

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, am 16. Oktober 2024

Klinikseelsorge und BIZ wollen Mut machen, das Thema Tod nicht zu verdrängen

### Rechtzeitige Vorbereitung auf das eigene Sterben

Die Universitätsmedizin Greifswald informiert am Dienstag, 5. November, um 16 Uhr im Hörsaal Nord über verschiedene Aspekte des Sterbens. Brita Bartels referiert zum Thema „Sterben kann jede\*r – Kunst des Sterbens in heutiger Zeit“. Die Pastorin und Krankenhausseelsorgerin möchte dabei „Mut machen, sich rechtzeitig mit dem Tod zu beschäftigen und Ängste vor Schmerz und Qual nehmen“. Der Nachmittag gehört zur Reihe „Hilfe zur Selbsthilfe“ des Beratungs- und Informationszentrums (BIZ). Die Teilnahme ist kostenfrei.

Viele Menschen nähern sich erst im hohen Alter dem Gedanken an das eigene Sterben, weiß Krankenhausseelsorgerin Brita Bartels aus Erfahrung: „Manche verdrängen ihn bis zum Lebensende.“ Dabei sei es „nicht klug, dem Tod gedanklich auszuweichen“, sagt sie. Schließlich betreffe es jeden, „je unvorbereiteter desto härter“. Sie rät daher zu einer frühzeitigen Beschäftigung mit dem eigenen Tod und spricht von der Kunst des guten Sterbens. Dabei stelle sich die Frage: „Ist es möglich, sich dem großen Unbekannten bewusst zu nähern und wenn ja, wie kann das gut gelingen?“

In ihrem Vortrag wird Brita Bartels darlegen, warum aus ihrer Sicht „das Know-how des guten Sterbens mit dem Know-that beginnt, also mit der Akzeptanz, dass uns dieses Thema unmittelbar berührt“. Anhand von Beispielen aus dem Klinikalltag wird sie verschiedene Arten des Todes in den Blick nehmen. Dabei werde der Prozess des Sterbens als wichtiger Teil des Lebens gewürdigt. Zudem gehe es in dem Vortrag um mögliche Gestaltungsformen von Abschieden.

Eine bewusste Vorbereitung auf den Tod beginne „jetzt mit gelingendem Leben, mit dem Bewusstsein für die eigenen Prioritäten“, ist Pastorin Bartels überzeugt. Für sie gehöre dazu auch „die Befreiung von Zwängen und falschen Kompromissen, in Gemeinschaft und Mitmenschlichkeit, im sinnvollen Tun und im bewussten Genießen jedes unwiederbringlichen Augenblicks“. Ihr Resümee: „Die Kunst des guten Sterbens steht in enger Beziehung zur Kunst des guten Lebens. Sterbenskunst ist Lebenskunst.“

**Pressesprecher:**

Christian Arns  
03834 - 86 - 5288  
christian.arns@med.uni-greifswald.de  
www.medizin.uni-greifswald.de  
www.facebook.com/UMGreifswald  
www.linkedin.com/company/universitaetsmedizin-greifswald  
Instagram @UMGreifswald

**Beratungs- und Informationszentrum (BIZ):**

Heike Hingst, Ute Stutz, Kathrin Goericke-Haußecker  
03834 - 86 5363 oder 5365  
biz@med.uni-greifswald.de