

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 1 (1996)

Heft: 1

Artikel: Mein kleines Testament : Auszüge aus den Notizen eines Sterbenden

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091702>

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: 24.04.2026

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

Dieses Büchlein ist mein erstes und zugleich mein letztes Werk. Kurz vor meinem Tod entstanden, schielt es nicht nach Erfolg. Es genügt, wenn es da oder dort eine Freude bereitet, eine Erinnerung weckt, einen Gedanken fördert oder einen Menschen bewegt.

Auszüge aus den Notizen eines Sterbenden

Mein kleines Testament

Vorwort

Freilich habe ich mich gefragt, ob es mir zusteht, so was zu schreiben. Ich besitze keine überdurchschnittliche Begabung. Mein Leben hatte nichts Ausserordentliches an sich. Ich bin nicht verschont geblieben von den üblichen Irrwegen, und manche Wahrheit habe ich erst reichlich spät erkannt. Es klebt an mir die Unwahrhaftigkeit des Durchschnittsmenschen, das heisst, es fehlt mir die innere Geschlossenheit von Wort und Werk, die Einheit von Glaube und Leben, die grosse Menschen immer ausgezeichnet und ihnen Kraft und Wirkung verliehen hat.

Gott

Wir ahnen Gott mehr, als dass wir ihn jemals begreifen könnten; dies im Bewusstsein, dass all unsere Bilder dieser Welt entstammen, unbeholfen und unzureichend sind.

Wie wir in der Liebe manchmal erfahren, dass Stille und Zärtlichkeit echter sind als grosse Worte, ebenso fühlen wir, dass unsere Sprache vor Gott versagt. Vieles Reden entartet zum Bla-Bla. Gott zieht an uns vorüber, ohne dass wir sein Anlitz, sein Wesen schauen könnten (siehe Exodus 33, 23).

Und doch spüren wir, er ist das Ganze; wir sind nur Fragmente. In ihm sind die Einseitigkeiten aufgehoben, die Gegensätze versöhnt und dies in einer Art, die wir – wie ihn selbst – nie voll erfassen können.

Wie Gott so ist auch die Ewigkeit für uns hinter einem Schleier verborgen. Wir trennen das Diesseits vom Jenseits und schmücken letzteres mangels anderer Möglichkeit mit unseren irdischen Bildern.

Demut und Selbstwert

Die Einsicht in die Armut und Bedürftigkeit des Menschen und deren Anerkennung bildet das Wesen und

den Vorzug der Demut. Es wäre falsch, sie mit einem Minderwertigkeitskomplex zu verwechseln. Sie besitzt nichts Krankhaftes, sondern sie erfasst die Situation des Menschen mit richtigem Blick. Sie nimmt sich selber an, lässt sich nicht entmutigen, erniedrigt sich nicht selbst. Sie sieht andererseits in sich selbst keinen Grund zur Überheblichkeit und schaut auch nicht mit Hohnäsigkeit auf die andern herab. So findet sie den Zugang zu den Herzen der Menschen. Gleichzeitig schaut sie auf zu höheren Mächten und fasst den Mut, sich zu verbessern.

Die Demut bezieht sich auf Gott, die Bescheidenheit auf unser Verhältnis zum Mitmenschen. In der heutigen Zeit besitzen beide zu Unrecht einen schlechten Ruf. Man unterstellt ihnen Unterwürfigkeit, Mangel an Selbstvertrauen, Mut und Selbstbehauptung. Sie seien sozusagen schwächliche, kränkliche Wesen. Es zeigt, dass wir sie verkennen. Im Grunde genommen geht es in beiden Fällen um unsere richtige Positionierung, um die realistische Abschätzung unserer Kraft.

Gott hat das Pferd als Pferd, die Katze als Katze und den Vogel als Vogel erschaffen und es freut uns, dass alle drei das ihnen zugehörige Wesen, ihre Gestalt und ihre besonderen Eigenschaften besitzen. Nur der Mensch scheint manchmal nicht Mensch sein zu dürfen. Aber er ist aufgerufen, sein Menschsein voll zu verwirklichen. Er soll seine besondere Stellung, die er dem Bewusstsein verdankt, einnehmen, Seele und Geist entfalten, seinen Verstand gebrauchen und sich der Möglichkeiten seiner körperlichen Kräfte erfreuen. Ich habe nie die Überzeugung verloren, dass das, was nach gründlicher Überlegung für den Menschen als gut erkannt wird, auch im Himmel Gefallen findet. Denn es steht in Einklang mit dem Willen des Schöpfers, der uns als Menschen erschaffen hat.

