

Leben und Lassen

*Ein Podcast über
Verlust, Leben, Trauer
und Tod*

„**G**racias a la vida“ (Danke an das Leben) – unter diesem Motto wurde im vergangenen Oktober ein riesengroßes Skelett feierlich durch die Straßen Dortmunds getragen. Seit 2016 feiert auch die Ruhrmetropole den „Día de Muertos“, der in Mexiko als großes Fest von Lebenden und Verstorbenen begangen wird – ein uralter Brauch mit Wurzeln in der Zeit vor Kolumbus. Der „Tag der Toten“ im Kohlepott wurde von der argentinischen Künstlerin Virginia Novarin und dem mexikanischen Musiker Josué Partida ins Leben gerufen. Und genau dieses düster-fröhliche Treiben ist Thema der ersten, knapp 75-minütigen Folge des neuen Podcast „Leben und Lassen“.

Ziel des Projekts: die Themen Sterben, Tod und Trauer aus der Sprachlosigkeit herauszuholen – und dabei gleichzeitig über das Leben zu reden. Denn in Deutschland wird darüber kaum gesprochen – selbst nicht im engsten Familienkreis. Viele Hinterbliebene fühlen sich mit ihren Gefühlen alleingelassen. Es fehlen Ansprechpartner, oft auch die Worte.

Jeden dritten Sonntag eine neue Folge

Die Macher des ambitionierten Projekts sind die 43-jährige ehrenamtliche Sterbebegleiterin Kathrin Im Winkel und der 26-jährige Bestatter Alexander Lategahn. Seit November 2021 stellen sie jeden dritten Sonntag im Monat eine neue Folge ins Netz, die jeweils sehr unterschiedliche Aspekte rund um „Tod und Verlust“ abdeckt. So werden in zukünftigen Ausgaben der Ärztliche Leiter einer Palliativstation, ein Imam und eine Thanatopraktikerin zu Wort kommen; sowie Sargträger, Trauerredner und Friedhofsgärtner.



Mutig und offen über alles „Dunkle“ sprechen

Dabei hat das Moderatoren-Team vor keinem Aspekt Angst, aber immer Respekt. So wollen sie sich auch mit besonders tragischen Schicksalen wie etwa dem Verlust eines Kindes oder dem Lebensende durch Selbstmord und Verbrechen befassen. Doch sie sind hierbei sehr vorsichtig. Im Winkel erläutert: „Wir prüfen sehr sorgfältig, welche Menschen wir befragen. Wir interviewen niemanden, der einen Verlust noch nicht verarbeiten konnte. Auch verfolgen wir keinen therapeutischen Ansatz.“ Und Lategahn meint: „Gerade zu solchen Tragödien wie Kindsverlust oder Suizid werden wir nicht unbedingt Menschen befragen, die selbst betroffen sind, sondern eher mit Kinderpsychologen oder auch Polizisten sprechen.“

Über den Tod sprechen – und über das Leben

Beide haben durchaus unterschiedliche Gründe, um sich öffentlich zu diesen oft verdrängten Teilen des Lebens zu äußern. Bei Im Winkel kommt das Engage-

ment nicht zuletzt durch eine persönliche Erfahrung. Sie verlor vor vier Jahren innerhalb von nur drei Monaten ihre Tante an Krebs – und hatte das Bedürfnis, darüber zu reden. Sie erinnert sich an diese Zeit: „Ich stellte damals fest, dass ich keine hohen Hürden habe, über meinen Verlust zu sprechen und versuchte das auch. Damit habe ich mein Umfeld aber manchmal schon überfordert.“ Und Lategahn stellt klar: „Wenn man über den Tod spricht, spricht man automatisch immer über das Leben.“

Das Ziel der beiden ist es, ein ganz klein wenig die Gesellschaft zu verändern, indem mutig und offen über alles „Dunkle“ geredet wird. Konkret haben sie die Hoffnung, dass es dadurch den Zuhörern vielleicht leichter fällt, mit schwierigen Erfahrungen klarzukommen.

Das Team hinter dem Mikro

Dafür bringen die Moderatoren eine Menge an Erfahrung und Wissen mit. So ist Im Winkel Erziehungswissenschaftlerin und hilft seit vielen Jahren aktiv

unterschiedlichen Menschen, zum Beispiel Obdachlosen oder Geflüchteten. Aktuell ist sie nun auch ambulant im Hospiz tätig.

Lategahn wiederum kennt die Problematik von Kindesbeinen an. Denn seine Eltern führen in Dortmund und Schwerte seit Jahrzehnten ein Bestattungsunternehmen. Dies ist eine echte Instanz in der Region, denn es existiert seit 1894. Da überrascht es nicht, dass er gerade dabei ist, seinen Meister als Bestatter zu erwerben. Doch schon jetzt machte er durch seinen Beruf bereits wiederholt eine seltsame Erfahrung: „Wenn ich

auf Familienfesten oder privaten Feiern erwähnte, dass ich Bestatter bin, dann kamen erstaunlicherweise immer ganz viele Fragen zu Tod und Sterben.“ Vieles war für ihn leicht zu beantworten, aber er wunderte sich doch, wie wenig die Menschen wussten. „Solche, oft ganz praktischen Dinge zu klären, ist für mich auch ein Anspruch des Podcast“, sagt er.

Begleitet und unterstützt vom Forum Dunkelbunt

Kennengelernt haben sich die zwei über das Dortmunder Forum Dunkelbunt. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, über Trauer, Tod und Verlust zu informieren, aber auch ganz pragmatische Hilfen zu leisten. So wurden seit 2018 bereits 100 ehrenamtliche Helfer für die Arbeit im Hospiz ausgebildet. Zudem bietet der Verein Schulungen zum Trauerredner an, wozu Lategahn Know-how beisteuerte. Kein Zufall also, dass sich die beiden hier über den Weg liefen.

Und so unterschiedlich ihre persönlichen Hintergründe auch sind, eins haben Im Winkel und Lategahn gemeinsam, und das macht sie zu einem guten Team: Sie besitzen Humor und können ebenso locker wie spannend erzählen, ohne jemals zu vergessen, dass sie über sehr ernste Dinge reden – und ohne Menschen dabei vor den Kopf zu stoßen.

Eines ist schon kurz nach dem Start des Projekts ersichtlich: Das Interesse ist groß und die Resonanz positiv. Schon die erste Folge fand innerhalb kurzer Zeit deutlich über 500 Zuhörer. Und so könnte dieser neue Ansatz vielen Menschen Antworten und Anregungen zu essentiellen Fragen geben, zum Beispiel um hilfreiche Rituale zu etablieren. Denn, so betonen beide Moderatoren: „Wir ducken uns nicht weg, sondern schauen hin!“ ■

Michael Fehrenschild



Fotos: © Leben und Lassen / Alexander Lategahn

**Kathrin Im Winkel
und Alexander Lategahn**



Zu Gast in Folge 2: Ismail E. Gunija



Wo ist das zu hören?

Alle Ausgaben können online beim Forum Dunkelbunt abgerufen werden. Darüber hinaus findet man die Folgen auf Spotify, Apple Podcast und weiteren gängigen Plattformen. An jedem dritten Sonntag des Monats gibt es eine neue Folge. Darüber hinaus stellten sich Kathrin Im Winkel und Alexander Lategahn in einer Nullfolge zu Anfang dem Publikum vor.



<https://forum-dunkelbunt-verein.de/podcast-lebenundlassen/>