

An der Schwelle zum Tod

Das Reden über das Ende des Lebens hilft, dieses würdevoll zu gestalten



Ein friedlicher Abschied vom Leben ist das Ziel.

CHRISTIAN BEUTLER / KEYSTONE

Stirbt es sich leichter, wenn man über den Tod gesprochen hat? Dazu gibt es keine Statistik. Experten plädieren jedoch für eine Enttabuisierung des Themas. Im Buch «Reden über Sterben» erzählen sie, weshalb.

DOROTHEE VÖGELI

Der Tod begleitet die Lebenden: Freunde sterben, die eigenen Eltern und manchmal sogar das noch nicht erwachsene Kind. Eine Welt bricht zusammen, weiterleben kann zur Herkulesaufgabe werden. Ein dreijähriger Junge, der seine ältere Schwester verlor, fand dafür die tröstliche Formel «mit-ohne». Auch ohne sie bleibt sie bei und in ihm, wie Eva Bergsträsser diese Gewissheit im eben erschienenen Sammelband «Reden über Sterben» umschreibt.

Trotzdem Pläne schmieden

Die am Kinderspital Zürich tätige Onkologin und Palliativmedizinerin hatte die Familie des schwerbehinderten Mädchens begleitet. Dazu gehörte die Auseinandersetzung mit dem Lebendende, eine Auseinandersetzung, der auch die Eltern Raum gaben. So

konnte sich der Junge auf den Tod seiner Schwester vorbereiten und sich darauf einlassen, wie Bergsträsser festhält. Nachdem er das Wort «mit-ohne» entdeckt hatte, übte und spielte er wochenlang damit. Er lernte, das nächste Mal einen schönen Ort «mit-ohne» Schwester zu besuchen – und er sagte es laut Bergsträsser nicht traurig-betrübt.

Auch in den Gesprächen mit den unheilbaren Kindern selbst geht es ihr stets um deren eigene Auffassungen von Krankheit und Tod – Hoffnungen gehören dazu. So schmieden Kinder wie Erwachsene nicht selten kurz vor dem Lebensende noch Zukunftspläne. Solche geben ihnen innere Kraft, ein Gefühl des Erfülltseins. Gleichwohl verdrängen sie den Tod nicht: «Es kann

sein, dass diese Gedanken neben dem Unausweichlichen Platz haben, und dieser Platz soll unbedingt zugestanden werden», schreibt Eva Bergsträsser. Solche behutsam formulierten Erkenntnisse, die vom respektvollen Blick auf das zutiefst Persönliche im Umgang mit dem Sterben und dem Tod durchdrungen sind, prägen die Tonalität dieses Buchs. Es umkreist ein schwieriges Thema, ohne dabei in Voyeurismus zu verfallen.

Simon Peng-Keller, Professor für Spiritual Care an der Universität Zürich, widmet sich dem Wunsch von Menschen in Todesnähe, ihr Leben und ihre Werte in Form eines Vermächtnisses an andere weiterzugeben. Daraus leitet er die zentrale Aufgabe von Spiritual Care ab:

Porträts von Sterbenden

vö. Der Fotograf Walter Schels und die Journalistin Beate Lakotta haben sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet und ihre Gesichter kurz vor und unmittelbar nach dem Tod fotografiert. Vom 8. Oktober bis 18. November sind die grossformatigen Schwarz-Weiss-Bilder mit Begleittexten zu den Lebensgeschichten der Porträtierten in der «Limmat Hall» in Zürich

zu sehen. Die Ausstellung «Noch mal Leben vor dem Tod» haben die Fachorganisation «palliative zh+sh» sowie die reformierte und die katholische Kirche des Kantons Zürich in die Schweiz geholt. Zusammen mit einem reichhaltigen Rahmenprogramm soll die rund um die Welt gezeigte Ausstellung zur Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens anregen.

«Resonanzräume zur Verfügung zu stellen, in denen die Sinnhaftigkeit des zu Ende gelebten Lebens zum Klingen kommen kann.» In den letzten Jahren habe sich der Resonanzraum für geistige Vermächtnisse stark vergrössert, schreibt Peng-Keller. Einerseits durch die Möglichkeiten des Internets, seine letzten Worte einem weltweit vernetzten Kollektiv weiterzugeben, andererseits durch die Palliative-Care-Forschung.

Ein Pionier ist der kanadische Psychiater Max Chochinov. Er entwickelte die «Dignity Therapy», in deren Rahmen Menschen in Todesnähe zur Sprache bringen, was ihr Leben einzigartig gemacht hat, was sie bewegt und geleitet hat. Indem der Patient zusammen mit einem «achtsamen» Zuhörer «im Fotoalbum des Lebens blättert», vergegenwärtigt er sich dessen Essenz, die vielleicht auch für ihn selber neu ist. Peng-Keller spricht von einem kreativen Raum, in dem sich etwas vielleicht zum ersten Mal aussprechen lässt.

Manche wollen nicht reden

Entstanden ist das Buch in Zusammenarbeit mit der Fachorganisation «palliative zh+sh», die das Thema Sterben enttabuisieren will. Dazu beitragen soll auch eine Fotoausstellung, die demnächst in Zürich zu sehen ist (siehe Zusatz). Laut «palliative zh+sh» belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass Menschen friedlicher sterben und Angehörige weniger traumatisiert sind, wenn im Voraus über den Tod gesprochen wird, Therapieformen geklärt und Hilfestellungen vorbereitet sind für den Fall, dass es schlechter geht. Der Verein hat deshalb einen Gesprächsleitfaden entwickelt, der im Buch publiziert ist.

Die wichtigste Voraussetzung ist das Zuhörenkönnen, wie der passionierte Palliativmediziner Andreas Weber im Interview sagt. Er versucht jeweils herauszufinden, welchen Typ Mensch er vor sich hat. Die einen rechnen mit dem Tod und haben sich schon damit auseinandergesetzt, die anderen haben noch sehr viel Hoffnung und wollen nicht über das Lebendende reden. Im letzteren Fall spricht Weber eine allfällige Notfallsituation an und erklärt konkrete Optionen. Er erhalte in solchen Gesprächen tiefe Einblicke in ein Leben und Einsichten übers Alltägliche hinaus. Manchmal sei er tief berührt.

Zum Reden drängt die freiwillige Sterbebegleiterin Daniela Caduff niemanden. «Nicht alle wollen übers Sterben sprechen», sagt sie. Sie erlebt aber auch, dass ein kranker Mensch über das Sterben reden möchte, seine Familie hingegen nichts davon hören will.

Reden über Sterben. Verlag Rüffer & Rub, Zürich 2016. 152 S., Fr. 19.80.