
Ergoline
Sonnenparadies SB-Sun
Info: 079/463 39 67
Mo - So 07 - 22 Uhr
ergolinesbsun@gmail.com / www.ergoline-sb-sun.ch
Heimberg/Münsingen/Ostermundigen
Schweizer Premiere
prestige fusion edge

Berner Landbote

Mittwoch, 21. Oktober 2026 – Nr. 18 Regionalzeitung von Thun bis Bern

Berner Landbote • Grubenstrasse 1 • Postfach 32 • 3123 Belp • Telefon 031 720 60 10 • redaktion@bernerlandbote.ch • POST CH AG

DANKE
für 200 Jahre
Mehr erfahren:
aekbank.ch/200
AEK BANK 1826

Über das Sterben reden

ENDLICHKEIT • Die Aktionswoche «Zum Leben mit dem Tod» der Bewegung «endlich.menschlich.» lädt dazu ein, sich aktiv mit einem Thema auseinanderzusetzen, das zwar jede und jeden betrifft, aber über das nicht gerne nachgedacht wird.

«Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, und ich kreise jahrtausendelang; und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.» (Rainer Maria Rilke)

Tod und Sterben sind Themen, die in der Kunst besonders präsent sind und verarbeitet werden, ob in Lyrik, Malerei, Musik oder Filmschaffen. Zu unseren Lebzeiten sind wir immer wieder mit Lebensende, Sterben und Tod konfrontiert, erleben Abschiede und Trauer, wissen um die Endlichkeit des eigenen Lebens.

Was beschäftigt Menschen, die wissen, dass ihnen nicht mehr viel Zeit bleibt, und die dem eigenen Lebensende entgegentreten? Wir haben mit zwei Fachpersonen gesprochen, für die diese Fragen zum Alltag gehören: dem Pfarrer und Seelsorger Reto Beutler und dem Palliativmediziner Steffen Eychmüller. In die Beratungsstelle «Leben und Sterben» von Reto Beutler kommen Personen, die auf der Suche nach einem ganzheitlichen Ansatz und einer spirituellen Perspektive sind. Steffen Eychmüller betreut und begleitet als Arzt jene Menschen, die das Lebensende vor Augen haben. Er weiss um deren Angst und Hoffnung. **dln/slb** Seiten 2–3



Pixabay/zvg

Botenstoff



Ich habe mich, als ich dabei war, mein Leben anhand von alten Fotos zu sortieren, erinnert, dass mein erstgeborener Sohn als Baby ab und an in einem alten, mit Schaffell ausgelegten Koffer schlief, der kaum grösser war als er selbst und neben meinem Bett lag.

Als während dieser warmen Gedanken an damals die Nacht in sich zusammenbrach, spiegelten mir die letzten Sterne, dass mir hiervon nichts bliebe als die Erinnerung. Dass nicht einmal sie sicher ist. Ich fragte mich, ob die kollektive Erinnerung von grösserem Wert ist als die einzelne und ein Beweis dafür, ob etwas stattgefunden hat, jemand gelebt hat? Und selbst wenn dem so ist, so findet die Gegenwart nur im Augenblick statt. Ist also gerade vorbei oder noch nicht da – und wir reden von Immer und Nie.

Der Koffer war Symbol für mein immenses, ziehendes, forderndes, oft gar körperlich schmerzhaftes Fernweh, das damals, als ich eine knapp 22 Jahre junge Mutter war, noch so in mein Fleisch stach, dass ich oft fürchtete, daran zu verbluten. Manchmal schien es mir, als sei mein Herz vor Melancholie wundgerissen, als müsste es der Zeit entgegenschlagen, um zu überleben, so, wie man sich schwimmend durch viel zu hohe Wellen schlägt. Und über allem klang das Lachen der Himmel und der Erde.

Es mag kitschig klingen, doch diese Gefühle des unverbrauchten Jungseins waren elementar. Die alten Fotos zeigten mir, wie lau sie heute geworden sind. Wie lautlos sich der Pragmatismus in den Galopp des Lebens eingefügt hat, ohne wirklich reiten zu können.

