

## Hintergrund

# Im Tod die Nähe zum Leben sehen

Sie sind überzeugt, dass es eine offene Gesprächskultur über das Sterben und das Ende des Lebens braucht: In ihre



Reden über das Lebensende: Unser unausweichliches Sterben wird immer noch verdrängt. Foto: Franziska Scheidegger

**Alexander Sury**  
Aktenkundig ist die Redensart erstmals im Jahr 1650 in einem Flugblatt: «Freund Hein lässt sich abwenden nit / mit Gewalt, mit Güt, mit Treu und Bitt.» Freund Hein – in welcher anderen Sprache als im Deutschen wird der Tod wohl noch ähnlich liebevoll bezeichnet? Unserer unausweichlichen Verabredung mit diesem Freund schauen wir jedoch alles andere als hoffnungsvoll oder in froher Erwartung ent-

gegen. Im Gegenteil, die Beschäftigung mit dem Tod und der eigenen Endlichkeit setzt oft erst dann ein, wenn jemand aus der Familie stirbt, der Partner, eine enge Bezugsperson oder eine Freundin.

### «Die Fackel bin ich»

So erging es auch der heute 35-jährigen Schweizerin Rebecca Panian, die in Köln als Fernsehjournalistin arbeitete und eines Tages von ihrem Vater telefonisch

über seinen Gesundheitszustand informiert wird: «Es ist Krebs.» Sie gab ihre Anstellung auf und zog zurück in die Schweiz, in die Nähe des Vaters. Die Ärzte gaben ihm noch sechs Monate, er lebte aber bei guter Lebensqualität noch vier Jahre. «Es war», erinnert sich Rebecca Panian, «als ob er noch ein Pflichtenheft abarbeiten, uns unter allen Umständen noch ein gutes Heim hinterlassen wollte, bevor er gehen musste». In der Nacht, als der Vater

starb, schlief die Tochter im Schlafzimmer auf einer Luftmatratze. Vorher hatte sie noch Abschied nehmen können.

Durch ihre Geschichte begann die junge Frau, die heute Spielfilmregie an der Zürcher Hochschule der Künste studiert, immer öfter mit anderen Menschen über deren Lebensende zu sprechen. So entstand die Idee zu einem Buch und einem – derzeit noch in Produktion befindlichen – Film. Zusammen mit der Journalistin Elena Ibello kontaktierte sie Menschen, von denen sie vermuteten, sie wären für das Thema empfänglich: Ärzte, Chirurgen, Palliativmediziner, Theologen, Pflegefachfrauen, Rechtsmediziner, Bestatterinnen, die Präsidentin der Sterbehilfeorganisation; aber auch Kinder, die ein Geschwister verloren, Eltern, die den Verlust eines Kindes beklagten – und Schwerstkranke, welche die Veröffentlichung des Buches nicht mehr erlebten.

Die positiven Reaktionen waren überwältigend – auch von Prominenten wie Franz Hohler, Ernst Sieber, Kurt Aeschbacher, Dimitri, Pedro Lenz oder Katharina Hoby. Die 48 Männer, Frauen und Kinder – Gläubige, Agnostiker und Atheisten – leisten in dem Buch «Zu Ende denken» einen sehr persönlichen Beitrag zu einer immer noch erst in Ansätzen existierenden offenen Gesprächskultur über das Sterben und den Tod. Mitherausgeberin Elena Ibello erlebte während der Entstehungszeit des Buchs am eigenen Leib, wie nahe sich Leben und Tod sind. Sie wurde schwanger – und ihr Schwiegervater starb nur kurz nach der Diagnose an einem fortgeschrittenen Hirntumor. Elena Ibello erkennt heute im Tod viel intensiver die Nähe zum Leben: «Er wurde vom bedrohlichen schwarzen Nichts in der Ferne zum ständigen Begleiter im Hier und Jetzt, ganz natürlich.»

