

Katy Butler

Die Kunst gut zu sterben

Leseprobe

[Die Kunst gut zu sterben](#)

von [Katy Butler](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b25532>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung

xi

KAPITEL 1

Vorbereitung auf ein gutes Lebensende

Eine Vision für das spätere Leben ➤ Reserven bilden ➤ Verbündete in der Präventivmedizin finden ➤ Sein Urteilsvermögen bilden ➤ Die Nachbarn kennenlernen ➤ Verteidigung seiner Patientenrechte ➤ Fürsorge für die Seele

1

KAPITEL 2

Vereinfachung des späteren Lebens

Wenn weniger mehr ist ➤ Den Alltag einfacher gestalten ➤ Verbündete in der »Slow Medicine« und Geriatrie sowie ein gutes Versicherungsmodell finden ➤ Überprüfung der Medikamente ➤ Vorsorgeuntersuchungen reduzieren ➤ Frieden finden mit Verlust

29

KAPITEL 3

Anpassung an die Veränderungen

Sich eine Vorstellung von der Zukunft machen und Pläne schmieden ➤ Verbündete in der Ergo- und Physiotherapie finden ➤ Den Alltag katastrophensicher machen ➤ Umziehen ➤ Unabhängigkeit üben ➤ Ein Vorbild sein

49

KAPITEL 4

Der Sterblichkeit ins Auge blicken

Gespräche mit Ihrem Arzt ➤ Kenntnis des Krankheitsverlaufs ➤
Vorbereitung der Familie ➤ Verbündete in der Palliativ-Medizin
finden ➤ Nachdenken über das, was Ihrem Leben Sinn gibt ➤ Die
Kontrolle behalten ➤ Kreativ denken ➤ Hoffnung neu definieren

75

KAPITEL 5

Zurechtkommen im Kartenhaus

Wenn uns nur jemand gewarnt hätte ➤ Die eigene Gebrechlichkeit
anerkennen ➤ Krankenhausaufenthalte vermeiden ➤ Verbündete
in häuslichen Pflegeprogrammen finden ➤ Erweiterung der
Patientenverfügung ➤ Umgang mit Demenz ➤ Zur Komfortpflege
wechseln ➤ Tun, was Freude macht

107

KAPITEL 6

Vorbereitung auf einen guten Tod

Die verbleibende Zeit gut nutzen ➤ Verbündete im Hospiz
finden ➤ Nächste Schritte ➤ Seine Angelegenheiten regeln ➤ Den
Todeszeitpunkt selbst wählen ➤ Liebe, Dankbarkeit und Vergebung ➤
Hilfe von seinen Angehörigen bekommen

139

KAPITEL 7

Unterstützung beim aktiven Sterbeprozess

So sieht das Sterben aus ➤ Sich auf das Sterben zu Hause
vorbereiten ➤ Improvisationen in einem Pflegeheim ➤ Pflege ➤ Die
letzten Stunden ➤ Humanisierung des Sterbens im Krankenhaus ➤
Übergangsrituale entwickeln ➤ Offenheit für das Mysterium des
Sterbens ➤ Abschied nehmen

167

ZUSAMMENFASSUNG

Für eine neue Art des Sterbens

203

Glossar

223

Quellen

243

Anmerkungen

249

Danksagungen

265

Genehmigungen

268

Index

271

Anerkennung

278

Einleitung

DIE VERLORENE KUNST ZU STERBEN

Für unsere Vorfahren war der Tod kein Geheimnis. Sie wussten, wie es aussieht, wenn jemand stirbt. Sie wussten, wie man am Sterbebett sitzt. Sie hatten Bräuche und Bücher, die ihnen Hilfestellung gaben – und viel praktische Erfahrung.

Betrachten wir z. B. die Anwesenheit des Todes im Leben meiner Ur-Ur-Ur-Großeltern Philippa Norman, einer Hausangestellten, und John Butler, eines Bürsten- und Blasebalmachers. Sie waren arme Quäker, heirateten 1820 in Bristol, England, und hatten vier Kinder, von den zwei schon vor ihrem zweiten Geburtstag starben.

In der Hoffnung auf ein besseres Leben reiste die Familie 1827 per Schiff nach New York. Dort entband Philippa einen totgeborenen Sohn und Jahre später saß sie an Johns Bett, als er an Tuberkulose starb, eine heute durch Impfung vermeidbare und mit Antibiotika behandelbare Krankheit.