Leben ist Reiten ohne Sattel. Manchmal auf Pferden, die vom Kampfe müde sind. Unsere Augen, aus Nebel und Verlust, blicken lieber in die Vergangenheit, weil wir nicht wissen, ob wir der Zukunft trauen wollen, wenn uns die Schallwellen irgendeines nahen Krieges erfassen. So bleiben uns, statt der Reisen in ferne Länder, abgetragen wie alte Jeans, jene in andere Zeiten, in Erinnerung und Fantasie, und im besten Falle in die Freude des spielenden Windes. **Sonja L. Bauer**

sonja.bauer@bernerlandbote.ch

Ein ungefärbter Blick

VIRUS VERSUS IMPFUNG • Im Zuge der Coronakrise hat es sich als wirksames Instrument erwiesen, das offizielle Narrativ «die Pandemie eines lebensgefährlichen Virus und die wirksame und sichere Impfung als einziger Ausweg» zu stützen. Diametral entgegengesetzt steht die Meinung «ein harmloses Grippevirus, gegen das eine sinnlose, unerforschte und potenziell tödliche Impfung den Menschen aufgezwungen wurde». Die Gegensätze könnten nicht ausgeprägter sein und haben viel Trennung und Leid verursacht. Dieser Artikel verfolgt weder die eine noch die andere Position. Er soll eine Stimme sein für die unzähligen Menschen, die durch die Viruserkrankung oder die Impfung geschädigt wurden, und ein Appell an Ärzte und Wissenschaftler, sich mit ungefärbtem Blick der Problematik zu stellen, denn Long Covid und Post-Vac sind wahrscheinlich ein und dieselbe Krankheit, verursacht durch den «Stachel» im Körper. Eine Medizin, die sich am Prinzip «es kann nicht sein, was nicht sein darf» ausrichtet, wird kaum Lösungen finden. **slb** Seiten 6-7

Botenstoffe des Lebens

WECHSELJAHRE • Noemi Allemann ist Oberärztin am Menopausenzentrum in der «Insel» und arbeitet unter der Supervision von Chefärztin Petra Stute. Die Wartezeiten für einen Termin betragen ein Jahr – Beratung ist ein Bedürfnis, obwohl dem Thema im Medizinstudium nur 45 Minuten gewidmet werden. Wer sich noch nie mit der Menopause befasst hat, staunt, welche Beschwerden Hormone, die aus dem Gleichgewicht sind, auslösen können. Das sind unter anderen: Schlafstörungen. Psychische Syndrome. Konzentrationsstörungen. Depressionen. Ängste, Sorgen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit. Kardiovaskuläre (Herz-)Probleme. Osteoporose. Arthrose. Muskel-, Gelenk- und Gliederschmerzen. Veränderungen der Libido. Kopfschmerzen und andere. «Nicht alles muss durch die Hormone verursacht sein – doch es kann», sagt Allemann und rät allen Frauen, sich ab Ende dreissig mit dem Thema zu befassen, das, gemäss der Ärztin, in die gynäkologische Vorsorge gehört. «Denn Hormonpräparate können mannigfaltige Beschwerden lindern.» **slb** Seite 20

INSERATE


Schlafen statt wälzen
Leibundgut Betten folgen Ihrem Körper. Garantiert!
ZUFRIEDENHEITS GARANTIE 25 JAHRE
Vorbeischauen lohnt sich
3646 Einigen | T 033 654 12 71
www.leibundgut.swiss
LEIBUNDGUT® SCHLAFKONZEPT


OPTIK AM BAHNHOFPLATZ
Neue Bahnhofstrasse 14
3110 Münsingen
Telefon 031 721 22 32
optik-am-bahnhofplatz.ch
gutsehen gutaussehen


Probeliegen, ausprobieren und sich beraten lassen, alles in gemütlicher Atmosphäre. Dazu einem leckeren Kaffee... Sie sind herzlich eingeladen!
50% WIR
TEMPUR® Woche
27. - 30. Oktober 2026
Rabatt 20%
RS Gesundheit
Bernstrasse 295 | 3627 Heimberg
033 437 33 33 | www.rs-gesundheit.ch
Di-Fr: 09:00-12:00 | 13:30-17:00 | Sa-Mo: geschlossen (weitere Beratungstermine auf Voranmeldung)


IMMOprima
Ihr Immobilienpartner für:
Verkauf
Bewertung
Verwaltung
Richard Schriber
Lukas Schriber
Winterhaldenstr. 20, 3627 Heimberg
033 223 70 70 • www.immoprima.ch

«Leben ist ein Geschenk, aber kein Zwang»

ABSCHIEDNEHMEN• Reto Beutler ist Pfarrer und Seelsorger, seit fünf Jahren leitet er die Beratungsstelle Leben und Sterben in Bern. Besonders wichtig für ihn als Seelsorger ist, genau hinzuschauen, was sein Gegenüber gerade wirklich braucht.