Den 48 Bekenntnissen in der Ichform ist jeweils eine Porträtaufnahme beigegeben. Der Fotograf Gianni Pisano lichtete die dezent ausgeleuchteten, den Betrachter direkt anschauenden Menschen im Büstenformat vor schwarzem Hintergrund ab – teils wirken sie ernst und gefasst, teils lächeln sie und blicken fast verschmitzt, dann wieder ist der Blick her-

ausfordernd oder einladend. So unterschiedlich Haltungen, Wertekanon und Glaubenssätze sind: Die grosse Mehrheit der befragten Personen gibt an, vor dem Tod keine Angst zu haben. Gefürchtet wird dagegen der Verlust von geliebten Menschen sowie ein mit Schmerzen und Qualen verbundenes Sterben. Der Rechtsmediziner vermisst in einer Zeit der «oberflächlichen, boulevardmässigen Beschäftigung» mit dem Tod eine ernsthafte Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Die Ethikerin ist überzeugt, dass Sterben und Tod das Wesentliche des Lebens und der Beziehungen der Menschen untereinander zum Vorschein bringen. Und der Palliativmediziner sinniert über das halb volle und halb leere Glas und sagt: «Wer auf Spuren zurückschauen kann, die er hinterlässt, trauert nicht den Wegen nach, die er nicht mehr gehen kann.» Franz Hohler hat unter dem Titel «Signal» ein kurzes Gedicht beigegeben: Auf der Fluh / steht einer / und schwingt / eine Fackel // hin und her / dass die Nacht / sich erhellt / für flüchtige Zeit / mit Funken von Rot. // Die Fackel bin ich. / Der sie schwingt / ist der Tod.»

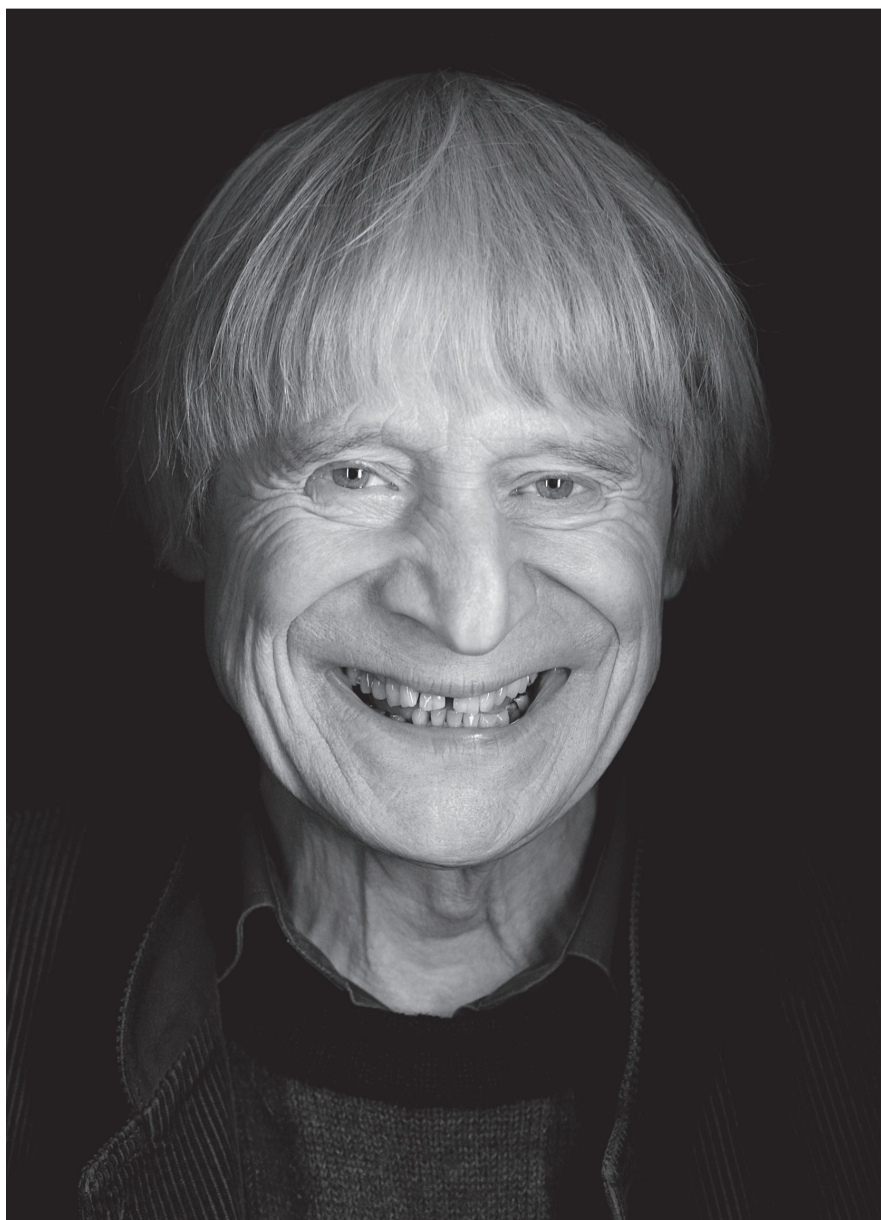
Rebecca Panian, Elena Ibello: *Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen. Fotografien von Gianni Pisano, Wörterseh-Verlag, 2013. 206 Seiten, 39.90 Fr.*