Als 36-jährige Witwe reiste Philippa zurück nach Bristol, wo ihre Tochter Harriet im Alter von 22 Jahren an Tuberkulose starb. Nur eines von Philippas fünf Kindern – ihr Sohn Philip – lebte lang genug, um eigene Kinder zu haben. Und eines dieser Kinder, Philips Liebblingstochter Mary, starb 1869 im Alter von dreizehn Jahren, als Typhus, eine weitere vermeidbare Krankheit, die von ihr besuchte Quäker-Schule erfasste.

Wenn Sie sich Ihren eigenen Familienstammbaum genauer anschauen, werden Sie wahrscheinlich auf ähnliche Geschichten stoßen.

Die meisten Menschen in den entwickelten Ländern leben in einer anderen Welt, in der das Sterben an den äußersten Rand des Lebenszyklus gedrängt wurde. Dort erwartet der Tod uns oft in einer Gestalt,

die unsere Vorfahren nicht erkennen würden. Wenn man den Tod so lange aufgeschoben hat wie meine Familie, trifft er uns oft unvorbereitet.

Mein Vater war vital bis zu seinem 79. Lebensjahr. Dann, an einem Morgen im Herbst, kam er aus seinem Arbeitszimmer im Untergeschoss, setzte den Kessel auf und hatte einen schrecklichen Schlaganfall. Meine Mutter und ich, die seine Betreuer wurden, hatten wenig Ahnung von dem, was vor uns lag, und waren noch weniger vertraut mit den verwirrenden Gepflogenheiten der modernen Medizin.

Die folgenden Jahre waren eine seelische Tortur, die mich sehr belastete. Ich wurde von der Intensität meiner Liebe zu meinen Eltern wie überfallen und flog häufig quer durchs Land, um ihnen zu helfen. Mein Vater und ich erlebten aufs Neue die Zärtlichkeit, die meine frühe Kindheit geprägt hatte. Ich schrieb ihm Briefe der Dankbarkeit für alles, was er je für mich getan hatte. Und nachdem er gestorben war, ergriff meine unerschütterliche Mutter, mit der ich eine leidenschaftliche und streitbare Beziehung hatte, die Gunst ihres eigenen nahenden Todes, um sich bei mir für kleinere Verletzungen zu entschuldigen und mir den Segen für meine Beziehung zu meinem zukünftigen Ehemann zu geben.

In gewisser Weise hatten meine Eltern einen guten Tod. Aber unsere Familie litt auch unnötig unter dem langen Niedergang meines Vaters. Wir haben an entscheidenden Punkten falsche Entscheidungen getroffen, auf hilfreiche Ressourcen verzichtet und meinen Vater unwissentlich schwierigen Situationen ausgesetzt, die seine letzten Jahre schlimmer machten, als sie sein mussten. Vor allem kannten wir nicht die Grenzen der Medizin und den Schaden, den sie anrichten kann, wenn sie auf gleiche Weise auf einen alternden Körper angewendet wird wie auf die Körper junger Menschen.

Am meisten bedauere ich, dass meine Mutter und ich zwei Jahre nach seinem ersten Schlaganfall den Ärzten meines Vaters erlaubten, ihm einen Herzschrittmacher zu verabreichen. So verlängerten sie sein Leben, bis seine Tage ohne Freude waren.

Er verbrachte seine letzten sechseinhalb Jahre in Abhängigkeit von meiner erschöpften Mutter, wobei er Schritt für Schritt abbaute – taub, beinahe blind, dement und voller Leid.

Kurz vor dem Ende wollten meine Mutter und ich mit einem modernen Übergangsritus beginnen: Wir baten seine Ärzte, die medizinischen Geräte zu deaktivieren, die seinen Tod zwar verhinderten, ihm aber kein anständiges Leben mehr ermöglichen würden. Seine Ärzte weigerten sich.

Mein Vater starb schließlich friedlich im Verlauf von fünf Tagen in einem Hospiz, während sein Herzschrittmacher immer noch tickte. Meine Mutter und ich hatten uns ganz bewusst gegen eine Behandlung seiner Lungenentzündung (einst als »Freund des alten Mannes« bezeichnet) mit Antibiotika entschieden. Ich war damals 59 und hatte zuvor nie an einem Sterbebett gesessen. Vielleicht war es mein großes Glück, dass ich so lange davor bewahrt war. Aber es erwies sich auch als Bürde. Während der letzten Lebenstage meines Vaters saß ich stundenlang in diesem sterilen, typischen Hospiz-Zimmer, hielt seine warme Hand – ohne die Sterbezeremonien, die meine Vorfahren über lange Zeit praktiziert hatten und die sein Sterben zu einem erträglicheren, gemeinschaftlichen und heiligen Ritual gemacht hätten.