Wer zu Reto Beutler in die Beratung kommt, sucht Unterstützung bei Fragen, die sich niemand gerne stellt. Doch das Abschiednehmen, das Lebensende, die eigene Sterblichkeit sind Themen, die jede und jeden Einzelnen betreffen. Sobald sie konkreter werden, wird bei vielen Menschen das Bedürfnis lauter, Halt zu finden und nach Antworten zu suchen, mit denen man alleine überfordert ist. «Zu mir kommen sowohl Männer als auch Frauen, die meisten sind zwischen 40 und 70 Jahren alt. Inzwischen kommen allerdings auch immer mehr junge Erwachsene dazu, die Tendenz ist steigend», erzählt der reformierte Pfarrer, der seit fünf Jahren die Beratungsstelle Leben und Sterben der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn leitet. «Man könnte sagen, die Anliegen betreffen die ganze Bandbreite der Thematik Trauer und Abschied. Sie alle suchen Hilfe in einer Krise und möchten dabei eine ganzheitliche Perspektive erfahren, eine spirituelle Sicht.» Die Dauer der Begleitung sei ganz unterschiedlich. Im Durchschnitt würden Menschen drei- bis fünfmal ein Gespräch mit ihm suchen, es gebe aber auch Fälle, die er über einen längerfristigen Zeitraum unterstützen würde. Wichtig ist Beutler die Abgrenzung zu einem therapeutischen Angebot: Die Menschen, die Rat bei ihm suchten, würden sich nicht krank fühlen, es gehe nicht um die Arbeit mit Diagnosen. Sollte er allerdings den Eindruck gewinnen, dass eine tiefergehende psychische Problematik vorliege, sei es ihm wichtig, die Betroffenen an die richtigen Fachpersonen zu vermitteln, denn «man muss nicht alles alleine schaffen, manchmal hilft man mit der passenden Triage am meisten».

Zur Person

Reto Beutler ist reformierter Theologe und war 21,5 Jahre lang als Gemeindepfarrer tätig. Er verfügt zudem über langjährige Erfahrung als Spitalseelsorger und ist aktuell in dieser Funktion im Spitalzentrum in Biel engagiert. Seit 2021 leitet er «Beratung Leben und Sterben» in Bern. Die Beratungen unterliegen der Schweigepflicht. dln

www.beratunglebenundsterben.ch

Ethische Fragen zum Lebensende

Mittlerweile gibt es zahlreiche Angebote, die sich mit Sinnfragen beschäftigen und in einer zunehmend individualisierten Gesellschaft dazu geführt haben, dass das Thema Tod nicht mehr automatisch mit der Institution Kirche und insbesondere dem Gemeindepfarramt verbunden wird – das beobachteten die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn. «Man ruft nicht mehr automatisch den Gemeindepfarrer an, sobald es um das Thema Sterben geht oder jemand bereits gestorben ist», sagt Beutler. Mit der Einrichtung der Beratungsstelle wurde daher das Ziel verknüpft, ein niederschwelliges und überregionales Angebot zu schaffen, um Menschen den Zugang zu erleichtern, die über ihre Fragen und Sorgen sprechen möchten.

«Natürlich kann mein Glaube in die Beratungen einfliessen, doch ich möchte niemandem meine persönlichen Werte überstülpen», beschreibt Beutler seine Herangehensweise. «Zu mir kann jede und jeder kommen. Zentral ist für mich, meinem Gegenüber zu vermitteln, dass es nicht alleine ist in seiner Unsicherheit, mit seinen Ängsten und Gefühlen der Überforderung, wenn es um das Thema Abschiednehmen geht.»

Manchmal sei es auch gar nicht der Tod, der diejenigen umtreiben würde, die zu ihm kämen, sondern generell die «Übergänge im Leben», wie Beutler es bezeichnet. Dies könne vom Abschluss des Berufslebens bis zu Trennungen in der Partnerschaft alles sein. Gerade wenn es allerdings um das Ende des eigenen Lebens oder des Lebens einer nahestehenden Person gehe, trete die Frage nach dem Glauben und der Spiritualität oft auch bei Menschen auf, die sich bis zu diesem Zeitpunkt wenig mit religiösen Einstellungen identifiziert hätten.

Trotz aller gesellschaftlichen Veränderungen seien die Fragestellungen und Ängste der Individuen in Bezug auf den Tod seiner Einschätzung nach im Laufe seines Berufslebens immer sehr ähnlich geblieben. «Es ist zum Beispiel das Unerfüllte, was plötzlich in den Vordergrund tritt. Oder Menschen, die wissen, dass sie in absehbarer Zeit sterben werden, fragen sich, was sie nun noch tun können, um Unerledigtes aufzuarbeiten; es geht darum, letzte Wünsche zu erfüllen, und immer mal wieder um das Thema ‹Vergebung›: sich selbst oder andern gegenüber.» Darüber hinaus sei er als Pfarrer natürlich oft mit Ängsten konfrontiert, was nach dem Tod kommt, und dem Gedanken: «Was bleibt von mir?»

