



Happy End

Das «Death-positive movement» rüttelt an der Vorstellung vom Tod als Feind des Lebens. Ziel ist eine gesündere Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben. Unsere Autorin ist Teil dieser Bewegung. Sie ist überzeugt: Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit der Endlichkeit kann uns letztlich sogar das Leben retten.

Text: Andrea Keller Illustration: Andreas Samuelsson

«Was ist eigentlich das Innerste des Menschen?», habe ich ihn gefragt. «Der Tod!», so Hansruedis Antwort.

Hansruedi Gehring, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Daseinsanalytiker, Krimiautor, war ein Freund von mir. Wenngleich uns nur wenig gemeinsame Zeit vergönnt war. Aber manchmal spürt man das sofort: Freundschaft. Bei ihm, der einen Kopf grösser und 42 Jahre älter war als ich, brauchte es nur eine herzliche erste Begegnung in seiner Praxis, seine bärenhafte Umarmung, mein lautes Lachen, und die Sache war geritzt.

«Was ist eigentlich das Innerste des Menschen?», habe ich ihn gefragt. «Der Tod!», so Hansruedis Antwort.

Uns verband die Überzeugung, dass Schreiben etwas Kraftvolles, Mächtiges sein kann, gerade in herausfordernden Zeiten. Damals hatte ich mich im Rahmen einer Arbeit damit befasst, ihn im Internet ausfindig gemacht und um seine Expertise gebeten. Bei unserer zweiten Begegnung wollten wir im Gehen reden. Also marschierten wir von Zürich raus zum Kloster Fahr.

Es war sommerlich, wolkenlos und warm. Unterwegs zerbröselte der Kunststoff meiner Treckingschuhe, daran erinnere ich mich gut. Wie absurd

das war! Zuerst die eine Zwischensohle, nur wenige Meter später die andere. Bröselten mir einfach unter meinen Füßen weg. Hansruedi organisierte in einer Gartenbeiz eine Rolle schwarzes Gaffertape. Damit haben wir meine Schuhe umwickelt. Dann sind wir lachend weitermarschiert.

*Un kilomètre à pied, ça use, ça use,
Un kilomètre à pied, ça use les souliers.
Deux kilomètres à pied, ça use, ça use ...*

«Der Tod», hat Hansruedi also gesagt, sei das Innerste des Menschen, beziehungsweise: unser Verhältnis zum Tod. «Ich glaube, wir alle sind uns unserer Endlichkeit im Kern bewusst. Das macht uns ein Stück weit eben gerade zu Menschen.» Wir werden geboren und leben unserem Sterben entgegen. Oder anders gesagt: «Media vita in morte sumus» – inmitten des Lebens sind wir vom Tod umfangen. «Gerade in der heutigen Zeit, in der das Sterben und der Tod zu Tabuthemen unserer Gesellschaft geworden sind, kann diese Tatsache ängstigen. Doch Menschen, die ihre eigene Sterblichkeit verdrängen, werden vom Körper oftmals daran erinnert: Sie haben beispielsweise Panikattacken.» Sigmund Freud habe gesagt: Die Symptome des Neurotikers machen einen Sinn. Gerade wenn man den Tod negiert, kann das die Lebensqualität beeinträchtigen.

Eines der letzten Geheimnisse

Es ist die wohl grösste Gewissheit, die wir haben: Wir und alle, die wir kennen, sterben. Ein jedes Wesen, das atmet, stürzt früher oder später aus der

Die Bedeutung, die der eigene Tod im eigenen Leben hat, ist nach dem Philosophen Martin Heidegger immer die von etwas Bevorstehendem, einem Noch-Nicht.

Zeit, verliert oder rettet sich irgendwann aus dem Leben raus und rüber ins Unbekannte, Unbegreifliche, Undenkbare. Der Tod – was ist er?

Unter dem Leben können wir uns etwas vorstellen. Nämlich das, was wir über unsere Sinneswahrnehmungen erfahren, was wir fühlen und was wir überlegen, uns zusammenreimen. Doch wenn wir den Tod zu denken versuchen, bremst uns ein merkwürdiger Widerspruch. Wir wissen, dass er das Leben komplettiert, so wie das Ausatmen das Einatmen, dass es das eine ohne das andere nicht geben kann. Doch «wissen» heisst hier eben selten: verstehen, begreifen.