## 8. «Bund»-Essay-Wettbewerb

Unsere Sterblichkeit akzeptieren lernen und den Tod nicht als Zerstörer fürchten: kein leichtes Unterfangen. Unter dem Titel «Schlafes Bruder, wann stirbst Du Spielverderber endlich?» ist der 8. «Bund»-Essay-Wettbewerb lanciert worden. Wie halten Sie es mit Ihrer Endlichkeit? **Ist nicht erst kostbar, was auch begrenzt ist?** Schreiben Sie einen Essay, der maximal 15 000 Zeichen umfasst. Zu gewinnen ist ein Preisgeld von insgesamt 6000 Franken. Am 19. März 2014 werden die drei Gewinnerinnen und Gewinner ihre Essays in der Dampfzentrale Bern dem Publikum vorstellen. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2013. Teilnahmebedingungen unter: [www.essay.derbund.ch](http://www.essay.derbund.ch) (klb)

Dimitri

## «Aus der Trauer einen Edelstein machen»



Dimitri: «Wenn wir sterben, dann ist das wie eine Geburt in eine andere Welt.»

Ich glaube, wenn wir sterben, dann ist das wie eine Geburt in eine andere Welt. Wenn wir hier zur Welt kommen, kommen wir von der anderen Welt auf diese Erde. Und wenn wir diese verlassen, kommen wir wieder in die andere Welt. Schon immer haben mich der Tod und das Leben danach sehr fasziniert. Für mich ist also klar, dass es weitergeht.

Die andere Welt stelle ich mir als eine geistige vor. Die Hauptsache von mir ist ja letztlich nicht mein Körper, sondern das sind meine Gedanken, meine Gefühle, meine Visionen, meine Seele, mein Ich.

Trotz alldem habe ich Angst vor dem Tod. Es ist schwer zu sagen, wovor genau. Ich habe einfach überhaupt keine Freude am Gedanken, diese Welt verlassen zu müssen. Mir selber helfen gegen die Angst vor dem Tod natürlich vor allem der Glaube, dass es danach weitergeht, und die Überzeugung, dass ich meine Nächsten wieder treffen werden. Dann vermutlich nicht mehr als Mann und Frau, zum Beispiel. Aber als geistige Wesen. Das hoffe ich. Das fände ich schön.

### Den Humor nicht vergessen

Als meine Mutter auf dem Sterbebett lag, war ich bei ihr, zusammen mit meiner Frau und unseren Kindern. Meine Mutter war Anthroposophin und hatte sich natürlich auch mit der geistigen Welt auseinandergesetzt. Sie freute sich in gewisser Weise aufs Sterben.