Heutzutage ist die fortgeschrittene Medizin viel besser darin, den Tod abzuwehren, als uns zu helfen, uns auf einen friedlichen Abschied vorzubereiten. Wir spüren den Verlust. Viele von uns sehnen sich danach, wieder einen Sinn für Zeremonie, Gemeinschaft, Würde und, ja, sogar Schönheit für unsere letzte Reise zu entwickeln. Wir wünschen uns mehr als nur Schmerzkontrolle und ein sauberes Bett. Wir hoffen gut zu sterben.

HIN ZU EINER NEUEN KUNST ZU STERBEN

Mitte des 15. Jahrhunderts, als der Schwarze Tod noch frisch im kulturellen Gedächtnis war, schrieb ein Mönch einen Bestseller mit dem Titel *Ars Moriendi*, oder *Die Kunst des Sterbens*. In diesem auf Lateinisch verfassten und mit Holzschnitten verzierten Buch unterrichtete er die Sterbenden und diejenigen, die ihnen nahestanden, darin, wie man die Prozesse am Sterbebett meistert. Es war eines der ersten Selbsthilfebücher

des Westens, hatte bis zum Ende des 15. Jahrhunderts 65 Auflagen und war in alle wichtigen europäischen Sprachen übersetzt.

Auf den Holzschnitten war ein Mann oder eine Frau im Bett abgebildet, umgeben von Freunden, Engeln und manchmal von einem Arzt, Diener oder dem Lieblingshund. Unter dem Bett sieht man Dämonen, die den Sterbenden drängen, sich einer der fünf »Versuchungen«, die dem friedvollen Sterben im Weg stehen, hinzugeben. Dazu gehören Mangel an Glauben, Verzweiflung, Ungeduld, Hochmut und was der Mönch »Habsucht« nannte – die Unfähigkeit, Abschied zu nehmen von den wertgeschätzten Dingen und Menschen auf Erden. Diese Emotionen – Angst, Reue, der Wunsch nach einem schnellen Tod und der Wunsch, gar nicht zu sterben – sind allen vertraut, die an einem Sterbebett gesessen haben.

Als Gegenmittel, riet der Mönch, ging es nicht darum, den körperlichen Tod mit medizinischen Mitteln zu bekämpfen, sondern sich um das Seelenheil zu kümmern. Die Sterbenden wurden eingeladen, ihren Freunden ihr Bedauern zu bekennen, während die Anwesenden Texte vortrugen, um sie von Gottes Vergebung und Barmherzigkeit zu überzeugen. Die Sterbenden wurden dann gebeten, »ihre Seele in die Hände Gottes zu empfehlen« und sich in einem Zustand der Gnade zu entspannen. Die Seele, dargestellt als ein kleines menschliches Wesen, verließ dann den Körper und flog in der Gesellschaft der Engelschar gen Himmel. Manchmal wurde ein Dachziegel gelockert, um das Entweichen zu erleichtern.

In *Ars Moriendi* sind die Sterbenden keine passiven Patienten, sondern die Hauptakteure des letzten wichtigen Schauspiels ihres Lebens. Selbst auf dem Sterbebett, selbst unter Schmerzen, hatten die Menschen die Wahl und moralische Entscheidungsmöglichkeiten. Ihr Sterben war familiär und gemeinschaftlich, so heilig und vertraut wie eine Taufe oder Hochzeit.

Im Laufe der nächsten vier Jahrhunderte schufen Anglikaner und andere religiöse Gruppen ihre eigenen Handbücher in Anlehnung an die *Kunst des Sterbens*. Die Version der Quäker (*Piety Promoted: In Brief Memorials*

and Dying Expressions of Some of the Society of Friends, Commonly Called Quakers) war noch 1828 im Druck, als mein Vorfahr John Butler in New York starb.

Damals geschah das Sterben zu Hause unter der Obhut der Familie und Freunde. Es dauerte in der Regel Tage oder Wochen – nicht Jahre. Kinder, Hunde und sogar Nachbarn versammelten sich am Sterbebett, um Abschied zu nehmen. Gebete wurden gesprochen. Vielleicht kam ein Priester dazu. Kerzen wurden angezündet. Wenn der Tod kam, wurde die örtliche Kirchenglocke geläutet, um die ganze Nachbarschaft zu informieren.