Für ihn als Seelsorger sei es von besonderer Bedeutung, Vertrauen zu stärken und Sicherheit zu vermitteln, dass seiner Überzeugung nach Gott in allen Situationen da sei. Geprägt in seinen Überzeugungen habe ihn aber beispielsweise auch der Benediktinermönch und Zen-Meister David Steindl-Rast. In dessen spiritueller Lehre unterscheidet sich das vergängliche Alltags-Ego des Menschen von einem unzerstörbaren, wahren Selbst. Dieses kann auch durch Krankheit und physischen Verfall nicht verloren gehen. «Für viele Menschen ist das in meinen Beratungen ein guter Ansatz, wieder zu diesem Selbst zurückzufinden. Ein Teil ihres Leides kann dadurch in den Hintergrund treten, sie fokussieren sich wieder auf etwas anderes.»

Ethische Fragen sind es, die auch immer wieder im Zusammenhang mit dem begleiteten Sterben durch eine Mitgliedschaft bei Exit auftreten. Sowohl Betroffene selbst als auch deren Angehörige würden in seine Beratungsstelle kommen, erzählt Beutler. Viele unter ihnen seien schon lange bei Exit angemeldet, doch wenn es konkret würde, das Leben in absehbarer Zeit auf diesem Weg zu beenden, würde sich die Situation noch einmal neu darstellen.

Beutler beschreibt dies als «guten Prozess», um sich damit auseinanderzusetzen, wie das eigene Leben enden soll. Einige würden sich dann noch einmal anders entscheiden, für andere würde es darum gehen, bewusst ihren Abschied zu gestalten. Für Reto Beutler ist es hierbei besonders wichtig, den Dialog mit Angehörigen zu fördern und Menschen auch in dieser Situation seelsorgerlich nicht fallen zu lassen. «Für mich ist das Leben ein Geschenk, aber kein Zwang. Wenn physisches, soziales oder psychisches Leid so gross wird, dass der Lebenswille abnimmt, kann ich das verstehen. Ich glaube, dass Gott auch in solchen Situationen nahe ist, wenn Leiden in dieser Form abgekürzt wird.»

Selbstbestimmtes Sterben

Insgesamt beobachtete der Seelsorger im Laufe der vergangenen Jahre, dass



Für Reto Beutler ist es essenziell, Menschen zu vermitteln, dass sie nicht alleine sind. Dorothée Nagel

offener mit dem Tod umgegangen werde und man heutzutage mehr darüber spreche; das Thema sei breiter in der Bevölkerung angekommen. «Selbstbestimmt zu sterben ist wichtiger geworden und dadurch erlebe ich, dass Menschen auch mutiger werden und sich trauen, Fragen zu stellen.» Palliativmedizin, Hospizangebote wie auch die medizinischen Möglichkeiten würden sich weiterentwickeln. Dadurch seien Patientinnen und Patienten immer stärker involviert und gefordert. «Es ist nicht mehr so, dass Ärztinnen und Ärzte immer allein entscheiden, was noch gemacht wird und was nicht. In vielen Fällen können und sollen Kranke auch selbst bestimmen, wie sie sterben möchten, welche Massnahmen und Behandlungen sie noch möchten und welche nicht.

Die Frage nach der eigenen Lebensqualität und was diese ausmacht, tritt dadurch auch verstärkt in meinen Beratungen auf.» Das Verfassen von Patientenverfügungen würde damit einhergehen und sei auch etwas, womit man sich früher nicht so stark beschäftigt habe, dabei beginne bereits die Selbstbestimmung. Ob er im Zuge all dieser Veränderungen auch seine eigene Perspektive verändert und im Laufe seines Berufslebens als Pfarrer eigene Ansichten geändert hat? «Ich denke nicht», sagt Beutler nachdenklich. «Empathie, Mitgefühl, Interesse am Gegenüber war mir schon immer das Wichtigste, das ist bis heute so geblieben.»

Dabei zieht er das biblische Bild des barmherzigen Samariters heran. «Nicht mit Scheuklappen an den Menschen vorbeiziehen, die Hilfe brauchen, und ihre Situation anerkennen, ohne zu werten. Dabei genau hinzuschauen, was ein Mensch wirklich braucht, und nicht meiner eigenen Agenda zu folgen, das ist es, was ich als Seelsorger leisten möchte.» **Dorothée Nagel**

«Die Woche zum Leben mit dem Tod»

AKTIONSWOCHE • Vom 24. Oktober bis zum 1. November findet die «Woche zum Leben mit dem Tod» der Bewegung «endlich.menschlich.» zum ersten Mal in der ganzen Schweiz statt. Ursprünglich kam die Idee dazu aus Bern.