Und als sie am Sterben war, da sagte sie: «Ich wott use, ich wott use – ich will hinaus!» Darauf entgegnete ich: «Aber Mutter, du kannst doch jetzt nicht spazieren gehen.» – «Nein, ich will raus!» Erst da realisierte ich, dass sie aus ihrem Körper wollte. Sie wollte sterben. Sie starb dann auch ganz sanft und offenbar glücklich. Das war sehr schön.

Es ist schade, dass wir in unserer Gesellschaft so einen schweren Umgang mit dem Tod pflegen.

Ich habe schon immer die Völker beneidet, die sich vom Tod nicht weiter beeindrucken lassen, wie beispielsweise die Menschen in Mexiko. Da spricht man ganz natürlich über den Tod. Und vor allem: Man lacht darüber. Das finde ich unglaublich wichtig. Der Mensch ist nämlich für Humor bis ganz zuletzt empfänglich, solange es ein liebevoller Humor ist.

### Etwas mehr Leichtigkeit

Ein lieber Freund von mir, Bernhard Stirnemann, einer der Berner Troubadours, starb vor kurzem. Er war schwer krank, und ich ging ihn einige Male besuchen. Einmal, wir plauderten wie immer, sagte ich zu ihm: «Weisst du, ich habe gelesen, dass der grosse Komiker Karl Valentin lebenslänglich panische Angst vor dem Sterben hatte. Aber sein letzter Satz soll dann gewesen sein: «Ach, wenn ich gwusst hätt, dass des soo scheen ist!»» Bernhard reagierte so: «Du, ich weiss noch einen anderen! Nestroy, der grosse Dichter, sagte: «Ich weiss schon, dass wir alle einmal sterben müssen. Aber um mich wärs doch schade!» Und wir lachten beide.

Dass mir mein Freund, der sich am Ende seines Lebens befand, diese Replik gab, das fand ich wunderbar. Ich wünsche mir sehr, dass es mir auch gelingen wird, noch bis zuletzt Spässe zu machen! Oder allen eine kleine Grimasse zu zeigen, bevor ich Abschied nehme.

Etwas mehr Leichtigkeit wünschte ich mir auch im Umgang mit der Trauer. Rudolf Steiner sagte, für den Verstorbenen sei es doch überhaupt nicht angenehm, wenn die Hinterbliebenen lange so furchtbar traurig seien. Der Verstorbene als geistiges Wesen spürt

doch diese Trauer und kann nichts für seine Hinterbliebenen tun!

### Wir haben jeden Tag die Wahl

Natürlich ist es immer traurig, wenn man einen lieben Menschen verliert. Man soll ja auch traurig sein. Aber ich glaube, man sollte möglichst bald einen anderen, leichteren Zugang zum Verstorbenen finden und die Trauer zu überwinden versuchen. Man sollte sie umwandeln in etwas Positives, etwas Schönes. Man sollte aus der Trauer einen Edelstein machen. Aus Niedergelagen und Leiden will ich grundsätzlich versuchen, etwas zu lernen, etwas Positives zu schöpfen. Ich glaube, das ist auch der Sinn des Lebens: Dass wir vorwärtskommen. Und zwar nicht im materiellen, sondern im menschlichen, ethischen und geistigen Sinn.

Gewisse Dinge können wir einfach nicht verhindern. Aber wir können etwas Gutes daraus machen. Wir haben ja grundsätzlich jeden Tag die Wahl, etwas Gutes oder etwas Schlechtes zu tun. Aber jedes Leben ist individuell. Jedem sein Leben, jedem seinen Tod.

Dimitri, 1935 in Ascona geboren. Erste Soloauftritte 1959. Tournée durch die ganze Welt und mit dem Circus Knie. 1971 Gründung des Teatro Dimitri in Verscio, 1975 der Scuola Teatro und 1978 der Compagnia Teatro Dimitri.