«Ich weiss, dass mein Leben endlich ist», bedeutet bei mir beispielsweise: Ich habe durch Mitteilung von aussen Kenntnis davon. Es bedeutet nicht: Ich habe durch Erfahrung Kenntnis davon genommen und begreife. Dass sich mein Herzschlag eines Tages verlangsamen und unregelmässig werden, mein Blutdruck sinken, das Herz stehenbleiben wird. Dass meine Körperzellen dann nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden, die Hirnzellen sterben. Dass mein Bewusstsein erlischt. Ich dann verbrannt oder verwesen, auf alle Fälle gewesen sein werde. Unvorstellbar – für mich. Jetzt, wo ich noch «im Saft» bin, mit meinen 100 Billionen Zellen, mit einem Ruhepuls von etwa 70 Schlägen pro Minute. Mit meinen Hoffnungen, Wünschen und Plänen.

Die Bedeutung, die der eigene Tod im eigenen Leben hat, ist nach dem Philosophen Martin Heidegger immer die von etwas Bevorstehendem, einem Noch-Nicht. Noch ist das eigene Leben nicht zu Ende. Noch ist er, der Tod, etwas Zukünftiges. Noch! Und so stellt sich die Frage, ob etwas, das in unserem Leben nie Gegenwart haben wird, sondern immer Zukunft bleibt, überhaupt von Bedeutung sein sollte. Oder ob wir im Sinne von Epikur festhalten können: «Der Tod – das schrecklichste aller Übel – ist also für uns nichts, denn während wir sind, ist der Tod nicht, und sobald der Tod ist, sind wir nicht.» Wenn wir den Gedanken des alten Griechen konsequent folgen, dann können wir damit aufhören, uns vor dem eigenen Tod zu fürchten. Denn wie soll etwas, das es nie in unser Leben schafft, eine Bedrohung sein, ein Feind?

Aber was, wenn uns ein Mensch wegstirbt, der für uns Bedeutung hat? Der Tod schafft es bei den meisten eben doch mitten rein ins Leben, in erster Linie als Tod der anderen, was uns in dem Sinne berührt und betrifft, als dass wir mit dem

Nicht-mehr-Existieren der anderen Person einen Verlust erfahren – den Verlust der gemeinsamen Welt. Aber auch den Verlust von Möglichkeiten, weitere gemeinsame Erfahrungen zu sammeln, weiterhin füreinander da zu sein. Wie können wir bei einem Verlust, der schmerzt, noch ausblenden, dass auch wir dieser Welt eines Tages «verloren» gehen?

«Gerade wenn man den Tod negiert, kann das die Lebensqualität beeinträchtigen», hat Hansruedi gesagt. Er, der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, der jahrzehntelang als Psychiater praktiziert hat, wusste auch, wie viel Kraft es braucht, etwas von sich «wegzuschieben» oder den Gedanken daran zu «unterdrücken». Diese Verben sind in der Tat passend gewählt: Es ist eine Anstrengung damit verbunden. Verdrängung ist Stress für unser System, auch wenn wir das nicht bewusst mitkriegen.

Und, doch, natürlich hat jede und jeder das Recht, sich nicht mit dem Tod zu befassen. Ähnlich wie bei Traumata kann das Verdrängen der eigenen Endlichkeit und der Sterblichkeit unserer Liebsten phasenweise auch ein Schutz sein, der uns hilft, nicht in uns zusammenzustürzen. Aber wer sich mit Resilienz beschäftigt beziehungsweise mit der Frage, wie der Mensch über längere Zeit hinweg auch in herausfordernden, belastenden Lebenslagen gesund bleiben kann, weiss: Die Akzeptanz dessen, was sich nicht ändern lässt, ist ein wesentlicher Teil davon.

«Gerade wenn man den Tod negiert, kann das die Lebensqualität beeinträchtigen.»