Nach dem letzten Atemzug wuschen Verwandte oder Freiwillige den Körper des Verstorbenen und kleideten ihn an, eine Tradition, die einst in fast allen Kulturen und Religionen zu beobachten war. In Irland gibt es am Sarg einen lautstarken Leichenschmaus, eine Feier, um das Heilige mit dem Weltlichen zu verschmelzen, um Abschied vom Toten zu nehmen und den Lebenden zu helfen, wieder zurück ins Leben zu finden.

Heutzutage läuten die Glocken nicht mehr. In Krankenhäusern und Pflegeheimen werden die Toten oft in Leichensäcke gelegt und über abgelegene Aufzüge weggetragen, als wenn der Tod ein erschreckendes und beschämendes Scheitern bedeuten würde.

Die Dämonen unter dem Bett haben neue Formen angenommen.

Obwohl mehr als drei Viertel der Amerikaner immer noch hoffen, zu Hause zu sterben, trifft dies bei weniger als einem Drittel von uns zu. Der Rest stirbt in Krankenhäusern, Pflegeheimen und anderen Einrichtungen. Etwa ein Drittel verbringt im Monat davor Zeit auf der Intensivstation und 17 Prozent der Amerikaner sterben dort.

Die Krankenhausabläufe ersetzen in antiseptischen Zimmern alte Rituale. Sterbende sind oft nicht in der Lage, ihre letzten Worte zu sagen, da sie Schläuche in ihrer Kehle haben. Angehörige eilen durch Gänge, trinken schlechten Kaffee aus Automaten und sind oft geschockt, wenn sie zum ersten Mal in einem tristen Besprechungszimmer erfahren, dass jemand, den sie lieben, so nah am Tod ist. Pflegekräfte und Ärzte benutzen manchmal das Wort »Folter«, um das Leben auf der Intensivstation zu beschreiben, wenn jemand vom medizinischen Team oder der Familie

sich weigert, den nahenden Tod zu akzeptieren. Die »Behandlung« hört erst dann auf, wenn jemand seinen Mut zusammennimmt und »Nein« sagt.

Der Widerstand gegen unsere moderne, übermäßig medizinisierte Art zu sterben wächst in vielen Teilen der Welt. Viele Menschen sehnen sich danach, die Macht wiederzuerlangen, selbst zu entscheiden, wie sie (oder ihre Lieben) sterben, doch wissen sie nicht, wie sie es anstellen sollen.

Es gibt einen Weg zu einem friedlichen und selbstbestimmten Tod, selbst in einer Zeit der hochtechnisierten Medizin. Er beginnt lange vor der letzten, Panik auslösenden Fahrt in die Notaufnahme. Es erfordert die Steuerung – über Jahre, nicht Tage – eines medizinischen Systems, das schlecht darauf eingestellt ist, die Bedürfnisse alternder Menschen und von jedem, der mit einer langwierigen oder unheilbaren Krankheit zurechtkommen muss, zu befriedigen.

Dieses System setzt sein Geld, seine Energie und Zeit ein, um Menschenleben zu retten, die Heilbaren zu heilen und Versehrte wiederherzustellen. Es ähnelt ein bisschen einem Fließband. Jeder Spezialist arbeitet an einem einzelnen Organ und legt den Körper dann wieder zurück aufs Förderband. Diese »schnelle Medizin« rettet jedes Jahr unzählige Opfer von Gewalt, Autounfällen und Herzinfarkten. In einer Krisensituation funktioniert sie sehr gut.

Aber wenn Menschen mit einem Zustand konfrontiert sind, der bewältigt, aber nicht behoben werden kann, liefert das Förderband mehr und mehr Anwendungen, die immer größere Risiken bedeuten. Der Körper wird allgemein gebrechlich. Wenn nun in der Annahme, dass das einzige Ziel ein möglichst langes Leben ist, Organ für Organ behandelt wird, kann dies ein gutes Leben trotz unvollkommener Gesundheit und ein friedvolles Sterben verhindern.

Das Leben des menschlichen Körpers zu verlängern ist nur eine der traditionellen Aufgaben der Medizin. Die anderen sind: Vorbeugung von Krankheiten, Wiederherstellung und Behandlung von Körperfunktionen, Linderung des Leidens und Betreuung der Sterbenden. Mit

zunehmendem Alter gewinnen diese »Quality of Life«-Ziele an Bedeutung. Doch das »Fließband«, das den Großteil unserer Versicherungsgelder schluckt, hat sie weitgehend vergessen. Es honoriert die Heilung viel mehr als die Pflege. Es macht Dinge *mit* Menschen, nicht *für* sie. Kranke und Gebrechliche werden von Fachmann zu Fachmann gekarrt, von der Arztpraxis zur Notaufnahme und wieder zurück. Je älter und schwächer wir werden, desto größer wird die Kluft zwischen den Behandlungen der »schnellen Medizin« und der aufmerksamen, zeitaufwendigen, sanften, abgestimmten Pflege, die wir am meisten brauchen.