Das Lebensende betrifft uns alle, und niemand weiss, wie viel Zeit ihm noch bleibt. Trotzdem sprechen wir selten über Sterben, Tod und Trauer. Die «Woche zum Leben mit dem Tod» will das ändern: Während neun Tagen rückt sie den Umgang mit dem Lebensende ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Mit dabei sind unter anderem Bern, Basel, Zürich, Luzern, Genf, Graubünden, Schaffhausen, die Ostschweiz und das Tessin. Bern übernimmt dabei die Rolle des Leuchtturms. Die Idee entstand 2024 in Bern und ist international verankert (www.phpci.org). Mit dem ersten Stadtfestival «endlich.menschlich.» wurde Bern zu einem offenen Ort der Begegnung. Über 1000 Teilnehmende besuchten mehr als 100 Veranstaltungen, mitgetragen von über 60 Organisationen aus Kultur, Bildung, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Das Festival hat gezeigt, wie gross das Bedürfnis ist, offen über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen. Und es hat gezeigt, wie wir als Gesellschaft mit diesen Themen leben wollen: solidarisch, zugewandt und mitfühlend. So wurden die Charta zum Lebensende und Bern als erste Compassionate City der Schweiz spür- und erlebbar.

Dieser Erfolg wirkt weit über Bern hinaus. 2026 führen Städte, Regionen und Kantone in der ganzen Schweiz gleichzeitig eigene Veranstaltungen durch. Jede Region gestaltet ihr Programm selbst, und alle sind eng miteinander vernetzt. So entsteht erstmals eine nationale Plattform, die das oft tabuisierte Lebensende sichtbar macht und in Bildung, Kultur, Gesundheitswesen, Arbeitswelt und Zivilgesellschaft hineinträgt.

«Das Lebensende macht Schule»

Ein Herzstück der Woche ist in diesem Jahr die Bildungsarbeit. Zusammen mit «endlich.menschlich.» hat der Berufsverband Bildung Bern eine ganze Ausgabe seiner pädagogischen Zeitschrift Schulpraxis dem Thema gewidmet. Im Heft «ENDLICH» (1/26) schreiben Fachpersonen aus Medizin, Pädagogik, Palliative Care und Kultur, vom Herzchirurgen Reinhard Friedl bis zum Musiker Büne Huber. Dazu kommen Beispiele aus Gymnasien und aus der Kindness Education. Während der Woche wird das Heft zusammen mit der Ausgabe «menschlich.» an einer Vernissage gefeiert.

Die neue Vernetzungsplattform Kindness Education bietet Lehrpersonen didaktische Anregungen und gute Beispiele aus der Praxis, die weit über die Woche hinaus wirken. Volksschulen, Gymnasien und Berufsschulen finden dort altersgerechte Unterrichtsmodule, Workshops und Projekte zu Sterben, Tod und Trauer.

Kinder und Jugendliche sollen früh lernen, über Abschied, Verlust und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen. Das stärkt ihre Persönlichkeit und trägt langfristig zu einer solidarischen Gemeinschaft bei. **pd/dln**

Programm

Das Programm während der Aktionswoche reicht von Konzerten, Theater und Film über Erzähl- und Trauercafés, Workshops und Podiumsgespräche bis zu Kunstinstallationen und Ritualen im öffentlichen Raum. Die meisten Angebote sind kostenlos und niederschwellig. Alle sollen teilnehmen können, unabhängig von Einkommen, Bildung oder Lebenssituation. Besonders angesprochen sind Jugendliche, Familien und Menschen in schwierigen Lebensphasen. **pd**

«Die Woche zum Leben mit dem Tod»
24. Oktober bis 1. November
https://die-woche.endlich-menschlich.ch

«Es ist unvorstellbar, dass es mich nicht mehr gibt»

LEBENSENDE Steffen Eychmüller ist seit mehr als 20 Jahren als Palliativmediziner tätig. Er ist einer der Veranstalter der gesamtschweizerischen Woche «endlich.menschlich. Zum Leben mit dem Tod», die von 24. Oktober bis 1. November mit Konzerten, Gesprächen, Workshops, Ritualen stattfindet. Die meisten Angebote sind kostenlos. Die Programme sind unter die-woche.endlich-menschlich.ch abrufbar.



Steffen Eychmüller kennt das Sterben jener, die er als Palliativmediziner begleitet. zvg

«Das Thema Lebensende und Sterben ist aus dem Spektrum des Lebens weitgehend verschwunden, obwohl es dazugehört», sagt Steffen Eychmüller, der seit vielen Jahren als Palliativmediziner tätig ist und über eine breite Erfahrung in Bezug auf Lebensende und Sterben verfügt.

