

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2006-2007)

**Heft:** 95

**Buchbesprechung:** Das eigene Sterben : auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst  
[Heinz Rüegger]

**Autor:** Wettstein, 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:** 08.02.2026

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

## **«Das eigene Sterben» von Heinz Rüegger**

### **Buchbesprechung von A. Wettstein**

**Heinz Rüegger skizziert Grundlagen einer neuen Lebenskunst im Umgang mit dem eigenen Sterben. In einem Feld zwischen Theologie, Philosophie, Palliativmedizin, Gerontologie und Ethik setzt er sich mit negativen Todesvorstellungen auseinander, die im Westen v. a. von Theologie und Medizin geprägt wurden. Im Mittelpunkt stehen jedoch verschiedene Elemente einer heute neu zu gewinnenden «ars moriendi» als Teil einer umfassenden Lebenskunst. In ihnen geht es immer um die Einsicht, dass es zu wahrhaft menschlichem Leben gehört, das Sterben nicht zu verdrängen, sondern als Teil des Lebens zu begreifen.**

Im folgenden Auszüge aus dem Kapitel 6

### **«Bausteine einer neu zu gewinnenden «ars moriendi»**

Wie könnte auf dem Hintergrund einer heutigen Gesellschaft und unter den Denkvoraussetzungen moderner Menschen eine ernsthafte Einübung in das sterbliche Leben angegangen werden? Eine Einübung in das Leben, die dem Sterben, und eine Einübung ins Sterben, die dem Leben zugute kommt?

In der Situation einer pluralistischen Gesellschaft kann es nicht mehr wie im Mittelalter darum gehen, einen für alle verbindlichen Deutungsrahmen von Sterben und Tod zu entwickeln und ein allen gemeinsames Repertoire an Ritualen und Verhaltensweisen im Falle von Sterben, Tod und Trauer einzuführen. Das verunmöglicht die Vielfalt religiöser, weltanschaulicher und kultureller Prägungen, die wir heute - mindestens im Einflussbereich der städtischen Ballungszentren - vorfinden. Die Pluralisierung, Individualisierung und Informalisierung (Norbert ELIAS) unserer Kultur ist nicht rückgängig zu machen. Der dadurch entstandene größere Druck auf Individuen, sich ein je eigenes Verständnis des Todes zurecht zu legen und selber Wege zu suchen, auf denen eine plausible und hilfreiche Kunst des Le-

bens und Sterbens angeeignet werden kann, ist auszuhalten und ernst zu nehmen.

### **(aus 6.1.) Die Sterblichkeit als Wesenszug unserer irdischen Existenz annehmen lernen**

Als vordringlichste Aufgabe einer heute neu zu entwickelnden Sterbekunst sehe ich eine kritische Auseinandersetzung mit resp. eine Überwindung der negativen Wertung des Todes in unserer abendländisch-christlichen Tradition an.

Ich finde es sehr viel ehrlicher und hilfreicher, sich theologisch klar und unzweideutig gegen die hauptsächlich von Paulus her geprägte Sicht des Todes als Strafe für die Sünde Adams auszusprechen und sich der anderen Deutung anzuschließen, die - ebenfalls unter Aufnahme biblischer Motive! - den Menschen als ein Wesen (,adam') begreift, das wie die Tiere und Pflanzen von Gott als endlich geschaffen wurde (aus ,adamah'/ Ackererde), zu dessen Leben das Sterben und der Tod also wesenmäßig und in positivem Sinn dazugehören (VOR-GRIMLER 1999: 182).

Anzuknüpfen wäre an die generelle Sicht des Alten Testaments, «Sterben ist für Israel ein Vorgang, der natürlicherweise mit dem Altern zusammenhängt. (...) Wenn hohes Alter erreicht wird, dann ist der Tod an der Zeit, und es leuchtet ein, dass zu sterben der Weg aller Welt ist (IKö 2,2), dem man sich eigentlich gar nicht entziehen wollen kann.» «Man lehnt sich gegen den Tod jedenfalls prinzipiell, nicht auf. Und ,alt und lebenssatt' sterben ist Zeichen eines begnadeten Lebens.»

Für das alttestamentliche Buch Kohelet/Prediger etwa gehört die Sterblichkeit von Anfang an zu den mit der Schöpfung gegebenen, von Gott gewollten Wesensmerkmalen des Menschen. «Die Annahme seiner Endlichkeit, d.h. seiner Sterblichkeit, (...) kann den Menschen (...) zu einer Lebenshaltung und Lebensführung befreien, deren Maximen sich im Anschluss an

Koh 3,12f als ‚Gutes tun‘ und ‚Gutes genießen‘ zusammenfassen lassen.» (KRÜGER 2005: 199f) So befreit gerade die Annahme des Todes zu einer intensiven Wertschätzung des Lebens.