Die Hauptsache von mir ist nicht mein Körper, sondern das sind meine Gedanken, meine Gefühle, meine Visionen, meine Seele, mein Ich.»

Dimitri

Im Buch «Zu Ende denken» lassen Rebecca Panian und Elena Ibello 48 Menschen zu Wort kommen.

Margrit Stebler-Schweri

## «Wenn ich nicht mehr lachen kann, dann sterbe ich»

Ich habe keine Angst vor dem Tod. Aber ich möchte trotzdem nicht sterben. Ich möchte so gerne noch hier bleiben, auf dieser schönen Welt, und erfahren, was alles noch passiert. Ich möchte wissen, was aus meinen Kindern, meinen Enkeln und meinen Ur-enkeln wird. Gerne hätte ich auch den Erfolg meines Schwiegersohns, des «Grasmalers» Bruno Gasser, noch weiter miterlebt, der leider viel zu früh verstorben ist. Das Leben ist so etwas Wunderschönes! Und darum bete ich alle Tage, dass ich noch ein wenig auf dieser verrückten Welt bleiben darf und es mir weiterhin so gut geht wie heute. Ich hatte ein fabelhaftes Leben. Ich habe das grosse Glück, viele liebe Menschen um mich zu haben. Dafür bin ich wirklich dankbar.

Mein Leben kommt mir manchmal vor wie ein Film. Was ich alles erlebt habe, ist kaum zu fassen. Ich glaube, wenn du auf die Welt kommst, kriegst du ein Drehbuch, und dann machst du etwas daraus. Ich habe wohl einen etwas komischen Regisseur... Einen, der sagt: Hör mal, Alte, jetzt musst du dies, jetzt musst du jenes. Ich weiss immer, was für mich das Richtige ist.

### Ein Fest am allerletzten Tag

Ich habe einen guten Draht nach oben und einen festen Glauben. Von der Kirche halte ich nichts. Aber ich bin überzeugt, dass es eine höhere Macht gibt. Denn sonst ginge es mir nicht so gut. Dass ich bald hundert Jahre alt bin, ist mir die meiste Zeit gar nicht bewusst. Ich habe zum Glück kaum Beschwerden, die mich daran erinnern. Ausserdem bin ich noch für jeden Blödsinn zu haben und finde alles lustig. Es kommt mir im Alltag gar nicht in den Sinn, dass es morgen fertig sein könnte. Aber wenn morgen mein allerletzter Tag wäre, dann würde ich jetzt mein ganzes Geld abheben und ein Riesenfest

machen. Ich hätte dermassen «einen hocken», dass ich, wenn ich dann am nächsten Morgen gehen müsste, gar nicht nüchtern wäre. Dann ginge ich -judihui - mit Champagner ab der Welt! Was danach geschieht, können wir natürlich nicht wissen.

Wenn ich gescheiter gewesen wäre, wäre ich wohl Anthroposophin geworden. Und die sagen ja, die Seele verlasse den Körper und komme in einem anderen Menschen wieder. Das fände ich glatt! Wenn ich in einem gelungenen «Chaib» wieder auf die Welt käme, das fände ich witzig. Aber eben: Das wissen wir alles nicht. Doch die Seele muss ja da sein. Das Herz hört auf zu schlagen, und die Seele zieht weiter. Das wäre schön. Und wenn es anders ist, weiss ich es nicht. Und dann kanns mir ja gleich sein.

