

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Ich bin immer wieder ein Anfänger"  
**Autor:** King, Sarah  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823071>

### 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:** 04.02.2026

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

# «Ich bin immer wieder ein Anfänger»

Seit mehr als 20 Jahren begleitet Gabriel Looser Menschen auf dem Weg in den Tod. Die Erfahrung verleiht ihm Balance zwischen Mitgefühl und Gleichmut sowie die Einsicht: Sterben kennt keine Regeln.

Auf der Sommerwiese steht eine Holzbank. Sie ist leer. Man stellt sich vor, es kommt ein Wanderer, setzt sich hin und rastet. Wenn es Zeit ist, steht er auf und geht weiter. Gabriel Looser blickt auf die Miniaturlandschaft. Er erhielt sie nach einem seiner Seminare von seinen Schülern geschenkt. «Man kann mich mit einer Holzbank vergleichen.» Er biete Menschen auf dem Weg in den Tod einen Ort, um sich «seelisch auszuruhen».

## Sterben als Störfaktor

Gabriel Looser sitzt im Schreibzimmer seiner Berner Altstadtwohnung. Kinderzeichnungen

seines Neffen zieren die Wand. Als hätte sie sich verirrt, steht eine alte Badewanne mit römischem Kachelmuster neben dem Eingang. Der Raum diente früher noch als Badezimmer. Badezimmer waren es auch, die den Theologen nach seinem Studium vermehrt über das Sterben nachdenken liessen. «Es war die Zeit des technischen Fortschritts und des Wandels. In dieser Euphorie

empfand man die Sterbenden als Störfaktor. Als Spitalselensorger erlebte ich oft, dass man Menschen während des Sterbens im Bad unterbrachte, damit ihr Sterben nicht stört. Wohl aus Hilflosigkeit. Ich fühlte mich genauso hilflos.»

Verharren mochte Gabriel Looser nicht in der Hilflosigkeit. Stattdessen begann er sich für die Thematik zu interessieren, setzte sich mit Kulturen auseinander, für die sterben kein Tabu ist, zum Beispiel mit dem tibetischen Buddhismus. «Er pflegt ein unverkrampftes Verhältnis zum Tod, betrachtet das Sterben gar als das wichtigste Ereignis nach der Geburt.»

Gabriel Looser vertiefte sein Wissen und entschied schliesslich, auch andere daran teilhaben zu lassen. Ein Seminar ergab das andere, bis er 1992 die Wohnung in der Junkerngasse zur Eröffnung seines eigenen Unternehmens bezog. «Institut für spirituelle Sterbebegleitung» ist auf seiner Homepage zu lesen.

## Spiritualität leben ohne zu missionieren

«Mit spiritueller Sterbebegleitung grenze ich mich von gewöhnlicher Sterbebegleitung ab.» Seine Überlegung dahinter sei das gegenwärtig stark auf die Materie eingeschränkte Bewusstsein, das den Tod nur als «finale Katastrophe» erleben kann. Das stimme für den Körper. Da sei aber noch mehr, eine Seele. «Davon bin ich persönlich überzeugt, doch ich missioniere nicht damit.» Die Seele ist es dann auch, auf die Gabriel Looser bei seiner Arbeit die Konzentration richtet: «Sie durchlebt beim Sterben oft einen wichtigen Prozess der Erkenntnis, der aber auch schmerhaft sein kann.»

Worin seine Arbeit konkret besteht, ist für ihn schwer in Worte zu fassen. Er sei jedes Mal wieder ein Anfänger, könne nur in der Situation selbst erkennen, was der Mensch für Hoffnungen habe oder was er

**«Das Sterbebewusstsein fördert die Wertschätzung für das Leben.»**

Gabriel Looser



brauche. Mit einem Beispiel illustriert Gabriel Looser, was er meint: «Ein Mann lag mit Lungenkrebs im Sterben. Ich sass bei ihm und spürte einen Druck auf meiner Brust. Ich hatte eine Ahnung, dass der Druck nicht nur von der Lunge herrührt. So fragte ich: Haben Sie etwas auf dem Herzen? Diese eine kleine Frage öffnete alle Schleusen. Der Mann sagte, was ihn belastet und es konnte Heilung stattfinden.» Regeln, so ist Gabriel Looser überzeugt, helfen in solchen Situationen nichts. Es ist die Wahrnehmung, die zählt.