### **(aus 6.2.) Leben im Angesicht des Todes als Form der Lebens-intensivierung**

Die eigene Sterblichkeit nicht nur theoretisch, sondern existenziell anzunehmen, stößt häufig auf tief in uns sitzende Widerstände. Unser Leben als ein «Sein zum Tode» (HEIDEGGER) wahrzunehmen, erscheint uns vorerst einmal als Bedrohung, als Gegensatz zu unserem Wunsch nach vollem, intensivem, ge-glücktem Leben.

Das entspricht auch Einsichten Sigmund FREUDS. Angesichts der Tatsache, dass unser Unbewusstes nicht an den eigenen Tod zu glauben scheint, sondern sich wie unsterblich gebärdet, gibt er zu bedenken: «Wäre es nicht besser, dem Tode den Platz in der Wirklichkeit und in unseren Gedanken einzuräumen, der ihm gebührt, und unsere unbewusste Einstellung zum Tode, die wir bisher so sorgfältig unterdrückt haben, ein wenig mehr hervorzukehren?» Und er zieht daraus die Folgerung: «Wenn du das Leben aushalten willst, richte dich auf den Tod ein.»

Leben zu lernen im Angesicht des Todes ist ein zentrales Element einer Lebens- und Sterbekunst. Dabei geht es gerade nicht darum, die Freude am irdischen Leben abzuwerten und einen depressiv-resignativen Grauschleier über alles zu legen. Es geht im Gegenteil um eine Intensivierung des Lebens durch eine Gewichtung seiner Chancen und Grenzen, seiner Gaben und Aufgaben im Licht unseres Seins zum Tode.

Ähnlich sieht es Hans KÜNG (1995: 17), wenn er einen menschenwürdigen Umgang mit dem Sterben darin sieht, dass man «Sterben nicht einfach als Endphase des Lebens versteht, mit dem man sich dann auseinandersetzt, wenn der

Tod unabweisbar vor der Türe steht. Vielmehr geht es darum, das *Sterben als Dimension des Lebens* zu begreifen, die alle Phasen und alle Entscheidungen des Lebens mitbestimmt,» und zwar so, dass das Leben dadurch an Echtheit, Tiefe und Intensität gewinnt, nicht verliert! So, dass einem der Tod als Lebenshorizont zur «Lebensverstärkung» wird und dem Leben dient, läuft der gegenwärtig vorherrschenden Lebenshaltung unserer Kultur zuwider. Wir tendieren eher dazu, alles, was mit dem Tod zu tun hat, aus unserem Leben auszugrenzen, um - wie wir meinen - unbeschwert unser Leben genießen zu können. Das aber dürfte ein Trugschluss sein. Denn «wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben!» (LUTZ 2005: 52).

Der Philosoph Andreas CESANA ist deshalb überzeugt, dass es nur durch eine existentielle Auseinandersetzung mit dem Phänomen des eigenen Todes persönliche Selbstverwirklichung und echtes Selbstsein gibt. Darum ist das Bedenken des Todes entgegen landläufigem Empfinden nichts Destruktives, sondern in hohem Maße "konstruktiv", d.h. es wirkt sich auf das Leben positiv aus, es steigert die Lebensintensität. Wer jedoch so lebt, als würde sein Dasein vom Tod nicht berührt, der lebt am Leben vorbei» (97: 4, 7).

Der Strafrechtsprofessor Peter NOLL hat, nachdem ihm die Diagnose Krebs eröffnet worden war, tagebuchartig seinen Weg in den Tod dokumentiert. Er schreibt (1984: 115-117): «Meine Erfahrung war die: wir leben das Leben besser, wenn wir es so leben, wie es ist, nämlich befristet. Dann spielt auch die Dauer der Frist kaum eine Rolle, da alles sich an der Ewigkeit misst.

Was soll sich denn ändern im Leben, wenn wir an den Tod denken? Vieles, nicht alles. Wir werden ein weiseres Herz gewinnen, wie der Psalmist sagt. Wir werden sorgfältiger umgehen mit der Zeit, sorgfältiger mit den anderen, liebevoller, (...) geduldiger - und vor allem freier. Niemand kann uns mehr nehmen als das Leben und dieses wird uns ohnehin genommen. Dieser Gedanke gibt Freiheit, gibt geradezu frische Luft. Die Zwänge der vermeintlichen Bedürfnisse, die Karriere, die Sta-

tussymbole, die gesellschaftlichen Zwänge, sie werden mehr und mehr gleichgültig. (...) Ich kann Ihnen sagen, weil ich es in den letzten Monaten erlebt habe, dass der Gedanke an den Tod das Leben wertvoller macht.»