Ich habe selber schon von vielen meiner Liebsten Abschied nehmen müssen. Und ich hatte das grosse Glück, bei all den Menschen, die ich liebte, dabei zu sein, als sie starben. Alle sind freundlich, ja fast fröhlich gestorben. Niemand ging traurig. Weder mein Vater noch meine Mutter oder meine Grossmutter und auch nicht mein Mann oder mein späterer Partner. Nie habe ich jemanden leiden sehen. Als ich zum Beispiel meinen Mann im Spital besuchen ging, strahlte er mich aus seinem Bett heraus an und sagte: «Es ist schön, dass du kommst.» Sein Kissen fiel hinunter, und ich bückte mich, um es aufzuheben. In dem Moment gab er mir ein «Schmützli» auf die Wange - ich spüre es noch heute! Und als ich das Kissen aufgehoben und unter seinen Kopf geschoben hatte, sah ich, dass seine Augen ganz starr waren. Ich wusste, er war tot. Ich konnte noch allen, die ich sterben sah, sagen, dass ich sie liebe. Und sie mir. Das hat mir den Abschied erleichtert. Ich habe nie etwas erlebt, das traurig war. Natürlich war es nachher auch traurig, aber im

Moment war es schön. Und darum habe ich keine Angst vor dem Sterben.

### Jeder wird anders sterben

Heute finde ich eines schlimm: Man lässt die Menschen nicht mehr sterben. Wenn mir etwas zustösst, dann will ich nicht an Kabeln und Schläuchen hängen und ewig zurückgehalten werden. Das ist ja am Ende auch einfach ein Geschäft. Das gefällt mir nicht. Ich glaube, mit diesem ganzen Gift, das einen am Leben erhalten sollte, stirbt man am Ende schlimmer als ohne. Wir wissen ja, dass wir, wenn wir auf die Welt kommen, auch wieder gehen müssen.

Und jeder von uns wird anders sterben. Das wissen wir doch. Warum ständig daran denken? Warum darüber reden? Erzählen wir uns lieber etwas Schönes aus dem Leben. Reden wir von der Liebe, von der Freude und von den Festen, die wir feiern. Nehmen wir doch das Leben so schön wie möglich und geniessen jeden Moment. Jeden Moment! Und lachen. Wenn ich nicht mehr lachen kann, dann sterbe ich.

*Margrit Stebler-Schweri kam 1914 in Kleinbasel zur Welt. Sie ist Hausfrau, Mutter, Grossmutter und Urgrossmutter. Viele Jahre nach dem Tod ihres Mannes fand sie im Alter von fünfundsiebzig Jahren wieder einen Partner. Heute geniess sie jeden Tag mit Freunden und Familie.*

«Wenn morgen mein allerletzter Tag wäre, dann würde ich jetzt mein ganzes Geld abheben und ein Riesenfest machen.»

Margrit Stebler-Schweri



Margrit Stebler-Schweri: «Man lässt die Menschen nicht mehr sterben.»

Pedro Lenz

## «Wie geht es der Welt ohne mich, und wie geht es mir ohne die Welt?»

Das menschliche Leben ist, wie alles Leben auf der Welt, eine zeitlich beschränkte Episode. Das lässt sich leicht sagen und leicht denken. Wenigstens lässt es sich leicht sagen und denken, wenn wir es von der biologischen Seite her angehen.

Beginne ich jedoch über mein eigenes Leben nachzudenken, dann wird es wesentlich schwieriger, den Gedanken ans Ende bis in die letzte Konsequenz zu führen. Ich kann leicht zurückdenken. Kann sogar die eigene Vergangenheit erklären oder dramatisieren. Selbst in die Zukunft kann ich einigermaßen leicht denken, kann mir vorstellen, wie es sein wird, wenn ich ins Pensionsalter komme, wenn ich die Zähne und die Haare verliere, wenn ich am Stock gehe, und vieles mehr. Es ist nicht immer schön, sich solche Gedanken zu machen, aber es ist auch nicht a priori schlimm. Selbst darüber, was nach meinem Tod mit meinen Überresten oder meinen Gütern geschehen, wie meine Beerdigung gestaltet werden und was in meiner Todesanzeige stehen soll, kann ich mir relativ leicht Gedanken machen. Ich kann diesbezügliche Vorstellungen, Wünsche und Ideen auch immer wieder verwerfen und neu entwickeln.