«Weil Endlichkeit mitschwingt»

Eychmüller plädiert dafür, sich mit Sterben und Tod zu befassen. «Heute ist man sich nicht mehr wirklich bewusst, dass auch eine supermoderne Medizin an dem Fakt, dass wir irgendwann sterben werden, nichts ändert.» Das Thema könne beschweren, «doch es kann auch befeuern. Weil ein bisschen Endlichkeit stets in unserem Leben mitschwingt.» Denn das Bewusstsein, dass jedes Leben mit dem Sterben ende und wir alle durch die Türe gehen müssten, die Sterben heisst (und nicht wissen, wann), könne helfen, sich täglich darüber zu freuen, dass man gesund sei, Freude empfinde und vieles mehr.

Palliative Care

Werde man schliesslich so schwer krank, dass das Sterben näher rücke, gelte es, die Situation so zu gestalten, dass alle Beteiligten einbezogen würden, begleitet und unterstützt. «So, dass das Lebensende für alle Betroffenen eine sehr bewegende und intensive Erfahrung wird, und dass die (pflegenden) Familienangehörigen nicht ausbrennen. Dass alle am Prozess des Sterbens Beteiligten so gut wie möglich mit der schweren Situation leben können.» Eychmüller spricht von seiner täglichen Arbeit, der palliativen Medizin. Es sei wichtig, betont er, bereits junge Menschen ins Thema einzubeziehen. Denn auch sie würden ab und an mit dem Tod konfrontiert. Wenn ein Elternteil schwer krank werde oder ein Schulfreund ums Leben komme, manchmal sogar durch Suizid. «Meine Erfahrung zeigt mir, dass Jugendliche sehr offen sind für das Thema. Vor allem auch, weil zu Hause kaum über Sterben und Tod gesprochen wird, was sehr schade ist.» Es sei denn, die Familien erlebten eine Konfrontation mit dem Tod. «Doch wenn bereits die Eltern Mühe haben, über das Thema zu sprechen, wie sollen es dann die Kinder können …?!» Dies beobachte er auch bei Fachpersonen. «Nicht alle reden gern über den Tod. Wie sollen das Ärztinnen und Ärzte einfühlsam können, wenn sie im Privatleben damit keine Erfahrungen haben?» Positiv beurteilt Eychmüller, dass heute während einer Schulkarriere öfter darüber gesprochen werde als früher. Auch gingen zunehmend erfahrene Fachpersonen wie Ärztinnen und Ärzte, Theologen und Psychologen in die Klassen, um mit den Jungen über das Sterben zu sprechen. «Dies ist sehr wichtig, um mit dem Erlebten oder dem Unverständlichen umzugehen.» «Das Lebensende macht Schule» sei beispielsweise eine Aktivität im Rahmen der Aktionswoche. Das Interesse am Sterben, dem Tod und dem Unbegreiflichen korrespondiere allerdings in keiner Weise mit der häufig brutalen Social-Media-Ebene oder Games wie Kriegsspielen, worin es die ganze Zeit nur ums Töten gehe. «Eine wirkliche Erfahrung mit dem Tod spielt sich auf einer anderen Ebene ab.»

Die Ritualisierung des Lebensendes

Sein Eindruck sei, dass man in einem reichen Land wie der Schweiz unter der kollektiven Illusion leide, dass das Leben unendlich sei. «Dass wir vor der sogenannten Widrigkeit des Sterbens geschützt sind.» Doch: «Wenn es dann hart auf hart kommt, müssen die Menschen einen Weg finden – oder sie gehen mit Sterbehilfe aus dem Leben», wie ihm die Erfahrung zeige.

Was er bedaure, sei, dass viele mit dem Flugzeug Tausende von Kilometern flögen, um andere Kulturen zu bewundern, bei denen das Lebensende als Höhepunkt des Lebens gefeiert werde, wo Spiritualität und Sterben Hand in Hand gingen. Er erzählt, dass es Kulturen gebe, welche den Tod ihrer Liebsten feierten. «Dafür, was sie waren und taten, allerdings nicht im Sinne von Leistung, sondern von Werten und Haltung.» So gebe es in unserem Nachbarland Italien an vielen Orten Applaus, wenn ein Sarg aus der Kirche getragen werde.

Das pure Menschsein

Doch da ist noch die Angst vor dem Tod. Der Verlust. Der Schmerz, was sagen Sie dazu, Herr Eychmüller? «Seit es Psychologie gibt, ist man sich bewusst, dass die existenzielle Angst ein Teil unseres Erlebens ist. Sie begleitet uns immer, deshalb ist sie so gut ansteuerbar, auch durch Angstmacherei von aussen.» Die Angst gehöre zur Grundausstattung des Menschseins. «Wir haben die Wahl, ob wir den Mitmenschen eine sicherheitsspendende Umgebung bieten, wie zum Beispiel im Gestalten von Beziehungen. Durch sie können wir uns wappnen – oder ob wir ein riesiges Militär aufziehen wollen, um unsere Ängste zu bändigen …»