Es geht im Grunde darum, dem Übel tatsächlich ins Gesicht zu schauen und damit verbundene Gefühle zu registrieren. Oder in den Worten der US-amerikanischen Psychologin Marsha Linehan, die radikale Akzeptanz als Übung in ihr Fertigkeitentraining zur Emotionsregulation integriert: «Ich leiste keinen Widerstand, übe keinen Druck aus, laufe nicht davor weg. Ich stelle mich innerlich vor mein Gefühl,

betrachte es und lasse es da sein. Erst einmal nur das. Nichts weiter.» Beobachten, betrachten und beschreiben, ohne zu werten. Das ist das eine. Und das andere: uns daran erinnern, dass wir den Tod nicht besiegen können, jedenfalls noch nicht, es aber in unserer Macht liegt, ihn anders zu betrachten. Und die Wahl unserer Perspektive hat wie immer und bei allem einen direkten Einfluss auf die Qualität unseres Lebens.

Der «gute» Tod

Oft wird der Tod als Strafe beschrieben, als Abgrund. Doch längst nicht für alle ist er ein Feind des Lebens. Manche betrachten ihn auch als Freund, zumindest als «Freind». Als Erlöser. Auch als Ratgeber. Die Hindus beispielsweise sind überzeugt, dass der Gedanke an die eigene Beerdigung dazu beiträgt, dass man lebt, richtig lebt. In Burma sagen sie, dass es Glück bringe und Zufriedenheit, sich fünfmal täglich an den Tod zu erinnern.

Auf diesem Grundsatz basiert auch die App «WeCroak» (auf gut Deutsch: Wir beissen ins Gras), die fünfmal täglich die Botschaft «Vergiss nicht, du musst sterben» sendet – und zwar nicht immer zur gleichen Uhrzeit, sondern ganz zufällig, so dass man es nicht vorhersehen kann. Die App wurde 2017 von dem damals 35-jährigen New Yorker Publizisten Hansa Bergwall und dem 27-jährigen App-Entwickler Ian Thomas entwickelt.

Mit ihrer Bemühung, den Gedanken an die Sterblichkeit in den Alltag zu integrieren, sind die beiden in bester Gesellschaft: Seit den Zehnerjahren dieses Jahrhunderts wächst von den USA aus das sogenannte «Death-positive movement» – eine Bewegung, die für einen alternativen, positiven Umgang mit Tod, Trauer und Sterben einsteht. Kopf und Kultfigur dieser Bewegung ist die Bestatterin und Autorin Caitlin Doughty, die auch «The Order of the Good Death» gegründet hat, also den Orden des guten Todes.

In der Schweiz hat die Bewegung im Grunde bereits 2004 begonnen, mit dem Walliser Soziologen Bernard Crettaz, der damals in Neuenburg das erste «Café Mortel» durchführte und damit ein Format (Kaffee trinken und dabei unbefangen über den Tod reden) lancierte, das heute in mehr als sechzig Ländern Anklang findet.

Todescafés, Podcasts, Festivals und unzählige Bücher: Verschiedenste Formate und Initiativen

regen an, mit Freundinnen und Freunden, der Familie, Partnerinnen und Partnern über den Tod, das Sterben und über Trauer zu reden. Auch ich habe dazu eingeladen – einerseits als Mitinitiatorin von «Hallo, Tod!», einem interdisziplinären Kulturfestival zum Tod, andererseits mit dem Podcast «Tod & Leben» sowie mit einer Nachruf-Schreibwerkstatt. Bei Letzterer konnten die Schriftstellerin Tanja Kummer und ich die Teilnehmenden anleiten, einen Nachruf auf sich selbst zu verfassen. Dieser Kurs war berührend, belebend. Auch für mich selbst.

Ich bin überzeugt, dass uns die Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit hilft, unser Dasein zu betrachten, unsere Wünsche und Werte an der Grenze zu spiegeln, die der Tod uns setzt. Und wenn diese Reflexion schon mitten im Leben stattfindet und nicht erst an dessen äusserstem Rand, auf dem Sterbebett, haben wir die Möglichkeit, Korrekturen vorzunehmen. Wir können reagieren. In dem Sinn glaube ich sogar, dass das Anerkennen und Akzeptieren der eigenen Endlichkeit unser Leben retten kann – und zwar unser Leben beziehungsweise eine Version unseres Lebens, die in uns angelegt und als Möglichkeit vorhanden ist, aber ohne das Wissen um die beschränkte Zeit, die uns fürs Dasein bleibt, nicht entdeckt wird. Anders

formuliert: Dass unser Herz tapfer klopft und wir stets fleissig atmen, ist noch lange kein Beweis dafür, dass wir die Geschichte leben, die wir am Ende gewählt und an unserer Beerdigung über uns erzählt haben möchten.