### Nützliche Gedanken an den Tod

Mir persönlich macht es wenig aus, an den Tod zu denken. Es vergeht kein Tag in meinem Leben, an dem ich nicht zumindest einen Gedanken der Tatsache widme, dass er mich früher oder später ereilt. Das gehört zu meinem Leben wie Lesen und Schreiben. Der Tod ist kein persönlicher Feind. Er ist insofern zu allen gleich, dass er alle holt. Einige sterben leichter, andere leiden am Sterben. Gedanken an den Tod können nützlich sein, um sich nicht ständig allzu wichtig zu nehmen, um Probleme zu relativie-

ren und um den Alltag etwas bewusster anzugehen oder sich daran zu freuen, dass man am Morgen wieder aufgewacht ist.

Doch selbst wenn ich oft auf Friedhöfen weile, täglich an den Tod denke, meine Verstorbenen in Ehren halte und dem Tod furchtlos ins Gesicht schaue, kann ich das Leben nicht zu Ende denken. Ich kann mir nur lauter Dinge vorstellen, die diese Welt betreffen. Um denken zu können, darf ich das eigene Ende nicht überschritten haben. Ich habe Menschen sterben gesehen. Ich habe eine Vorstellung davon, wie es ist, wenn die Atmung aussetzt, wenn das Herz zu schlagen aufhört und wenn der Lebenshauch entweicht. Aber habe ich damit das Leben zu Ende gedacht?

### Was ist mit den Gefühlen?

Das Leben zu Ende denken würde doch beinhalten, darüber nachzudenken, was mit einem selbst ist, wenn es zu Ende ist. Alle Religionen sind dieser Unmöglichkeit, also der Unmöglichkeit, sich vorzustellen, was es heisst, nicht mehr zu leben, mit Bildern und Geschichten begegnet. Wir kennen viele dieser Bilder und Geschichten. Manche trösten uns vielleicht auch.

Und selbst wenn sich die verschiedenen religiösen Vorstellungen vom Ende des Lebens unterscheiden, gleichen sich viele in einem Punkt: Sie lehnen das Ende ab. Sie sprechen davon, dass das Ende nicht das Ende ist. Auch die Vorstellung vom Ende des Lebens ist, wie das Wissen um die zeitliche Beschränktheit des Lebens, leichter nachzuvollziehen, wenn wir sie von der Biologie her betrachten. Denn so, wie jedes Leben eine vergängliche Episode ist, macht jedes Ableben biologisch Sinn. Aber was ist mit dem, was wir Persönlichkeit oder Intellekt nennen? Was ist mit den Gefühlen?

Ich kann nicht an das Ende denken, wenn es mich betreffen soll. Ich kann nur bis vor das Ende denken. Das Ende selbst ist nicht denkbar. Oder falls doch, dann nur, indem wir es verneinen, so wie es die meisten Religionen tun. Als Kind versuchte ich mir jeweils vorzustellen, wie es sein würde, wenn nichts mehr wäre. Wo geht meine Liebe zu den Eltern hin? Was mache ich mit den Fussballernamen, den Versen und den Zahlenreihen, die ich auswendig gelernt habe? Wie geht es der Welt ohne mich, und wie geht es mir ohne die Welt?