In den Jahren, die ich damit verbracht habe, Hunderten von Geschichten über gute und schwierige Verfallsprozesse im Alter und Sterbefälle zuzuhören, habe ich eine Sache gelernt: Menschen, die bereit sind, über ihr Altern, ihre Verletzlichkeit und Sterblichkeit nachzudenken, leben oft ein besseres Leben im Alter und bei Krankheit und erleben das Sterben besser als diejenigen, die es nicht tun.

Sie gestalten ihr Leben weiterhin voll Behaglichkeit, Freude und Sinnhaftigkeit, selbst wenn ihr Körper nachlässt. Sie haben einen klaren Blick auf den Verlauf ihrer Krankheit, sodass sie planen können.

Sie betrachten ihre Ärzte als Berater, nicht als ihre Chefs. Sie suchen sich medizinische Verbündete, die ihnen auch angesichts von Enttäuschungen und Widrigkeiten helfen, gut zu leben, und die sie auf einen guten Tod vorbereiten. Sie melden sich früher im Hospiz an, fühlen und funktionieren oft besser – und leben manchmal sogar länger als diejenigen, die eine Maximalbehandlung erhalten. Sie schließen Frieden mit dem Nahen des Todes und nutzen die Zeit, um zu vergeben, sich zu entschuldigen und denen zu danken, die sie lieben. Sie denken erneut darüber nach, was »Hoffnung« bedeutet. Und sie sterben oft mit weniger körperlichen Leiden und mit genauso viel Aufmerksamkeit für das Heilige, wie unsere Vorfahren es taten.

Aber diejenigen, die ihre Selbstbestimmung aufgeben, indem sie nur hoffen, den Tod zu verschieben, und sich nicht damit auseinandersetzen, wohin die Dinge führen, befinden sich oft auf dem Fließband zu ihrem letzten Ziel: einem Hightech-Krankenhauszimmer. Und das ist der Ort, wo sie sterben.

Das ist nicht das, was die meisten von uns wollen. Eine Umfrage von 2017, bei der die Befragten gebeten wurden, über das Ende ihres Lebens nachzudenken, ergab, dass nur ein Viertel von uns so lange wie möglich leben will, egal was passiert. Der Rest macht sich viel mehr Gedanken über die Qualität unseres Lebens und Sterbens: Sie wollen ihre Familien nicht belasten, seelisch mit sich in Frieden sein, zu Hause und entspannt sterben. Wenn Sie zu diesen drei Vierteln gehören, dann ist dies Ihr Buch. Es soll Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihr Leben zu behalten, von den ersten Anzeichen von Schwäche, den ganzen Weg bis zum Lebensende. Dies ist machbar.

Nachdem ich in meinem Buch *Knocking on Heaven's Door* über die persönlichen Erfahrungen unserer Familie geschrieben hatte, kam ich in Kontakt mit über tausend Menschen, die ihre Lieben durch einen oft abgemilderten Prozess des modernen Sterbens begleitet hatten. Von ihnen lernte ich, dass es mit einer gewissen Vorbereitung, Unterstützung und Anleitung möglich ist, einen Weg zu einem besseren Lebensende zu finden. In den vergangenen drei Jahren habe ich Hunderte von Menschen zu guten und schwierigen Todesfällen interviewt, die sie miterlebt haben, sowie führende Experten der Geriatrie, Onkologie, Palliativmedizin, Hospizmedizin und verwandter Bereiche befragt.

Ich habe das, was ich erfahren habe, zusammengefasst, um Ihnen und Ihren Lieben zu helfen, sich erfolgreich durch die komplexe Landschaft von Alterung, schweren Krankheiten und Tod in einem Zeitalter modernster Medizin zu navigieren.

Ich hoffe, dieses Buch wird Sie dabei unterstützen, das Beste von dem zu bekommen, was Ihr Gesundheitssystem zu bieten hat. Es soll Ihnen helfen, die Gelegenheiten für Sinngebung, Liebe und Erlösung zu ergreifen, die viele von uns bereits gefunden haben. Ich habe dieses Buch zum Teil auch geschrieben, um mich selbst zu leiten. In diesem Jahr wurde ich siebzig und es lässt sich nicht leugnen, dass irgendwo hinter dem Horizont der Tod sein Pferd gesattelt hat und auf mich zukommt.