Wir selbst sollen uns auf unsere Menschlichkeit nichts einbilden. Wenn wir angegriffen werden, unterliegen wir bald unseren natürlichen Reaktionen. So ist Menschlichkeit mehr ein Ziel als ein Zustand.

Auf dem Weg zur Freude

Wer nicht geniessen kann, wird ungeniessbar, uninteressant. Der Umstand, dass ich nicht alt werde, hat wenigstens den Vorteil, dass ich mich vor Senilität nicht zu fürchten brauche.

Ich bin lange Jahre eher ein ernster und bisweilen pessimistischer Mensch gewesen. Als ich las, dass Spinoza (Benedikt Baruch de Spinoza, niederländischer Philosoph, 1632-1677) die Freude für den Ausdruck und das Zeichen der Vollkommenheit hielt, wusste ich etwas mehr von mir selber. Effektiv hat die Auffassung Spinozas etwas Bestechendes und Überzeugendes an sich. In der ansteckenden Freude öffnen wir uns, rufen

wir uns zu, umarmen wir uns, schreiten zur gemeinsamen Tat und offenbaren jene köstliche Eigenschaft, die wir Spontaneität nennen. Dies indirekt bestätigend hat Drewermann (Eugen Drewermann, Theologe und Psychotherapeut) gesagt, dass es nichts Egoistischeres gibt als das Leid. Ein bisschen Zahnweh, ein bisschen Bauchweh, und schon ziehen wir uns zurück von der Welt. Die Tendenz, sich im Leiden in sein Schneckengehäuse zu verkriechen, scheint naturgegeben zu sein; auch kranke Tiere legen sich öfters in eine abgelegene Ecke.

Der Mensch kann nicht immer nur leisten, er muss auch empfangen, an die Sonne liegen, die Sterne betrachten, in der Natur Erholung und Distanz zum Alltag finden. Die Seele muss atmen, frische Luft schnappen aus dem Aether des Geistes. So wird der Mensch wieder locker, kreativ und verbreitet die Freude ... trägt bei zur Heiterkeit unseres Lebens.

Seneca hat auf das Wesentliche hingewiesen, als er sagte, dass wir uns des Unsern erfreuen sollten, ohne uns mit den andern zu vergleichen, und dass einer nie glücklich wird, wenn er sich immer damit quält, dass ein anderer glücklicher ist als er.

Glaube, Hoffnung, Zweifel

Das Gegenstück der Wahrheit ist die Unwahrheit, das Gegenteil der Wahrhaftigkeit ist die Lüge in ihren verschiedenen Formen. Die Wahrhaftigkeit ist die Übereinstimmung der Gesinnung mit der Rede, dem Verhalten, der Tat.

Im Gegensatz zur Lüge kann man sich auf die Wahrhaftigkeit verlassen. Sie ist die Grundlage allen Vertrauens und allen Verkehrs, die im fundamentalen Rechtsgrundsatz von „Treu und Glauben“ ihren Ausdruck findet.

Die Hoffnung wartet nicht ab, sondern geht über zum Handeln, während der Zweifler stets bei den Tatsachen stehen bleibt. Sie ist der Glaube an die mögliche Erfüllung und insofern die Voraussetzung der Tat, des Fortschritts, des Wachstums.

Ohne den Sinn lohnt es sich nicht, mit der Arbeit zu beginnen. Im gläubigen Vertrauen erfahren wir trotz aller scheinbaren Sinnlosigkeit den Sinn. So lässt uns der Glaube heraustreten aus der Lähmung durch die Sinnlosigkeit.

Wir kennen die negativen Folgen des unberechtigten Zweifels: die Lähmung der Tatkraft, die Resignation, das Verletzende des ungerechtfertigten Misstrauens etc. Offenkundig ist aber auch die Zulässigkeit des berechtigten Zweifels, sei er in der Person oder Sache begründet. Sonst gäbe es keinen Fortschritt. Wir müssten sozusagen das eigene Denken aufgeben und würden veralteten, zeitbedingten Ideen zu Unrecht Ewigkeitswert zuschreiben.

Arbeit und Lebensgenuss

Im positiven Sinn sind Fleiss und Ausdauer die Folge eines gesunden Interesses an der Arbeit. Wer seinen Beruf schätzt oder seine Berufung kennt, dem fehlt es nicht am Willen zur Arbeit.

Freilich gibt es auch die negative Seite, der Übereifer, der die Arbeit verselbstlicht, sie abtrennt vom vernünftigen Lebensgenuss. Noch schlimmer ist es, wenn sich der Mensch in der Arbeit seinem Wesen und seiner Würde entfremdet, indem er sich zum finanziellen Nutzen wie Ware auf dem Markt verkauft, ohne auf seine Gesundheit und höhere Werte zu achten.