Sich mit der eigenen Endlichkeit und dem eigenen Tod zu befassen, ist eine Form von Freiheit (SCHMID 2004b: 44). Das ist der aufklärerisch-emancipatorische Aspekt einer Sterbekultur.

### (6.3.) Am Leben satt werden

Von Abraham (Gen 25,8), Isaak (Gen 35,29), David (1C 23,1), Jojada (2Chr 24,15) und Hiob (Hi 42,17) heißt es im Alten Testament, sie seien «alt und lebenssatt» gestorben. Diese Sicht beinhaltet eine zutiefst positive Bewertung des Lebens und des Sterbens: Leben wird hier verstanden als Chance, durch vielfältige Erfahrungen seinen Lebenshunger zu stillen und irgendwann einmal lebenssatt zu werden!

Lebenssatt werden bedeutet nicht, dass man des Lebens überdrüssig wird, sondern dass man das bisherige Leben als so reich an Erfahrungen und Eindrücken empfindet, dass das Verlangen nach immer noch mehr abnimmt und so etwas wie ein dankbares Genug-Haben im Sinne eines Gesättigt-Seins zunehmend das eigene Lebensgefühl bestimmt

Lebenssatt-Werden ist ein Stück Lebenskunst. Werner KRAMER (2005) versteht sie insbesondere als Aufgabe des dritten Lebensalters, also des sog. jungen Alters (etwa zwischen 65 und 80/85). Die Kunst besteht darin, so zu leben, dass sich so etwas wie Sättigung auch tatsächlich einstellt. Das setzt eine Haltung voraus, die geprägt ist von Achtsamkeit im Umgang mit den Dingen der Welt, von Offenheit für das, was auf einen zukommt, von der Fähigkeit, sich mit allen Sinnen und mit ganzem Herzen auf das Leben in seinem Schönen *und* Abgründigen einzulassen, sich seinen Herausforderungen mutig zu stellen und das Lustvolle, das es bietet, dankbar zu genießen.

Es geht vielmehr um etwas Qualitatives: um die Art, das Leben, das einem gegeben ist, in achtsamer Intensität leben und auskosten zu können.

Dazu gehört die Fähigkeit, Prioritäten richtig zu setzen, sich nicht in tausenderlei Oberflächlichkeiten zu verzetteln, sondern in weiser Selbstbescheidung zu Wesentlichem vorzudringen und am Guten und Schönen nicht einfach vorbeizuhasten, sondern es intensiv wahrzunehmen, sich von ihm bewegen zu lassen und es so zu ‚verkosten‘, dass sein nährender Gehalt erfahrbar wird.

#### **6.4. Die pathischen Fähigkeiten stärken, Leiden auszuhalten**

Unter pathischen Fähigkeiten versteht man zum Beispiel, dass jemand die Kraft findet, Schwierigkeiten standzuhalten, vom Schicksal zugemutetes Leiden auszuhalten, unverrückbare Grenzen anzuerkennen oder sich mit unabänderlichen Gegebenheiten konstruktiv abzufinden (CALLAHAN 1998: 153-180). Mag sein, dass früher eher zu einseitig auf diesen Aspekt Wert gelegt worden ist und Menschen dadurch in fragwürdiger Weise zum Erdulden von Leiden angehalten wurden, gegen das vielleicht gerade hätte angekämpft werden müssen. Deswegen die Bedeutung der pathischen Dimension im menschlichen Leben heute ganz zu verdrängen, wäre einer hilfreichen Lebens- und Sterbekultur sicher nicht dienlich.

Es geht um eine «*Wertschätzung der Passivität* neben der Aktivität und Kreativität», die unserer Existenz durch die Anerkennung von Grenzen und Endlichkeit eine anders nicht zu erlangende Sinngebung ermöglichen kann. Diese pathische Dimension und Fähigkeit als zu menschlichem Leben gehörend anzuerkennen und zu würdigen, ist ein wichtiger Faktor für ein gelingendes Leben und ein gutes Sterben.