Ein Verlust sei immer tragisch. «Der Angst allerdings können wir entgegensteuern, wenn wir zulassen, dass die Möglichkeit der Endlichkeit Teil unserer Existenz ist.» Wenn wir uns früh damit befassten, dass ein geliebter Mensch nur auf Zeit da sei. «Es ist unvorstellbar, dass es mich nicht mehr gibt», sagt Eychmüller stellvertretend für alle. Denn jede und jeder mache sich im Laufe seines Lebens diese Gedanken. Er betrachte dies als Analogie dazu, «dass es mich gar nicht gegeben hätte, hätten sich meine Eltern nicht getroffen». Auch die Geburt sei etwas Unvorstellbares. «Was davor war, wissen wir nicht.»

Der Tod ist nicht mehr erlebbar

Eychmüller nennt diese Stationen des Lebens Grenzgebiete der Erlebbarkeit: «Bei der Geburt ist man nicht bewusst dabei und das Lebensende kann man sich nicht vorstellen.» Dies sei angsterzeugend. «Der Tod ist ja nicht mehr erlebbar. Wir wissen nicht, wie es ist, wenn es uns nicht mehr gibt.» Über das Lebensende zu sprechen, sei, wie über die Geburt zu reden. «Wir können uns Gedanken machen, damit wir uns in verschiedenen Situationen halbwegs sicher fühlen, wissen tun wir es trotzdem nicht.» Deshalb brauche es Angstlinderung durch Sicherheiten. Er nennt das Beispiel Geburtshaus. «Wenn bei der Geburt etwas schief gehen sollte, fordern wir den Rettungs-Heli an. Beim Sterben nützt kein Helikopter mehr.» Deshalb sei bei schwer kranken Menschen das Palliative-Care-Team so wichtig. «Auf dies Netzwerk können sie sich verlassen. Den letzten Weg müssen sie allein gehen.»

Erinnerung: Geschenk an die Existenz

Die grösste Furcht der Menschen liege darin, dass ihr Umfeld sich ihrer nicht mehr erinnern könne. Dazu gebe es einen tröstlichen Gedanken: «Eine Existenz wird ja nicht einfach gelöscht, wie Daten in einer Datenbank. Die Erinnerungskultur ist das, was für mich persönlich in Richtung Unsterblichkeit geht.» Prekär werde es leider für jene, deren soziales Umfeld eng sei, die einsam und isoliert hätten leben müssen. «Bindungssysteme zu erhalten, ist enorm wichtig, über das Leben hinaus.» Im Hinduismus heisse es, dass die Seele den ramponierten Körper verlasse. Deshalb gebe es die Rituale zum Gedenken der Verstorbenen, über Jahre hinweg. Dies fehle in unserem Alltag. «Es wäre wichtiger, Jahrestage für unsere verstorbenen Liebsten zu feiern als Erinnerungstage weltweiter Katastrophen. Man sollte sich an Menschen erinnern, nicht nur an weltpolitische Desaster.»

Die Chance liegt in der Fantasie

«Wir können zum Mars fliegen, aber wir haben keine Ahnung, was im Moment des Sterbens und danach passiert.» Darin liege eine Chance. «Wenn wir etwas nicht wissen, beginnen wir zu glauben. Dies können wir entweder via vorgefertigte, traditionelle Vorstellungswelten tun – diese nennen sich Religionen – oder wir können uns selbst eine Welt bauen. Wir müssen nur die Grenzziehung behutsam machen, die unsere Fantasie relativiert, indem wir wissen, dass wir de facto keine Ahnung haben.»

Eychmüller verweist auf den Film «Das Ende ist mein Anfang», aus dem Tagebuch von Tiziano Terzani, einem italienischen Schriftsteller und Korrespondenten des «Spiegels». Vor seinem Tod sagte er zu seinem Sohn: «Das Sterben ist vielleicht das einzige Spannende, das mir noch passieren kann.» Eychmüller: «Dass wir es nicht wissen, heisst nicht, dass es nach dem Tod nichts gibt. In unserer Gesellschaft ist es leider so, dass das Mysterium des Kommens und Gehens durch die naturwissenschaftliche Denkweise abgewürgt wird.»

Am schwierigsten sei das Sterben für Menschen, die Angst vor dem absoluten Aus, Schwarz, Nichts hätten. «Es bleibt die Tatsache: Niemand kann vorhersagen, wie es sein wird.» Und was glauben Sie, Herr Eychmüller? «Ich versuche, mein Lebensende in die Übergangsidee hineinzupacken. Ich denke und hoffe, dass es etwas gibt, das wir uns in unserer Weltlichkeit nicht vorstellen, nicht fühlen und erleben können.»