Ich kenne nicht alle Antworten. Aber ich habe viel gelernt.

Es ist eine Bewegung im Gange, die sich dafür einsetzt, die Sinnhaftigkeit und Würde unseres Lebensendes wiederherzustellen. Sie zeigt sich bei ruhigen Familiengesprächen am Küchentisch, bei Treffen in Sterbecafés und organisierten Events zum Thema Sterben sowie in Bestsellern wie Atul Gawandes *Sterblich sein*. Jedes Gespräch am Küchentisch, jedes neue Buch und jedes Treffen mit eigentlich Fremden mildert die Scham, die Verleugnung und die Geheimhaltung, die uns im letzten Jahrhundert mehr Angst vor dem Tod gemacht und uns weniger auf den Tod vorbereitet haben, als es notwendig wäre. Innerhalb des Gesundheitswesens entstehen Reformen dank emotional kompetenter Onkologen, Notfall- und Intensivmediziner, Intensiv- und Hospiz-Schwestern und anderer in der Primärversorgung, Geriatrie, Ergo- und Physiotherapie, Palliativmedizin und im Hospiz. Alle können Ihnen helfen, lange gut zu leben, bevor Sie gut sterben. Dieses Buch wird Ihnen, so hoffe ich, helfen, den Weg zu ihnen zu finden.

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

Dies ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um so funktionstüchtig und glücklich wie möglich zu bleiben. Es soll Ihnen ermöglichen, informiert und furchtlos durch Ihre Gesundheitsphasen (manchmal schnell, manchmal langsam) zu gehen, wenn die Zeit sich dem Ende neigt.

Jedes Kapitel befasst sich mit hilfreichen Maßnahmen, um die jeweilige Gesundheitsstufe zu erkennen, anzunehmen und effektiv darauf zu reagieren: *Vorbereitung auf ein gutes Lebensende*, während Sie noch vital sind; *Vereinfachung des späteren Lebens*, wenn die Energie nachlässt; *Anpassung an die Veränderungen* und die körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen; *Der Sterblichkeit ins Auge sehen*, auch was unheilbare Krankheiten angeht; *Zurechtkommen im Kartenhaus*, wenn Gebrechlichkeit herrscht; *Vorbereitung für einen guten Tod* im letzten Lebensjahr sowie *Unterstützung beim aktiven Sterbeprozess* in den letzten Tagen. Die ersten drei Kapitel konzentrieren sich auf ein gutes Leben im letzten Lebensdrittel und die letzten vier auf den Übergang zum Tod. Es

ist nicht notwendig, sie der Reihe nach zu lesen, und ich ermutige Sie, zu dem zu springen, was Ihnen am hilfreichsten ist.

Meine Untersuchungen haben mich gelehrt, dass ein guter Tod mit einem guten Leben beginnt. Das übergreifende Prinzip dieses Buches ist es, sich darauf zu konzentrieren, das Leben so funktional, sinnvoll und freudvoll wie möglich zu gestalten und die Langlebigkeit sich selbst zu überlassen. (Merkwürdigerweise wird Ihnen das manchmal auch mehr Zeit verschaffen!) Ich hoffe, Ihnen dabei zu helfen, von der Medizin das zu bekommen, was Sie wollen, und das zu vermeiden, was Sie nicht wollen, sowie ein Gefühl für ein Ende zu erlangen, bei dem Sie Ihre Geschichte erzählt und Ihre Abschiede genommen haben.

Jedes Kapitel wird Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie das Schlimmste der schnellen Medizin vermeiden können, wenn sie Ihnen nicht mehr helfen kann. Außerdem geht es darum, medizinische Verbündete zu finden, die sich auf das konzentrieren, was Ihnen wichtig ist, insbesondere dass Sie funktionstüchtig bleiben, Ihre körperlichen Schmerzen kontrolliert und Sie und Ihre Lieben emotional unterstützt werden. Ich hoffe, dass die wahren Geschichten Ihnen helfen zu verstehen, wohin die Wege an jeder Kreuzung wahrscheinlich führen werden. Schritt für Schritt, Jahr für Jahr und Jahrzehnt für Jahrzehnt werden Sie wahrscheinlich zu sanften Ansätzen übergehen, die eine gute Lebensqualität unterstützen, auch wenn diese weniger wird.