Die Art und Weise, wie jemand im Verlauf seines Lebens lernt, mit Krisen und Grenzsituationen umzugehen, ist von grosser

Bedeutung für die Art und Weise, wie diese Person mit der letzten Krise, dem Sterben und der äußersten Grenze, dem Tod, umgehen wird. Entwicklung der pathischen Fähigkeiten im Verlauf eines Lebens stellt eine nicht zu unterschätzende Hilfe bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod dar.

Zu den pathischen Fähigkeiten gehört die Bereitschaft, sich angesichts von spürbar werdenden Grenzen und Angewiesensein auf fremde Hilfe aus der Hand zu geben und anderen anzuvertrauen - eine Kunst, die dem ganz auf Autonomie und Selbstständigkeit fokussierten Habitus von uns «Machern und Siegern» schwer fällt und die der existenziellen Einübung bedarf.

#### **(6.5.) Formen des Vertrautwerdens mit dem Tod entwickeln**

Vertrautwerden mit der Realität des eigenen Todes braucht bewusste Einübung. Von selbst geht es nicht. Es kann hilfreich sein, durch kleine, unspektakuläre Rituale und Bewusstwerdungsübungen das *memento mori* immer wieder mitten im normalen Leben wachzurufen. Jede und jeder muss da in einer pluralistischen Gesellschaft eigene, für sich stimmige Formen finden.

Es folgen je kurze Kapitel zu den Themen

- Loslassen
- Den Akzent vom Haben auf das Sein verlagern
- Das Unvollkommene akzeptieren
- Sich bewusst mit Sterben und Tod konfrontieren
- Den Schlaf als «Bruder» des Todes wahrnehmen
- Regelungen treffen für das eigene Sterben und das Ausfüllen einer Patientenverfügung
- Beschäftigung mit dem Tod in der Musik und in der Literatur
- Symbolische Begegnung mit dem Tod im religiösen Ritual
- Der Hoffnung über das irdische Leben hinaus Raum geben
- Unterscheiden zwischen einem zu verhindernden und einem zu erleichternden Tod.

So hält etwa der aus einem langen, international abgestützten Konsultationsprozess hervorgegangene Hastings-Report über die Ziele der Medizin fest, es gehöre die «Verhinderung eines vorzeitigen Todes *und* das Streben nach einem friedvollen Tod» zu den Aufgaben der Medizin.

Leitender Gesichtspunkt muss dabei immer das Wohl und der Wille der Person sein, um deren Leben und Sterben gerungen wird, und dies auf der Basis der Einsicht, dass der Tod «der notwendige und unvermeidliche Endpunkt medizinischer Betreuung» ist. Der ärztliche Beitrag zu einer Lebenskunst besteht wesentlich darin, den Respekt vor dem Leben und den Respekt vor dem Sterben, das Erhalten von Leben und das Zulassen des Sterbens in ein richtiges Verhältnis zueinander zu bringen.

- Eigenverantwortung der Sterbenden unterstützen  
Beides, das Stärken von Autonomie (im Sinne eines Patienten-Empowerments) wie die Akzeptanz eines allfälligen Verzichts auf Wahrnehmung von Autonomie durch den Kranken oder die Sterbende, sind zentrale Faktoren in einer menschenwürdigen Sterbekultur
- Stärkung einer palliativen Sterbebegleitung  
Gefordert ist eine doppelte Fähigkeit: einerseits zu erkennen, wann der Zeitpunkt gekommen ist, kurative, auf Heilung zielende Interventionen einzustellen und sich ganz auf palliative, d.h. Symptome bekämpfende und Lebensqualität unterstützende Maßnahmen im Sinne der *ars dimittendi* zu konzentrieren (hier kommt das Anliegen der sog. *passiven Sterbehilfe* zum Tragen); und andererseits über ein breites palliatives Instrumentarium zu verfügen, das auf professionelle Weise und nach den Regeln heutiger Palliativkunst damit ernst macht, dass dann, wenn man therapeutisch nichts mehr machen kann (oder will), immer noch sehr viel und ganz Entscheidendes unternommen werden kann, um dem Sterbenden gemäß dem Hastings-Report zu einem friedvollen Sterben möglichst ohne große Schmerzen zu verhelfen (HELLER et al. 1999). Hier kommt auch das Anliegen der sog. *indirekten Sterbehilfe* zum Tragen.

Das Büchlein ist allen sehr zu empfehlen, die sich konstruktiv mit dem Sterben und der Sterbegleitung auseinandersetzen wollen.

«Das eigene Sterben. Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst» von Heinz Rüegger  
128 Seiten, kartoniert, ~ Sfr. 27.--  
© Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2006