Auch die Sparsamkeit hat eine positive Funktion. Das Gefühl einer gewissen Sicherheit ist berechtigt und geboten. Die Hausfrau, die ständig auf ihrem letzten Rappen sitzt, hat keine Ruhe, und der vom Handel geförderte Kauf auf Kredit oder Abzahlung ist nichts anderes als die Belastung der Zukunft zugunsten einer angenehmen Gegenwart.

Die Sparsamkeit entartet, wenn sie versucht, vernünftige Ausgaben zu vermeiden, um den „Gold-schatz“ zu hüten oder wachsen zu sehen, wenn Ängstlichkeit der Gegenwart zuviel wegnimmt und für die Zukunft aufspart. Auf diese Weise wird der Lebensgenuss vereitelt, und an die Stelle des erfüllten Lebens tritt der seelenlose äussere Besitz.

Schuld und Erlösung

Der Mensch wird täglich vor kleinere oder grössere Entscheidungen gestellt. Sein Gewissen sagt ihm, was gut und böse ist. Aber er gibt sich zuwenig Mühe oder hat nicht die Kraft, das Böse zu vermeiden. So entstehen die Gefühle und das Wissen um Sünde und Schuld, die als drückende, manchmal unerträgliche Lasten erscheinen. Schuld ist im Prinzip ein Begriff der Ethik. Der gestrauchelte Mensch empfindet sie vor seinem Gewissen. Die Sünde dagegen ist Beleidigung Gottes, und der Sünder spürt in schweren Fällen, dass er die entsprechende Last nicht allein zu tragen vermag.

Es gibt zweierlei Reue. Die erste starrt ständig auf die Schuld. Darauf folgt nur ungefälliger Trübsinn und fruchtlose Trauer, die den Menschen niederdrücken, statt ihm neuen Mut zu geben. Die zweite, die bessere Reue wendet sich der Korrektur des Lebens zu. Sie macht demütig, bescheiden, geduldig.

Das Bedürfnis nach Erlösung bezieht sich auf die Last begangener Schuld. Wohl noch wichtiger ist aber die Erlösung von falschen Gesinnungen, Haltungen und Leidenschaften, die künftige Schuld erzeugen. Dies setzt aber voraus, dass wir unser Verkehrtsein einsehen, d.h. wir müssen zur Selbsterkenntnis gelangen.

Nun sagt aber eine uralte Erfahrung, dass unser Selbstwertbedürfnis, unser Stolz und unsere Eitelkeit die grössten Barrieren gegen diese Selbsterkenntnis darstellen.

So stehen wir denn vor der Tatsache, dass der Mensch zu einem erheblichen Teil blind ist gegenüber sich selbst. Infolge dieser Blindheit ist das Gerede von der Selbsterlösung ein Gefasel. Wir müssen erlöst werden von den anderen. In erster Linie erfolgt die Erlösung durch das Wort Christi, weil er die echten Werte gelehrt und sie bis zum Tode am Kreuze bezeugt hat. Er erlöst uns immerfort, wenn wir uns in seine Worte vertiefen und sie im Leben realisieren. Erlöst werden wir aus unserer Befangenheit auch durch die Stösse und Bemerkungen unserer Mitmenschen und durch den Druck schwerer Leiden, die uns auf Fehlverhalten aufmerksam machen und uns zur Umorientierung bewegen.

Aus den dargelegten Gründen genügen nicht nur Leistung und Verdienst, sondern in noch höherem Masse bedarf es für den Menschen der Erlösung und der Gnade. Notwendig ist die Befreiung aus unsern ei-

genen Ketten und die Erlösung von Schuld, die wir nicht selbst voll zu tragen vermögen.

Zukunft

Die Zukunft ist nicht einfach das, was einmal eintreten wird, sondern es ist das, was als Ziel, Hoffnung, Befürchtung bereits keimhaft in der Gegenwart enthalten ist.

Aus der Wirtschaftswissenschaft wissen wir, dass wir nur für kurze Zeit annähernd genau budgetieren können. Für nochmals eine kurze Zeit sind wir in der Lage, mit Intelligenz und Intuition die groben Tendenzen abzuschätzen, der Rest liegt jenseits unseres Horizontes.

Wo Angst ist, da ist eine Aufgabe, aber auch eine Chance zum Wachstum. Der beste Rat besteht darin, die zuzugeben, nicht davonzulaufen, sondern sich ihr zu stellen. Es wäre sicher falsch wenn ich sagen würde, ich sei kaum je ängstlich gewesen ...

X., im April 1994