Dieses Buch wird Ihnen, so hoffe ich, ein grobes Gefühl für die verbleibende Zeit geben und Sie befähigen, die Verantwortung für eine sich verändernde Beziehung zum Leben, zur Gesundheit und zur Medizin zu behalten. Dies ist der beste Weg, den ich kenne, um Ihnen Raum für die Übergangsrituale zu schaffen, die unsere Vorfahren so sehr geschätzt haben. Der Tempel des Heiligen wird auf einem Fundament des Alltäglichen errichtet.

Es ist meine tiefe Hoffnung, dass Sie sich im Moment Ihres Todes friedlich und entspannt fühlen. Dass Sie sich lange, bevor dieser Tag kommt, sicher fühlen, gut unterstützt sind und frei von Angst.

Dass Sie das haben, was Sie brauchen – emotional, medizinisch, seelisch und praktisch – um ganzheitlich bis zu Ihrem letzten Atemzug

zu leben. Dass Sie und Ihre Lieben geborgen sind in den Armen einer liebenden Gemeinschaft und eines kompetenten medizinischen Teams.

Dies ist meine Hoffnung. Ich wünschte, dieses Buch könnte Ihnen ein kraftvolles Alter, eine kurze Zeit des Verfalls sowie einen schnellen, schmerzfreien Tod zu Hause, umgeben von Ihren Lieben, garantieren. Wenn Sie den Vorschlägen folgen, werden sich Ihre Chancen dazu erhöhen. Aber mehr denn je kann die Art und Weise, wie wir sterben, unsicher, zweideutig, abgeschwächt und langwierig sein. Egal, wie mutig wir uns auf den Verlust einstellen und wie geschickt wir durch unser fragmentiertes Gesundheitssystem navigieren, werden die Dinge nicht immer so verlaufen, wie wir uns das vorstellen. Und dennoch, wenn wir unser Leben bis zum Ende gestalten wollen, hilft es, sich eine Vorstellung davon zu machen, eine Wahl zu treffen und zu planen.

Ich schlage nicht vor, dass wir eine neue Kunst zu sterben schaffen, um den Verfall und Tod irgendwie perfekt zu machen. Perfektion ist kein Ziel der Kunst, es ist eine Ambition der Technik und Wissenschaft. Kunst entsteht aus der Improvisation heraus mit den begrenzten, unvollkommenen Materialien, die zur Verfügung stehen. Eine moderne Kunst zu sterben wird nicht jedes Lebensende schmerzfrei machen, aber es kann es erträglich machen, gemeinschaftlich und sogar auf seine eigene Weise schön. Hier finden Sie einen Kompass und den Anfang eines Plans.

Anerkennung

FÜR KATY BUTLER UND
»DIE KUNST GUT ZU STERBEN«

»Butlers sachlicher, ernsthafter Ton ist überraschend tröstlich, ebenso wie ihre Geschichten über ganz normale Menschen, wie diese mit schwierigen medizinischen Entscheidungen konfrontiert wurden. Ihr nachdenkliches Buch gehört in die gleiche Kategorie wie Atul Gawandes Bestseller *Sterblich sein* und Barbara Ehrenreichs *Wollen wir ewig leben?*.«

– *The Washington Post*

»Natürlich werden Sie Ihren Tod nicht überleben, aber Sie haben die Möglichkeit, bis zum letzten Moment ohne die Schmerzen und die Erniedrigung zu leben, die unweigerlich einen übertherapierten Sterbeprozess begleiten. Katy Butler zeigt, wie es geht, und ich bin ihr zutiefst dankbar dafür.«

– *Barbara Ehrenreich, Autorin von Wollen wir ewig leben?*

»Dies ist ein Buch, das man verschlingt, diskutiert, mit Eselsohren versieht und dann im Laufe der Jahre immer wieder zur Hand nimmt. Katy Butlers erörtert medizinische, praktische, finanzielle und spirituelle Aspekte sowie, schön formuliert, deren Überschneidung und gibt kluge Ratschläge für die letzten Jahrzehnte unseres ‚wilden und kostbaren‘ Lebens. Eine entscheidende Ergänzung in den Bücherregalen derjenigen, die nach Handlungsmöglichkeiten, Trost und Sinnhaftigkeit suchen. In *Die Kunst gut zu sterben* geht es nicht nur ums Sterben, es geht darum, bewusst und in Gemeinschaft zu leben.«

– *Dr. Lucy Kalanithi, Klinische Assistenzprofessorin für Medizin, Stanford School of Medicine*

»Dies ist der beste Ratgeber, den ich kenne, um sich durch die späteren Lebensabschnitte zu navigieren. Katy Butlers Ratschläge sind einfach und praktisch, aber die Wirkung dieses Buches ist tiefgreifend. Eine bemerkenswerte Leistung.«

– *Dr. Ira Byock, Autor von Sterben: Wachsen im Umgang mit dem Tod und The Best Care Possible, aktiver emeritierter Professor für Gemeinschafts- und Familienmedizin an der Geisel School of Medicine des Dartmouth College*

»Dieses Buch ist angefüllt mit tiefem Wissen und vielen interessanten Erfahrungen. Es ist ein Leitfaden, um beim Älterwerden so gesund und glücklich wie möglich zu bleiben, und es zeigt auch, wie wichtig es ist, medizinisch informiert zu sein und seine Rechte in der Gemeinschaft, in der wir leben, zu kennen. So behalten Sie die Kontrolle über Ihr Leben und werden weniger Angst vor der Zukunft haben. Katy Butler hat ein sehr ehrliches Buch geschrieben. Ich wünschte nur, ich hätte es vor zehn Jahren gelesen. Sie haben jetzt die Möglichkeit!«

– *Margareta Magnusson, Autorin von Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen*

»Die Kunst gut zu sterben ist ein Leitfaden für genau Folgendes: Wie man sich dem Unvermeidlichen auf geschickte Weise stellt. Katy Butler hat einen klaren Blick und spricht einfach über komplizierte Entscheidungen. Dieses Buch ist vollgepackt mit guten Ideen.«

– *Allie Tisdale, Autorin von Advice for Future Corpses.*

»Ein Leitfaden, der handlungsfähig macht, der die notwendigen Schritte klar umreißt, um ein chaotisches Ende in der Notaufnahme zu vermeiden und sich auf einen schönen Tod ohne Angst vorzubereiten.«

– *Shelf Awareness*

»Geradlinig, gut strukturiert, nicht deprimierend ... frei von Plattitüden, auf diese Weise vermittelt Butler uns den einschüchterndsten Prozess – den des Sterbens – als etwas, dem man sich nähern kann. Ihr vernünftiger, bodenständiger Ton macht ihr Buch zu einem effektiven Leitfaden.«

– *Publishers Weekly*

»Für uns Boomer, die wir uns alle gefragt haben, wie wir das umsetzen, was wir durch den Tod unserer Eltern gelernt haben, und den Prozess sanfter gestalten können – und ja, tiefgründig – für unsere Kinder, hier gibt es ein paar wirklich gute Antworten.«

– *Barbara Peters Smith, Sarasota Herald-Tribune*

»Ein brillanter Wegweiser, um bis ins hohe Alter gut zu leben und vom Gesundheitssystem das zu bekommen, was man möchte und braucht, und Dinge vermeidet, die man nicht braucht. Mit diesem großartigen Buch können Sie wieder die Kontrolle darüber bekommen, wie Sie am Ende leben, bevor Sie sterben.«

– *Dr. Diane E. Meier, Direktorin, Zentrum für Palliativmedizin*

»Katy Butler hat uns ein dringend benötigtes GPS an die Hand gegeben, um uns durchs Alter und Sterben zu navigieren. »*Die Kunst gut zu sterben* ist ein warmherziger, kluger und gradliniger Leitfaden, außerordentlich hilfreich für jeden, wirklich jeden, der sich auf der vielschichtigen Reise ans Ende seines Lebens befindet.«

– *Ellen Goodman, Gründerin von
The Conversation Project und bei The Boston Globe*

»Ich wünschte, alle meine Patienten würden dieses Buch lesen – es ist, als hätte man einen klugen Freund an seiner Seite, der einem genau erklärt, was man wissen muss, um damit klarzukommen, dass man älter wird oder mit einer ernsten Krankheit leben muss. Es geht nicht nur ums Sterben – es geht darum, das zu bekommen, was man von seiner medizinischen Versorgung braucht, einschließlich all der Insider-Geschichten, über die Ärzte und das Krankenpflegepersonal nicht immer gerne sprechen. Wir alle, vor allem Ärzte, können von Katy Butler lernen, wie wir offener und zugewandter miteinander über Dinge reden, die wirklich wichtig sind.«

– *Dr. Anthony Back, Medical Oncology
and Palliative Medicine, Codirector, Cambia Palliative
Care Center of Excellence, University of Washington*



Katy Butler

[Die Kunst gut zu sterben](#)

Praktische Sterbebegleitung und
Vorbereitung auf den eigenen
Tod

320 Seiten, kart.
erscheint 2020



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de