

<b>Zeitschrift:</b>	Curaviva : Fachzeitschrift
<b>Herausgeber:</b>	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
<b>Band:</b>	88 (2017)
<b>Heft:</b>	11: Wie sterben? : Überlegungen zu einem guten Tod
<b>Artikel:</b>	Über das Sterben in einer Zeit religiöser Entwurzelung und medizinischen Fortschritts : "Entscheidend ist, dass man im Leben Sinn und Sättigung findet"
<b>Autor:</b>	Tremp, Urs / Rüegger, Heinz
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-834301">https://doi.org/10.5169/seals-834301</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Über das Sterben in einer Zeit religiöser Entwurzelung und medizinischen Fortschritts

# «Entscheidend ist, dass man im Leben Sinn und Sättigung findet»

Die Kunst des guten Sterbens setzt die Kunst des guten Lebens voraus. Und Gutes erleben kann man noch in den allerletzten Wochen und Monaten – wenn man dafür sensibel ist. Sagt Heinz Rüegger\*, der sich als Ethiker und Gerontologe intensiv mit Sterben und Tod auseinandersetzt.

Interview: Urs Tremp

**Herr Rüegger, Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Tod und dem Sterben. Auch mit dem eigenen?**

**Heinz Rüegger:** Sicher.

**Schon immer? Oder erst seit Sie älter geworden sind?**  
Lassen Sie mich für eine Antwort etwas ausholen.

**Bitte.**

Bevor ich vor 18 Jahren hierher in die Stiftung Diakoniewerk Neumünster kam, war ich beim Schweizerischen Evangelischen Kirchenbund Beauftragter für ökumenische Fragen, also für interkonfessionelle und interreligiöse Beziehungen. In dieser Funktion war ich viel unterwegs, oft an irgendwelchen

\*Dr. theol. Heinz Rüegger, 64-jährig, ist Theologe, Ethiker und Gerontologe. Er arbeitet am Institut Neumünster in Zollikerberg ZH, einem Betrieb der «Stiftung Diakoniewerk Neumünster – Schweizerische Pflegerinnenschule». Das Institut versteht sich als Brücke zwischen Wissenschaft und Praxis im Themenbereich des Alters. Rüegger hat zahlreiche Bücher geschrieben, die sich mit theologischen und ethischen Fragen rund um das Alter(n) und Sterben beschäftigen.

Konferenzen – kirchlicher Jetset, könnte man sagen. Ich war Mitte vierzig, arbeitete viel und war mir gar nicht bewusst, dass die zweite Lebenshälfte anbricht. Bis ich eines Tages mit einer doppelten Lungenentzündung auf der Notfallstation landete.

### Eine durchaus bedrohliche Situation.

Ja, tatsächlich bedrohlich. Aber es passierte etwas sehr Eigenartiges. Innerhalb der ersten zwei Nächte im Spital wurden mir zwei Dinge ganz klar: dass es Zeit ist, in meinem Leben etwas grundlegend zu verändern. Dass ich runterkommen muss, und zwar im wahrsten Sinn: vom abgehobenen Jetset auf den Boden. Ich wollte das Erdhafte spüren und dort sein, wo das reale Leben stattfindet.

### Und das Zweite, das Ihnen klar wurde?

Dass ein neues Thema ins Zentrum meines Lebens rücken soll: das Thema «Sterben und Tod».

### Wenn man so will, fürwahr etwas sehr Erdhaftes.

Ja, sicher.

### Und wie kamen Sie zu diesem Thema, das Sie fortan beschäftigen sollte?

Das weiß ich selbst nicht genau. Ich hatte mich zuvor überhaupt nicht damit befasst. Ich hatte mich wohlgeföhlt in der Gesellschaft der internationalen Ökumene. Das Thema «Sterben und Tod» fiel mir einfach völlig unerwartet zu.

### Kommt man nicht unwillkürlich auf die Themen Sterben und Tod, wenn man lebensbedrohlich krank ist?

Ja. Aber man hofft ja in erster Linie, dass man wieder gesund wird. Später, wenn man tatsächlich wieder gesund ist, denkt man kaum mehr daran, wie nahe am Sterben man war. Das ist auch gut so, man will und soll ja wieder leben.

### Was ist denn bei Ihnen anderes passiert?

Wie gesagt: Ich weiß es nicht. Ich weiß einfach, dass es eine existentielle Zäsur war. Eigentlich hat das Thema mich gefunden und nicht ich das Thema. Ein Jahr nach dem Spitalaufenthalt habe ich die Stelle gewechselt und hier im Diakoniewerk

>>



Theologe und Gerontologe Heinz Rüegger im Park der Stiftung Diakoniewerk Neumünster in Zollikerberg:  
«Die Ars moriendi war früher ein Teil der Ars vivendi, der Kunst des guten Lebens. Das versteht man heute nicht mehr.»