### Störende Gedanken beseitigen

Diese Wahrnehmungsfähigkeit setze ein paar Dinge voraus. Eine gesunde Balance zwischen Mitgefühl und Gleichmut zum Beispiel. Diese ergebe sich mit der Erfahrung. Weiter braucht es die Beschäftigung mit dem eigenen Tod. Mindestens einmal täglich denkt Gabriel Looser an seine Sterblichkeit. «Das ist nicht ein negativer Gedanke. Im Gegenteil. Ich weiss dann: Eines Tages sterbe ich, aber heute lebe ich. Das Sterbebewusstsein fördert die Wertschätzung für das Leben.» Mit meditativen Übungen, die er auch in Seminaren vermittelt, erlangt Gabriel Looser die Ruhe, die es braucht, um sich mit dem eigenen Sterben zu versöhnen. Ein Aspekt dabei sei der Atem. Beobachte man ihn, beruhige sich der Verstand. «90 Prozent der Zeit denken wir an Dinge, die nicht wichtig sind. Die Konzentration auf den Atem bringt Ruhe in die Gedanken.»

Besonders eindrücklich erlebt Gabriel Looser den Einfluss störender Gedanken dann, wenn sie nachlassen. «Je näher der Sterbende dem Tod kommt, desto leichter erlebe ich den Zugang zu ihm. Er denkt und kontrolliert nicht mehr.» Damit begründet der Sterbegleiter auch, warum besonders autonome Menschen oft mehr Mühe haben mit Sterben: Sie seien sich gewohnt, die Kontrolle zu behalten. «Wenn jemand sagt, er möchte sterben, ist er oftmals noch nicht bereit dazu. Man kann beim Sterben nicht mehr «mögen». Da zählt nur noch die Hingabe.»

### Das Leben intensivieren

Seine Haupttätigkeit sieht Gabriel Looser im Moment weniger in der Begleitung von Sterbenden als in der Wissensvermittlung. Er reist quer durch den deutschen Sprachraum, um seine Seminare anzubieten. Gerade erst kam er von einem zehntägigen Kurs aus Österreich zurück. Sterbegleitung biete er nur an, wenn er die erforderliche Kontinuität gewährleisten könne.

25 Jahre Sterbegleitung. «Wirst du dabei nicht depressiv?», werde er manchmal gefragt. Das Gegenteil sei der Fall. Er lebe intensiver durch die Auseinandersetzung mit dem Tod. Kraft tankt er bei der allmorgendlichen Meditation in seinem «Tempel», einem Raum mit religiösen Symbolen aus verschiedenen Kulturen. Und er reise viel: mit dem Kamel durch die Wüste reiten, mit Delphinen im Atlantik schwimmen, zum Mount Kailas im tibetischen

Himalaja pilgern. Aber er sei 67. Sein Körper gab ihm in den letzten Wochen Signale, dass es Zeit sei, «ein oder zwei Gänge herunterzuschalten».

### Nicht nur Sterbende brauchen eine Holzbank

Vor dem Fenster der Dachwohnung lichten sich die Wolken und machen der frühen Abendsonne Platz. Gabriel Looser wird noch ein paar administrative Dinge erledigen. Man stellt sich vor, er setze sich danach eine Weile auf seine Terrasse mit Blick auf den Gurten oder er gehe spazieren und treffe unterwegs auf eine Holzbank. Denn selbst wenn Gabriel Looser noch aktiv im Leben steht (wovon unter anderem die Joggingschuhe im Flur zeugen) und er die «lebendige Nachfrage» nach seinen Seminaren schätzt, braucht auch er hin und wieder einen Ort, wo er eine Rast einlegen kann. «Ein Leben, wie ich es führe, ist darauf angewiesen, ein ruhiges Leben zu sein.»

Sarah King

► [www.institutlooser.ch](http://www.institutlooser.ch)



**BLEIBEN  
SIE MOBIL!  
MIT UNS.**

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort.

**HERAG**

HERAG AG, Treppenlifte  
Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See  
[info@herag.ch](mailto:info@herag.ch), [www.herag.ch](http://www.herag.ch)

8707 Uetikon: 044 920 05 04

**Senden Sie mir Ihre Gratisinformationen**

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon