

# „Wir müssen uns mehr für die Zeit nehmen existenziellen Momente“

Wer sich von Berufs wegen mit Geburt und Tod beschäftigt, weiß viel über das Leben: BRIGITTE WOMAN-Mitarbeiterin Nataly Bleuel hat mit einer Hebamme und einer Sterbebegleiterin über einen gelungenen Anfang und ein gutes Ende gesprochen

FOTOS AMÉLIE LOSIER

Susanne Jung, 53, ist gelernte Vergoldemeisterin und wurde, nach ehrenamtlicher Sterbebegleitung in einem Hospiz, Bestatterin. Zu ihr kommen vorwiegend Angehörige von Menschen, die eines frühen oder plötzlichen Todes gestorben sind. Sie wünschen sich einen alternativen Umgang mit dem Tod.

Monika Ungruhe, 67, hat als Hebamme an die 1500 Kinder mit zur Welt gebracht, im Krankenhaus, zu Hause und im Geburtshaus. Mit zunehmendem Alter begann sie, sich mehr mit dem Ende des Lebens auseinanderzusetzen, und macht jetzt Nachbereitung und Trauerbegleitung für Eltern, die ein Kind verloren haben.



”  
Wir brauchen wieder eine Kultur  
des Sterbens. Der Tod  
geht jeden an, er verbindet uns  
als Gemeinschaft

“  
Susanne Jung



”  
Ich bin in einem Dorf groß  
geworden, da wurde zu Hause  
geboren und gestorben –  
und alle Nachbarn kamen vorbei

“  
Monika Ungruhe

**BRIGITTE WOMAN:** Eine erfahrene Sterbebegleiterin hat mal gesagt, der Mensch sterbe, wie er geboren wurde.

**Monika Ungruhe:** Ich glaube, er lebt, wie er geboren wurde.

**Susanne Jung:** Der Mensch kommt mit einem Charakter auf die Welt: stürmisch oder bedächtig, zäh oder sensibel. Und viele Mütter sagen, dass sich dies schon bei der Geburt gezeigt hat. Können Sie das nicht bestätigen?

**Ich habe zwei Söhne. Der eine kam mit der Faust voran auf die Welt, wie Superman, und der andere war gestresst. Der eine ist ein Stürmer, der andere eher ein Sensibler.**

**Susanne Jung:** Mit diesem Charakter haben die Kinder das Trauma ihrer Geburt erlebt, und ich bin überzeugt, dass es sich einprägt. Später im Leben fordert

dann jeder Konflikt eine Lösungsstrategie. Können wir den Konflikt annehmen, oder verdrängen wir ihn? Welchen Umgang haben wir mit dem Leid? Wenn ich im Laufe meines Lebens lerne, Veränderungen zu akzeptieren, kann ich es vielleicht auch im Sterben. Insofern ist unser Leben eine gute Sterbeschule. Aber ganz unabhängig von der individuellen Erfahrung ähneln sich Geburt und Tod vor allem ihrem Wesen nach. Der Atem spielt beide Male eine große Rolle, die Schmerzen und die Einstellung.

**Monika Ungruhe:** Während der Entbindung geht es darum, wie die Frau atmet, ob sie loslassen kann. Wie sie mit den Gefühlen umgeht. Mit der ersten Wehe kommt meistens die Angst. Kann ich sie zulassen? Kann ich Angst und Schmerzen zulassen, oder versuche ich davor zu fliehen? Dann verspanne ich mich aber – und wenn ich mich verkrampfe, kann ich nicht loslassen. Alles hängt davon ab, wie ich mich auf den Prozess einlasse.

**Susanne Jung:** Auch das Sterben ist ein Prozess, wenn der Tod nicht ganz plötzlich kommt. Man muss mit der Erkenntnis umgehen, dass man stirbt; und mit den Gefühlen, die der Tod auslöst: Angst, Wut, Traurigkeit. Aber auch mit den Gedanken von

Erlösung und Frieden. Die Geburt und der Tod sind wie ein Tor: Hier kommt der Geist – da geht er.

**Welche Ähnlichkeiten sehen Sie noch?**

**Susanne Jung:** Der Ort ist ein wichtiges Thema. Wo wird geboren und gestorben? Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben, aber das können nur um die acht Prozent.

**Monika Ungruhe:** Und das Umfeld ist wichtig: Wie geht die Familie, wie gehen die Freunde mit Geburt und Tod von Angehörigen um? Ich bin in einem Dorf groß geworden, da wurde zu Hause geboren und gestorben – und alle Nachbarn kamen vorbei. Heute haben wir kaum mehr gemeinsame Rituale.

**Susanne Jung:** Es ist eine einsame Veranstaltung geworden.

**Monika Ungruhe:** Und wir glauben, wir müssten immer gleich wieder funktionieren.

Eine Kollegin kam am Tag nach dem Tod ihres Vaters zur Arbeit, drei Tage später brach ihr Kreislauf zusammen. Vielleicht wissen wir auch einfach nicht, was jetzt richtig und wichtig ist.

**Susanne Jung:** Wer einen geliebten Menschen verliert, steht ja auch unter Schock. Psychosomatische Erkrankungen sind bei Angehörigen häufig die Folge. Es sind Signale, dass der Geist überfordert ist. Meine Mutter ist gestorben, als ich 19 war, und man hat uns erst zwei Tage vor ihrem Tod gesagt, dass sie Krebs hat. Es war ein Schock. In den Jahren darauf ist mein Bruder beinahe verunglückt, ich habe ein Kind verloren, meinen Partner und meinen Job. Da bin ich abgetrudelt in die Depression.

**Jetzt setzen Sie sich täglich mit dem Sterben auseinander.**

**Susanne Jung:** Und ich muss sagen: Nie zuvor ging es mir so gut im Leben. Ich habe keine Angst mehr vor dem Tod, und ich habe gelernt, mich an den kleinen Dingen zu freuen. Der Tod ist ein schrecklicher Arbeitgeber, aber ein Meister, der Demut lehrt.

**Monika Ungruhe:** Mir ging es auch besser, als ich begann, mich mit meinen Verlusten auseinanderzusetzen. Drei meiner Geschwister sind im Säuglingsalter gestorben. Das hat mich ein Leben lang belastet. Als Hebamme habe ich mich dann auf Mütter konzentriert, die ihre Kinder verloren haben. Es ist wichtig, Verluste zu betrauern.

**Susanne Jung:** Wir müssten uns viel mehr Zeit nehmen für diese existenziellen Momente. Ich sehe das häufig, wenn ich den Müttern der Mütter begegne, die nach



**Klarheit und Beistand** Susanne Jung und Monika Ungruhe versuchen, Hinterbliebenen einen Rahmen zu geben für Trauer und Abschied

einer Fehlgeburt ihre toten Kinder bestatten, das ist ja heute möglich. Früher hat man Fehlgeburten entsorgt wie Müll. Ich beobachte, dass die Großmütter am Grab oft noch mehr weinen als die Mütter, denn sie trauern erst jetzt um die Kinder, die sie selbst in der Schwangerschaft verloren haben.

**Auch Entbindungen sollen inzwischen möglichst kurz und schmerzlos sein. Heute wird jedes dritte Kind per Kaiserschnitt nach Plan geboren.**

**Monika Ungruhe:** Ich glaube, es liegt daran, dass wir Angst haben, die Kontrolle zu verlieren. Viele junge Frauen sind es gewohnt, ihr Leben selbst zu regeln: Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, Lebensstil. Und wir alle können die Ungewissheit schlecht aushalten. Die Angst, nicht zu funktionieren, gipfelt in der Angst, die Kontrolle über die Ausscheidungen zu verlieren. Bei der Geburt und im Sterben kann das passieren. Ich denke, wir haben das Vertrauen in den natürlichen Gang der Dinge verloren.

**Aber Schmerzen machen einfach Angst.**

**Susanne Jung:** Natürlich wollen wir Schmerzen vermeiden. Wer sie aber erlebt hat, reift. Nicht weil er abhärtet, sondern weil er Werden und Vergehen verstehen lernt. Und man kann den Tod eben nicht begreifen. Der Tod ist zu groß für unser kleines Hirn.

**Monika Ungruhe:** Wir können nicht fassen, wie ein Mensch, den wir lieben und der gerade noch lebte, plötzlich nicht mehr da sein soll.

**Susanne Jung:** Aber wenn wir diesen Menschen angemessen verabschieden, können wir etwas begreifen. In der Regel ist es so, dass im Krankenhaus

die Bestattung veranlasst wird – und als Nächstes wird Ihnen eine Urne überreicht. Wir verlieren unsere Toten auf dem Weg.

**Wie sollte eine Verabschiedung denn vonstatten gehen?**

**Susanne Jung:** Man muss die Menschen gut vorbereiten und ihnen sagen, was auf sie zukommt. Zu einer Frau, deren Mann gerade gestorben ist, könnte man sagen: Frau Müller, Ihr Mann liegt jetzt in dem Sarg, der hat den Mund ein bissl offen, Sie kennen das ja, wenn er nachmittags eingeschlafen ist, aber es ist und bleibt Ihr Mann, wollen Sie gucken? – Da wird die Frau nach 65 Jahren Ehe sicher sagen: Ja, gern. Und dann gehen Sie mit ihr an den Sarg, ganz vorsichtig. Da erschrickt sie erst mal, aber dann entspannt sie sich. Weil: Das ist ihr Mann. Und dann fasst sie seine Hand an. Dieses Gefühl wird sie mitnehmen: Jetzt ist er nicht mehr da – aber ich habe ihn begleitet.

**Und dann?**

**Susanne Jung:** Man erlebt nach einem Tod, wie ein Geist einen Körper verlässt. Wenn ein Mensch

stirbt, wird ein Geist geboren. Aber das finden Sie jetzt bestimmt zu spirituell.

Nein, wieso?

**Monika Ungruhe:** Na ja, in unseren Berufen hat man oft das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen, weil die Leute denken: Hier die Normalen, da die Spirituellen. Aber wer es mit Geburt und Tod zu tun hat, kommt daran nicht vorbei.

**Glauben Sie denn an ein Danach?**

**Susanne Jung:** Was heißt hier glauben? Ich habe keinen Zweifel. Ich weiß das. Ich beobachte es – dauernd.

Wirklich?

**Susanne Jung:** Gerade hatte ich einen jungen Mann, seine Freunde haben ihn drei Mal verabschiedet, drei Mal haben sie das Laken gehoben und einen Blick auf ihn geworfen. Beim ersten Mal sah er aus, als ob er schlief. Er war noch da. Auch beim zweiten Mal war er noch da. Bevor er ins Krematorium kam, haben wir den letzten Blick auf ihn geworfen. Da war er weg.

Woher wissen Sie das?

**Susanne Jung:** Man spürt das.

**Monika Ungruhe:** Viele denken dann: Ich werde verrückt! Wir versuchen, die Menschen zu beruhigen, denn es sind ganz normale Phänomene. Und bei der Geburt ist es doch auch so: Ich habe kaum eine Mutter erlebt, die ihr Neugeborenes nicht als Wunder empfunden hätte.

**Früher haben Männer ihre Frauen nicht zur Entbindung begleitet. Für einige ist sie schwer zu verkraften, manche sind froh, dabei gewesen zu sein. Halten Sie diese Begleitung auch für wichtig?**

**Monika Ungruhe:** Jedes Paar soll selbst entscheiden, ob der Mann dabei sein soll – oder will. Dafür



**Engagiert, aber nicht todernst:** Susanne Jung (Mitte) und Monika Ungruhe (rechts) mit Nataly Bleuel, die das Gespräch moderierte

haben wir heute Geburtsvorbereitungskurse. Wir haben, was die Geburt angeht, in den letzten Jahrzehnten viel gelernt: Es gibt die sanfte Geburt, Geburtshäuser, Hausgeburten. Und viele Frauen wissen heute, dass eine natürliche Geburt mit Begleitung einer Hebamme und eines vertrauten Menschen guttut.

**Mir ist während der Geburt ja noch was passiert: Ich hatte das Gefühl, ich sterbe. Und das Verrückte war: Es war mir egal.**

**Monika Ungruhe:** Das passiert oft. Früher habe ich türkische Frauen bei der Entbindung erlebt, die sprachen Gebete – es waren die gleichen, die gesprochen werden, wenn jemand stirbt. Für mich hörte es sich an wie Wehklagen. In manchen Kulturen gibt es ja bis heute den Trauerbrauch der Klageweiber, die zum Toten kommen. Wir dagegen kennen kein Wehklagen mehr. Es ist aber gesund, das hat man sogar untersucht.

**Klagen und Heulen ist uns eher peinlich.**

**Unsere Mütter waren sogar stolz, wenn sie während der Entbindung nicht geschrien haben.**

**Monika Ungruhe:** Und wir Hebammen versuchten ab den Siebzigern wieder, ihnen das „Tönen“ beizubringen. Die Klageweiber sind im Grunde auch Hebammen – für die Seele der Toten. Und auch für die Fassung der Hinterbliebenen. Denn das Wehklagen hat einen bestimmten Rhythmus. Wer außer sich gerät, wird von der Nachbarin angestupst und in den Rhythmus zurückgeholt. Bei uns werden dann lieber Beruhigungsmittel verabreicht.

**Susanne Jung:** Der Mensch braucht einen Rahmen, damit er seine Fassung wiedererlangen kann. Den können ihm die anderen geben. Wenn er an den Schwellen steht, zum Leben oder zum Tod, dann gerät er außer sich. Und mit ihm oft die ganze Gemeinschaft. Da braucht es einen Ritus, der wie ein Rahmen hält. Oder wenigstens die Hebamme oder die Bestatterin, die in diesem Schock klar bleiben.

**Geht uns die Anteilnahme ab?**

**Susanne Jung:** Und wie! Das geht bis in die kleinen Gesten. Früher trug die Witwe ein Jahr Schwarz, damit die Gemeinschaft erinnert wurde: Da ist jemand mit Nachsicht zu behandeln. Ich hatte kürzlich einen Witwer, der war völlig verdutzt, als seine arabischen Nachbarn jeden Mittag an seiner Tür klingelten und ihm Essen brachten.

**Monika Ungruhe:** Eine Taufe war auch dazu da, den neu geborenen Menschen in die Gemeinschaft einzuführen.

**Susanne Jung:** Wir berauben die Gesellschaft einer wichtigen Funktion, wir berauben sie ihres Beistands. Deutschland tut sich durch den Zweiten Weltkrieg besonders schwer damit, es gab zu viele Tote, und dazu kam die Schuld. Die Unfähigkeit, all das zu betrauern, hat den natürlichen Umgang mit dem Tod unmöglich gemacht. Die Menschen, die zu mir kommen, weil sie einen anderen Umgang mit dem Tod suchen, gehören überwiegend zur jüngeren Generation.

**Dabei müssten wir alle offener und furchtloser werden?**

**Susanne Jung:** Ja. Der Tod geht jeden an, er verbindet die Menschen als Gemeinschaft. Wenn wir ihn isolieren, geht ein Gemeinschaftsgefühl verloren. Wenn wir keine Gemeinschaft mehr erleben, isolieren wir uns selbst. Wir brauchen wieder eine Kultur des Sterbens.

**An unserem größten Wunsch an den Tod würde das wohl nichts ändern: dass er erst kommen möge, wenn wir müde sind vom Leben.**

**Monika Ungruhe:** Der Tod kommt fast immer zum falschen Zeitpunkt. Das sollten wir rechtzeitig bedenken. Und mit dem Leben beginnen. □