Foto: Urs Tremp

Neumünster angefangen. Ein paar Meter neben meinem Büro beginnt das Pflegeheim. Da sind das Sterben und der Tod dauernd präsent. Da erfuhr ich wirklich diese Erdung. Immer mehr habe ich mich dann mit medizin-ethischen und gerontologischen Fragen rund ums Sterben und den Tod beschäftigt – und ich tue das heute noch.

#### **Sie haben diese Neuausrichtung nie bereut?**

Nein! Nie! Der deutsche Arzt und Theologe Manfred Lütz hat einmal gesagt: «Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben.»

#### **Das heisst?**

Man kann es auch umgekehrt formulieren: Wer sich auf den Tod einlässt, hat mehr vom Leben. Neu ist diese Erkenntnis nicht. Das weiss die Philosophie schon seit Jahrhunderten. Und ich selbst habe in meinem Leben erfahren, dass es tatsächlich stimmt.

#### **Das müssen Sie konkretisieren.**

Je mehr man sich mit Sterben und Tod auseinandersetzt, umso kostbarer wird das Leben in seiner Vielfältigkeit. Ich lebe heute sehr viel achtsamer. Ich koste den einzelnen Augenblick viel mehr aus. Ich nehme die Kleinigkeiten des Alltags, das Schöne und Gute viel intensiver wahr. In der Bibel gibt es eine Formulierung im Zusammenhang mit alten Patriarchen: «Sie starben in schönem Alter und lebenssatt.» Satt – nicht so verstanden, dass sie das Leben satt gehabt hätten, sondern im Sinn einer tiefen Sättigung. Seit ich mich mit dem Sterben beschäftige, erlebe ich mein Leben als sehr viel sättigender.

#### **Braucht es denn eine existenzielle Erfahrung wie eine schwere Krankheit, dass man zu dieser Erkenntnis und zu einem sättigenderen Leben kommt?**

Man kann auch ohne diese Erfahrung dahin kommen. Aber die meisten Menschen machen in ihrem Leben Erfahrungen, die sie in den Grundsicherheiten erschüttern und die sie dazu bringen, über das Leben nachzudenken. Ab einem bestimmten Alter – ab der Lebensmitte etwa – schliesst dieses Nachdenken wohl auch die Endlichkeit und damit Sterben und Tod mit ein.

#### **Man kann ob solch existenzieller Erfahrungen allerdings auch verzweifeln.**

Es ist natürlich völliger Unsinn, jemandem, der mit vierzig unheilbar an Krebs erkrankt, zu sagen: Toll, jetzt kannst Du intensiver leben, jetzt bekommt Dein Leben Sättigung. Man soll die Verzweiflung annehmen: Es ist, wie es ist. Dann aber soll man fragen: Was kann ich aus dieser Lebenssituation noch machen?

#### **Wer soll fragen?**

Gespräche sind in solchen Situationen ganz wichtig. Man kann einem anderen zwar nicht sagen oder raten, was er tun soll. Aber man kann zum Beispiel mit jemandem darüber reden, was ihm in seinem Leben ganz wichtig ist und war. Dann kann man – auch wenn nicht mehr viel Zeit bleibt – noch einmal Dinge unternehmen, die Lebenshunger stillen und sättigen.

Oder in der Erinnerung das ins Zentrum des biografischen Rückblicks rücken, was wirklich sinnstiftend war.

#### **Haben Sie ein Beispiel?**

Als Student habe ich in den USA einmal einen Vortrag der grossen Pionierin der Sterbegleitung, Elisabeth Kübler-Ross, gehört. Sie erzählte von einem sehr erfolgreichen Manager, den sie in den Tod begleitet hat. Dieser Mann gab auf die Frage nach dem intensivsten Moment in seinem Leben nicht einen geschäftlichen oder gesellschaftlichen Erfolg an, sondern erzählte von einem Sonntagnachmittag, an dem er ohne Zeitdruck zusammen mit seinem Sohn am Fluss fischen ging. Ein offenbar zutiefst stimmiges Erlebnis. Angesichts des Todes kann man einen klareren Blick dafür gewinnen, was im Leben wirklich wesentlich ist und trägt.

#### **Und fällt einem das Sterben leichter, wenn man sein Leben im Licht des einmal kommenden Todes zu führen versucht?**

Man stirbt dann sicherlich mit dem Gefühl, am Leben und an dem, was wesentlich ist, nicht einfach vorbeigelebt zu haben. Man hat dann im Leben Berührung mit dem gehabt, was zutiefst nährend ist. Das ist – so glaube ich – der Kern der Sinnerfahrung überhaupt: etwas erfahren, das mein Leben lebenswert macht, weil es einen nährenden Gehalt hat, weil es Lebenshunger stillt und dem Leben Sinn gibt.

#### **«Die Beschäftigung mit der eigenen Endlichkeit nimmt ein Stück Angst vor dem Sterben.»**

**Solch glückliche Erfahrungen und Momente sind ja auch Erfahrungen und Momente der Transzendenz. Sind diese Erfahrungen und Momente vielleicht auch darum in der letzten Lebensphase derart wichtig, weil sie auf das Danach und das Dahinter hinweisen? Oder erleben das nur gläubige Menschen so?**

Ich glaube, dass es auch eine säkulare Spiritualität gibt. Die Erfahrungen, von denen wir jetzt reden, sind tatsächlich Erfahrungen, die über das hinausweisen, was oberflächlich sicht-, greif- und erfahrbar ist. Diese Tiefendimension ist entscheidend, dass man Sinn und Sättigung findet. Und sie erschliesst sich nicht nur religiösen Menschen.

#### **Wie hilft das beim Sterben – auch bei Menschen, die nicht daran glauben, dass nach dem Tod noch etwas kommt?**

Es hilft, weil es auf eine Sinntiefe des Lebens hinweist, die sich hinter der Oberflächlichkeit auftut. Erfährt man diese Sinntiefe, dann erfährt man, dass das Leben kostbar und lebenswert ist. Das macht dankbar und ruhig – welche Vorstellung oder Hoffnung man auf das Danach hat, ist gar nicht so wichtig. Wer sich einlässt auf den Gedanken, dass das Leben endlich ist, wird sensibel für diese Tiefendimension. Nicht erst, wenn es ans Sterben geht, sondern auch im vorherigen Leben. Das bereichert das Leben – und es erleichtert schliesslich das Sterben.

#### **Eine Art Zuversicht, auch ohne Hoffnung auf ein Danach...**

Ich liebe den Ausdruck «Abdanken». Abdanken heisst ja, dass ich etwas abgabe, allerdings nicht in der beklagenden Haltung, sondern in einer Haltung der Dankbarkeit – im Wissen darum, dass es wunderbar war, dass es mich genährt hat und dass es jetzt ein Ende haben darf.

## **Das mag für den Sterbenden durchaus so sein. Aber hilft das auch den Angehörigen, die zurückbleiben?**

Sterben ist etwas Schmerhaftes. Da muss man mich richtig verstehen. Sterben ist Trennung und Abbruch. Aber wer sich darauf einstellt, ist eben andererseits empfänglich für die Grösse und Schönheit des Lebens. Das gilt auch für die Angehörigen. In unserer Gesellschaft ist der Tod verdrängt worden. Er ist tabuisiert, er findet im Alltag nicht statt. Die Ars morendi – die Kunst des guten Sterbens – war früher ein Teil der Ars vivendi, der Kunst des guten Lebens. Das versteht man heute nicht mehr.

## **Wie lernt man diese Kunst?**

Aufzwingen kann man sie niemandem. Aber spätestens ab der Mitte des Lebens – so zwischen vierzig und fünfzig – sollte die Auseinandersetzung mit dem Sterben und dem Tod anfangen zu reifen. Wer das partout ausblendet und von sich weist – und das machen viele –, vergibt sich etwas.

## **Was denn?**

Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, der Reifung, des Gewinns an Tiefe und Lebensqualität. Und die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit nimmt ein Stück Angst vor dem Sterben.

## **Fällt es gläubigen Menschen leichter, zu sterben, als nicht-gläubigen?**

Ich mache die Erfahrung, dass auch fromme und gläubige Menschen sehr am Leben hängen. Zum Teil haben gläubige Menschen sogar noch mehr Angst vor dem Sterben. Menschen, die das Bild eines Strafgerichts etwa vor Augen haben. Wer allerdings einen lebensfreudlichen Glauben hat und sich der Endlichkeit des Lebens bewusst ist, dem kann die gläubige Zuversicht beim Sterben schon helfen.

## **Sie reden immer wieder von Sättigung, von der Lebens-sattheit, die man am Ende eines Lebens spüren kann. Darf man dann sagen: «So, das wars für mich, ich bin gesättigt, ich gehe jetzt!» – so wie man am Ende eines ausgedehnten Mahls Serviette und Besteck weglegt und sich nichts mehr auf den Teller legen lässt?**

Sie meinen, ob man selbst bestimmen kann, wann das eigene Leben zu Ende sein soll?

## **Genau.**

Das tun wir ja tatsächlich in den meisten Fällen ohnehin.

## **Ach ja? Meines Wissens ist es noch immer eine Minderheit von Menschen, die mit Exil oder sonst einer Sterbehilfe-organisation selbst über ihren Todeszeitpunkt bestimmen.**

Das stimmt. Aber darum geht es gar nicht. Wir erleben seit einiger Zeit einen einschneidenden Paradigmenwechsel im Umgang mit dem Sterben, den man gar nicht richtig wahrnimmt. Man hat durch Befragung von Ärzten untersucht, welche Entscheide gefällt wurden im Zusammenhang mit Sterbefällen, in die sie im Jahr 2013 involviert waren. Was kam heraus?

In knapp 60 Prozent der ärztlich begleiteten Todesfälle starben die Menschen erst, nachdem vorgängig ein Entscheid gefällt worden war, dass man das Sterben zulässt. Nach Meinung des Palliativmediziners Gian Domenico Borasio muss man in der Schweiz sogar von 75 Prozent der Todesfälle ausgehen. Unsere Medizin hat heute derart viele Möglichkeiten, das Sterben zu verzögern und hinauszuschieben, dass dem Sterben inzwischen Entscheide vorausgehen müssen, die das Sterben zulassen. Man könnte das Leben nämlich in vielen Situationen durch lebensverlängernde Massnahmen noch fortführen.

## **Und wer entscheidet?**

Mit dem neuen Erwachsenenschutzrecht liegt die Entscheidung immer beim Betroffenen, also beim Sterbenden...

## **...der allerdings dazu oft nicht mehr fähig ist.**

Richtig. Darum regelt das Gesetz, dass bei Urteilsunfähigkeit die stellvertretenden Entscheidungspersonen entscheiden – nicht nach ihrem Gusto, sondern streng gebunden an den mutmasslichen Willen des Sterbenden. Was ich sagen will: Wir leben heute in einer Kultur – in einem Sozial- und Gesundheitswesen –, in dem das Sterben in den meisten Fällen an selbstbestimmte Entscheide des Sterbenden oder seiner Vertretung gebunden ist.

Anders gesagt: Aufgrund der horrenden Fortschritte der Medizin und ihrer lebensverlängernden Möglichkeiten ist das selbstbestimmte Sterben nicht nur zu einem Recht, sondern eigentlich zu einer Verpflichtung geworden.

## **Dann steht dies auf der gleichen Stufe wie der begleitete Suizid mit einer Sterbehilfe-organisation?**

Man denkt bei selbstbestimmtem Sterben immer an Exit und den begleiteten Suizid. Selbstbestimmtes Sterben bedeutet heute aber in den meisten Fällen Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen, also passive Sterbehilfe. Wir müssen heute beim Sterben vieles selbst entscheiden, was früher dem Schicksal überlassen werden konnte. Ich spalte es zu: Früher gab es selbstbestimmtes Sterben – also die Koppelung von Sterben an eigenes Entscheiden, sterben zu wollen – nur für den «Selbstmörder». Der Suizid aber war in der Gesellschaft der Sündenfall per excellence. Es gab kaum etwas anderes, das so geächtet war. Heute sind wir so weit, dass das Sterben sehr oft an eine eigene Entscheidung gekoppelt ist. Das ist zum Normalfall geworden. Kultur- und sozialpolitisch ist das etwas Neues in der Menschheitsgeschichte – und für viele noch eine Überforderung.

## **Die Sterbehilfeorganisation Exil hat weiterhin Zulauf. Es gibt also viele Menschen, die sich die Option des begleiteten Suizids offenhalten möchten. Wann darf man denn aus ethischer Sicht sagen: Ich bin lebenssatt oder das Leben wird mir zum Überdruss, reicht mir den Giftbecher!**

Wer lebenssatt wird, greift kaum zum Giftbecher, sondern lebt dankbar, bis eine Krankheit mit potenziell tödlichem Ausgang ihn heimsucht. Dann mag jemand entscheiden, nicht mehr medizinisch gegen die Krankheit anzukämpfen, sondern das Sterben zuzulassen. Nur jemand, dem das Leben unerträglich

>>



## Bachelorstudium Pflege: Berufsbegleitendes Studium für FaGe/FaBe mit Maturität

### Pflege studieren – Studium und Beruf kombinieren

Dieser Studiengang wurde speziell für Personen entwickelt, die bereits eine Ausbildung als FaGe oder als FaBe und eine Maturität absolviert haben und sich für das Bachelorstudium in Pflege auf Hochschulniveau interessieren.

- Nächster Studienstart: 17. September 2018
- Dauer des Bachelorstudiums: 4 Jahre
- 50% Berufstätigkeit während des ganzen Bachelorstudiums möglich

### Infoveranstaltungen

- Donnerstag, 16. November 2017
- Dienstag, 23. Januar 2018
- Dienstag, 10. April 2018

### Auskunft zum Studium und Anmeldung zu den Infoveranstaltungen

Telefon +41 31 848 35 40  
[pflege@bfh.ch](mailto:pflege@bfh.ch)  
[gesundheit.bfh.ch/pflege](http://gesundheit.bfh.ch/pflege)



Berner  
Fachhochschule

► Gesundheit

**bardusch**

## Privatwäsche Service

für Alters- und Pflegeheime



[www.bardusch.ch](http://www.bardusch.ch)



**HUGENTOBLER**  
Schweizer Kochsysteme®

*Wir wollen unsere  
eigene Küche  
rentabel führen –  
auch in Zukunft.*

**igeho**

Besuchen Sie uns in Basel, Halle 1.0,  
Stand D104/106

[www.hugentobler.ch](http://www.hugentobler.ch)

geworden ist, wird sich allenfalls entschliessen, als letzten Ausweg einen begleiteten Suizid zu vollziehen. Das gilt es zu akzeptieren. Das scheint mir ethisch und theologisch eine legitime Option zu sein, wenn sie verantwortlich geprüft und durchgeführt wird.

**So oder so geht es aber um eine Form selbstbestimmten Sterbens?**

Ja, wir sind heute in vielen Situationen quasi verdammt zur Freiheit, selbst über unser Sterben entscheiden zu müssen. Selbstbestimmtes Sterben ist heute zum Normalfall geworden. In den meisten Fällen geht es, wie gesagt, um den Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen. Aber ich glaube, dass angesichts dieser Entwicklung in Zukunft auch der begleitete Suizid in gewissen Situationen eine von vielen Möglichkeiten des selbstbestimmten Sterbens sein wird. Immer mehr Menschen empfinden dies auch als moralisch akzeptabel.

**Die Befürchtung, dass der gesellschaftliche und ökonomische Druck auf alte Menschen zunehmen wird, dass sie sich rechtzeitig verabschieden sollen, statt noch viele Pflegekosten zu verursachen, haben Sie nicht?**

Ich sehe das Problem durchaus, und solche Mechanismen sind kritisch zu hinterfragen. Aber es ist nicht deshalb ein Problem,

weil es die Sterbehilfeorganisationen gibt. Sondern weil die moderne Medizin es erforderlich macht, zu entscheiden, bis wann der Tod bekämpft und ab wann das Sterben zugelassen werden soll. Früher, als man den Tod dem Schicksal überlassen konnte, musste niemand begründen, warum er den Tod oder das Weiterleben will. Heute aber ist genau dies das Problem: Sie müssen sich vor dem Gewissen, vor Gott, vor der Familie oder der Gesellschaft rechtfertigen, warum Sie sich wie entscheiden. Sterben ist selbstbestimmt, aber auch selbstverantwortlich geworden. Es hat eine Art moralische Responsibilisierung des Sterbens stattgefunden.

**Wie kann man der Gefahr solcher gesellschaftlicher Druckmechanismen begegnen?**

Man muss darüber reden. Es braucht eine breite gesellschaftliche Diskussion übers Sterben und wie wir es damit künftig halten wollen. Das Ziel müsste sein, dass niemand ein schlechtes Gewissen haben muss, wofür er sich auch entscheidet: sei es zum Weiterleben oder zur Beendigung seines Lebens. Aber wir sollten auch wieder lernen, dass ein Leben nicht dadurch erfüllt wird, dass wir es immer noch mehr verlängern, sondern dadurch, dass wir es so intensiv und authentisch leben, dass wir es zu gegebener Zeit dankbar und lebenssatt loslassen und das Sterben als zum Leben gehörend bejahren können. ●

Anzeige

## Schulthess-Wet-Clean – Die erste Wahl für alle Textilien



Ökologisch und intelligent,  
mit USB-Schnittstelle

Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG  
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch  
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch

 **SCHULTHESS**  
Wäschepflege mit Kompetenz