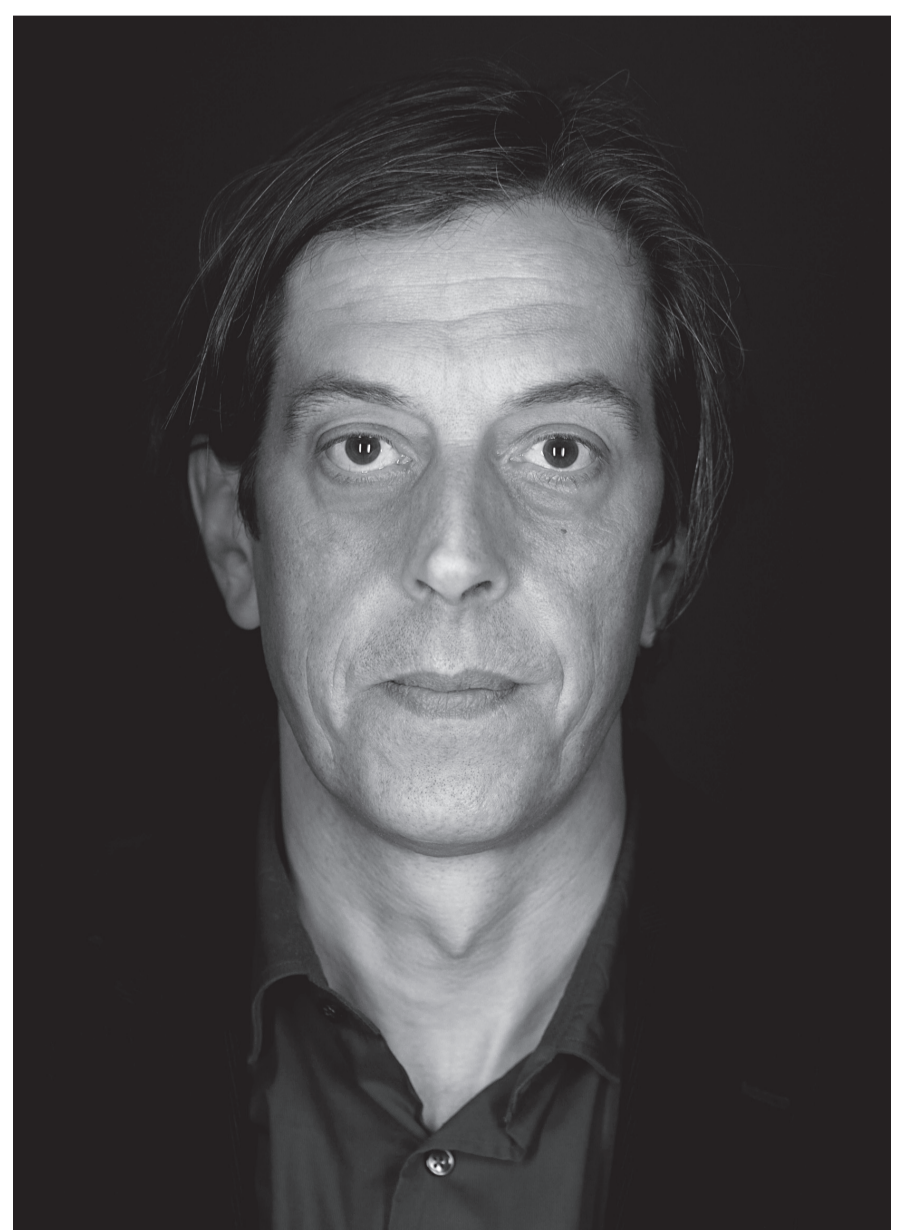
### Keinen Schritt weiter

Das waren kindliche Gedanken, und sie waren nicht dazu angetan, mich zu erheitern. Aber wenn ich heute ähnliche Gedanken habe, bin ich keinen Schritt weiter. Ich kann an das Ende denken, an das meiner Liebsten oder an mein eigenes. Aber das Leben ganz zu Ende denken, dazu reicht meine Vorstellungskraft nicht aus.

*Pedro Lenz wurde 1965 in Langenthal geboren und wohnt heute in Olten. Nach einer Maurerausbildung holte er die Matura nach und studierte dann einige Semester Spanische Literatur an der Uni Bern. Seit 2001 ist er vollzeitlich Schriftsteller. Soeben im Cosmos-Verlag erschienen: «I bi meh aus eine».*

Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht zumindest einen Gedanken der Tatsache widme, dass der Tod mich früher oder später ereilt.

Pedro Lenz



Pedro Lenz: «Der Tod ist kein persönlicher Feind.» Fotos: Gianni Pisano