Die Erschöpfung am Ende

Das Schwierige sei, dass uns der Umgang mit Unsicherheiten nicht in die Wiege gelegt worden sei. «Wir müssen ihn lernen. Deshalb sollten wir miteinander über das Lebensende sprechen, sollten einander das Sterben verträglicher machen: durch Einbeziehung in den Alltag, durch kollektive Rituale. So wäre der Seitenwechsel nicht so angsterzeugend.» Und die Schmerzen? «Meine Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen davor Angst haben. Doch in der klinischen Praxis sind die schwer stillbaren Schmerzen in der letzten Lebensphase selten.» Worunter die Menschen wirklich litten, sei die unendliche Müdigkeit. «Wir leben in einer Hochleistungs-Gesellschaft, die kaum lehrt, damit umzugehen.» Oft stelle sich eine Art Totalerschöpfung ein, «sodass das Denken schwerfällt. Da der Körper sowieso ramponiert ist, besteht die Gefahr, dass man den Selbstwert verliert – und in unserer Gesellschaft damit auch häufig die Würde.» Deshalb gelte es, bereits während des Lebens zu trainieren, mit einer gewissen Müdigkeit umzugehen, «damit man sich auch als vulnerable Person in einer Gesellschaft, die nur auf Performance ausgerichtet ist, trotzdem wertvoll fühlt – gerade im Angesicht der Endlichkeit.» Er weist auf den Vortrag des Autors und Philosophen Harald Welzer (siehe Programm Webseite) hin: «Nachruf auf mich selbst». «Nach dem Herzinfarkt, woran er fast starb, hatte er die Erkenntnis, dass das Festhalten nicht ewig möglich ist – und lebt für die Idee des Aufhörens.» Auch er selbst lebe nach dem Motto: Carpe Diem, im Sinne von bewusst leben. «Besitz kommt in Bedrängnis, wenn die Endlichkeit hereinwinkt.» Er beobachte, wie gerade reiche Menschen es schwer hätten, Besitz loszulassen. «Leben kann man sich nicht kaufen.» Sie wunderten sich über die «Obszönität, auch als reicher Mensch sterben zu müssen», und er erinnert: «Palliative Care ist nicht lebenserhaltend, sondern lebensermöglichend bis zum sicheren Tod.» Vielleicht werde deshalb so wenig darüber gesprochen: «Es ist als Verkaufsschlager nicht besonders beliebt in unserer Zeit.»

Rettung durch Liebe

«Die Liebe ist das, was uns rettet.» Wenn wir in den Familien früh lernten, liebevoll miteinander zu kommunizieren und achtsam zu sein, dies auch in den Schulen als Hauptfach verankerten, hätten wir weniger Mühe, mit der «gemeinsamen Widrigkeit der Endlichkeit» umzugehen. «Wir sitzen alle im selben Boot, sind zeitlich limitierte Besucher der Erde.» Wir handelten reifer, verdrängten das Sterben nicht. Wir wären uns gemeinsam bewusster, «dass der Erhalt des Lebens nicht allein für uns allein zählt, sondern für die ganze Menschheit und den Planeten». Und er fügt im Hinblick auf das Weltgeschehen an: «Brutaler als bisher können wir nicht aufgeweckt werden …» Es gehe doch um ein liebe- und respektvolles kollektives Miteinander, in dem man einander zuhöre. Dies bilde die logische Kette nach oben, bis hinein in die Politik. «Wir alle müssen sterben, da gibt es keinerlei Grund, sich gegenseitig vorzeitig umzubringen oder unsere Lebensgrundlagen zu zerstören. Und es gibt kein gemeinsam getragenes Lebensende, wenn wir zuvor unmöglich miteinander umgehen und reden»; deshalb sei das Motto der Aktionswoche auch so treffend: endlich.menschlich. «Nicht nur am Lebensende.» **Sonja L. Bauer**

Als Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie lernte Steffen Eychmüller bei Aufenthalten in Australien, wie man eine Palliative Care sowie ein akademisches Zentrum in diesem Bereich führt. Von 1999 bis 2011 leitete er das Zentrum für Palliative Care am Kantonsspital St. Gallen, ab 2012 baute er das Universitäre Zentrum für Palliative Care am Universitätsspital Bern auf und 2016 übernahm er die erste Professur für Palliativmedizin an der Universität Bern. Inspiriert durch die Zusammenarbeit mit Kerala, Indien, begann er 2008 in der Ostschweiz mit dem Aufbau von «Compassionate Communities», gefolgt von der «Compassionate City» Bern, 2020.

INSERAT

Für alle, die im Alter daheim leben wollen.

Respektvolle Betreuung, von Krankenkassen anerkannt.

Tel 033 516 45 67
www.dovida.ch

Dovida™
Mein Leben, mein Weg