Datum: 26.10.2026

ST. GALLER TAGBLATT

St. Galler Tagblatt / St. Gallen-Gossau-Rorschach
9001 St. Gallen
071/ 272 78 88
http://www.tagblatt.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 20'401
Erscheinungsweise: täglich



Seite: 20
Fläche: 75'628 mm²

endlich. menschlich.

Auftrag: 3022174
Themen-Nr.: 130001
Referenz:
133b1123-667e-494c-9616-703df6b38309
Ausschnitt Seite: 1/2

«Über den Tod reden, baut Ängste ab»

Interview: Marion Loher

Der Tod ist ein Tabuthema. Michelle Mauchle von Palliative Care St. Gallen möchte das mit einem Festival ändern.

Haben Sie Angst vor dem Tod?
Michelle Mauchle: Nein, natürlich weiss man nicht, was einen erwartet. Aber Angst macht mir das nicht.

Als Pflegefachfrau und Geschäftsleiterin von Palliative Care St. Gallen beschäftigen Sie sich beruflich fast täglich mit Sterben und Tod. Verändert das den eigenen Blick aufs Leben?
Auf jeden Fall. Schon während meiner Arbeit in der Pflege war der Tod immer wieder Thema. Durch meine Arbeit in der Palliative Care setze ich mich heute noch intensiver damit auseinander. Ich spreche auch privat offen darüber. Und ich merke, dass es den Menschen manchmal leichter fällt, mit mir über das Thema zu reden.

Warum ist der Tod für viele Menschen ein Tabuthema?
Viele haben Angst vor dem Ungewissen. Was passiert mit mir, wenn ich sterbe? Was bleibt von mir zurück? Dazu kommen die vielen Gefühle, die das Thema auslöst. Wenn man über den Tod spricht, fliessen schnell einmal Tränen. Man macht sich verletzlich, und das fällt vielen schwer. Wir sind es nicht so gewohnt, offen über unsere Gefühle zu sprechen.

Müssen alle über den Tod reden können?
Nein, überhaupt nicht. Es gibt Menschen, die das nicht möchten, und das muss man respektieren. Für die Angehörigen kann es aber eine grosse Erleichterung sein, wenn sie wissen, was sich jemand für das Lebensende wünscht. Eine Patientenverfügung ist ein erster Schritt. Aber ein persönliches Gespräch kann sie nicht ersetzen. Ein gutes Beispiel dafür ist auch die Beerdigung: Wenn jemand keine Abschiedsfeier möchte, die Angehörigen aber das Bedürfnis haben, sich zu verabschieden, kann das schwierig werden.

Die Palliative Care St. Gallen organisiert am 31. Oktober ein Festival zum Tod. Es soll helfen, offen über das Thema zu sprechen. Wie ist es dazu gekommen?
Die Idee hatten wir schon länger. Als ich 2023 bei Palliative Care St. Gallen anfing, hatte im Vorjahr das Projekt «Bevor ich sterbe» stattgefunden, bei dem meine Vorgängerin beteiligt war. Es kam super an. Wir wollten etwas Ähnliches auf die Beine stellen. Während meines CAS an der Fachhochschule Ostschweiz habe ich als Projektarbeit ein Festival zum Thema Tod geplant. Für mich war klar: Das soll jetzt nicht einfach in der Schublade verschwinden. Also haben wir es angepackt.

Der Name des Festivals «Last Call – der Tod lädt ein» ist provokant. Wie viel Provokation braucht es, um die Menschen dazu zu bringen, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen?
Das ist schwierig zu sagen. Mit unseren Veranstaltungen erreichen wir oft die gleichen Leute. Wir möchten dieses Mal aber auch andere Menschen ansprechen und sie neugierig machen. Der Titel erinnert an einen Aufruf am Flughafen oder Bahnhof, einzusteigen und ein Stück mitzufahren. So soll es auch am Festival sein: Man kann vorbeischauen und etwas lesen, zuhören oder sich intensiv mit dem Thema beschäftigen. Wir haben zusammen mit verschiedenen Institutionen ein vielfältiges Programm zusammengestellt, das von Vorträgen bis zu Theateraufführungen reicht. Jede und jeder entscheidet selbst, wie weit er oder sie sich darauf einlassen möchte.

Was, wenn das Festival bei jemandem schmerzhafte Erinnerungen weckt oder starke Gefühle auslöst?
Darauf sind wir vorbereitet. Wir haben viele Freiwillige vor Ort, beispielsweise Trauerbegleiterinnen, Pflegefachpersonen oder Mitarbeitende des Hospiz-Dienstes. Sie sind da, wenn jemand Unterstützung benötigt.

Kann man lernen, mit der eigenen Endlichkeit umzugehen?
Ich denke schon. Darüber zu reden und sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, kann helfen, Ängste abzubauen. Aber das heisst nicht, dass einem das Sterben oder der Tod dann leichter fällt.

Sie haben in Ihrem Beruf viele Menschen am Lebensende begleitet. Was ist diesen Menschen besonders wichtig?
Aus meiner Zeit im Spital ist mir vor allem geblieben, wie wichtig die Begegnungen am Lebensende sind. Dass noch jemand da ist, mit dem man reden kann. Oder wie sehr es jemanden be-

Datum: 26.10.2026

ST. GALLER TAGBLATT

St. Galler Tagblatt / St. Gallen-Gossau-Rorschach
9001 St. Gallen
071/ 272 78 88
http://www.tagblatt.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenmedien
Auflage: 20'401
Erscheinungsweise: täglich

Seite: 20
Fläche: 75'628 mm²

endlich. menschlich.

Auftrag: 3022174
Themen-Nr.: 130001
Referenz:
133b1123-667e-494c-9616-703df6b38309
Ausschnitt Seite: 2/2

schäftigen kann, wenn eine wichtige Person fehlt. Viele möchten auch noch Dinge klären oder einen alten Konflikt aus der Welt schaffen.

Gibt es etwas, das Menschen am Lebensende besonders häufig bereuen?

Das habe ich ehrlich gesagt selten gefragt. Ich schaue mit den Menschen eher nach vorne als zurück. Aber wenn ich mir selbst diese Frage stelle, würde ich wohl sagen: Dass man sich zu wenig Zeit für die Dinge genommen hat, die einem wirklich wichtig sind.

Was haben Sie von Menschen, die im Sterben liegen, über das Leben gelernt?

Ich schätze bewusst den Moment, versuche, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Ich habe gelernt, mich so anzunehmen, wie ich bin, und mir auch zu erlauben, glücklich zu sein.



Michelle Mauchle beschäftigt sich als Pflegefachfrau und Geschäfsleiterin von Palliative Care St. Gallen fast täglich mit dem Tod.
Bild: zvg/Ladina Bischof

Festival «Last call – der Tod lädt ein»

Am Samstag, 31. Oktober, findet von 10 bis 17 Uhr in der St. Galler Altstadt das Festival «Last Call – der Tod lädt ein» statt. Im Waaghaus sowie an weiteren Orten in der Innenstadt gibt es Lesungen, Theater, Musik, Vorträge und Mitmachangebote zum Thema Sterben, Tod und Abschied. Der Anlass ist kostenlos und findet im Rahmen der nationalen Aktionswoche «endlich.menschlich» statt. Das ganze Programm gibt es unter *www.palliative-stadt-sg.ch. (mlo)*