Das ist die eine Lanze, die ich hier für den Tod und das für eine neue Form von Beziehung zu ihm brechen möchte. Die andere: Die wenigsten, die ich kenne, wollen für immer und wirklich ewig leben. Irgendwann ist dann auch gut. Und es ist gut, wenn irgendwann gut und genug ist. Denn wo kämen wir hin, wenn alle bleiben würden – und weiter neue dazu kämen? Schon jetzt jagt mir die rasant ansteigende Zahl der Weltbevölkerung den weitaus grösseren Schrecken ein als die Vorstellung, eines Tages alle und alles loslassen zu müssen.

«Was ist eigentlich das Innerste des Menschen?», habe ich ihn gefragt. «Der Tod!», so Hansruedis Antwort. Das war 2014. Im Juni 2015 ist er erkrankt, kurz darauf gestorben. Die Erinnerungen an unsere Begegnungen, den Austausch, habe ich mir in den «Rucksack» gepackt. Ich nehme sie mit, wohin ich auch geh – im Wissen, dass nichts, wirklich gar nichts, für die Ewigkeit gebaut ist.

*Un kilomètre à pied, ça use, ça use,
Un kilomètre à pied, ça use les souliers. ●*

Podcasts aus der Schweiz

«**Das letzte Stündchen. Wir reden übers Sterben**»
von Elena Ibello:
dasletzttestuendchen.podigee.io

«**Endlich.Sein**», ein Podcast für
mehr Life-Death-Balance im Alltag,
von Viviana Leida Leonhardt:
[instagram.com/endlich.sein](https://www.instagram.com/endlich.sein)

«**Tod & Leben**», Gespräche mit
Kreativen über den Tod und
das Leben, von Andrea Keller
und Patrick Bolle:
hallo-tod.com/podcast

Veranstaltungen und Ausstellungen

Death Cafes: deathcafe.com

Friedhof Forum Zürich. Das
erste Schweizer Kultur- und
Servicezentrum zu Sterben, Tod,
Bestatten, Trauern – mit vielfäl-
tigem Veranstaltungsprogramm
und Wechselausstellungen:
friedhofforum.ch

Design, Produkte und Dienstleistungen

Final Studio, Death-Wellness-
Label für Pflegeprodukte
in der palliativen Phase,
gegründet von Bitten Stetter:
finalstudio.design

Trauerzeugen, Karten
für Anderstrauernde:
trauerzeugen.com

Wasserurne, Design
fürs Nichtsein:
wasserurne.ch

Hörschatz, Audio-Nachlässe:
hoerschatz.ch

Rund um, illustrierte Frage-
Antwort-Kartensets
zum Thema Lebensende:
rundum-kartensets.ch

Abschiedskiosk, Mitbringsel
fürs Lebensende:
[anoukestermann.ch/
abschiedskiosk](http://anoukestermann.ch/abschiedskiosk)

Publikationen und Blogs

«**Drunter & Drüber**», das
Magazin für Endlichkeitskultur:
[facebook.com/dudmagazin](https://www.facebook.com/dudmagazin)

«**Endlich endlos**», Blog:
endlichendlos.de

«**Death Positiv**», Blog:
deathpositiv.at

Studium und Community

Perimortale Wissenschaften:
Sterben, Tod und Trauer,
interdisziplinär (Master of Arts),
Vollzeitstudium in
Regensburg, Deutschland:
[uni-regensburg.de/theologie/
moraltheologie/perimortale-
wissenschaften-ma/index.html](http://uni-regensburg.de/theologie/moraltheologie/perimortale-wissenschaften-ma/index.html)

The School of Death:
theschoolofdeath.com

The Order of the Good Death:
orderofthegooddeath.com