

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2012)
Heft: 3

Artikel: Mut zur Endlichkeit : eine Chance fürs Leben
Autor: Fischer, Monika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820761>

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: 02.02.2026

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

Mut zur Endlichkeit:

Das Tabuthema Sterben und Tod löst in vielen Menschen Angst aus. Und doch steht der Tod unausweichlich am Ende jedes Lebens. Die Auseinandersetzung mit diesem Lebensthema schärft das Bewusstsein für den Wert des Lebens und kann zur Chance, zu einem persönlichen Gewinn werden.

VON MONIKA FISCHER

Sterben und Tod sind in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabuthema. In den letzten Jahrzehnten wurde diese wichtige Lebensphase mehr und mehr vom Privaten an Spitäler und Heime ausgelagert. Zudem vermitteln die enormen Möglichkeiten von Medizin und Technik den Eindruck, vieles sei möglich und machbar. Sterben und Tod jedoch zeigen unsere Endlichkeit auf. Dies passt schlecht in unsere Leistungsgesellschaft. Die Tabuisierung und damit die Verdrängung unserer Endlichkeit haben vor allem damit zu tun, dass der Gedanke an Sterben und Tod Angst macht. Wir wollen leben, möglichst gut und lange leben. Das ist natürlich, sind wir doch zum Leben geschaffen.

Es ist nun aber einmal eine Realität: Der Tod ist etwas Unangenehmes. Er nimmt uns etwas Liebes weg und konfrontiert uns mit der eigenen Sterblichkeit, mit unserer Endlichkeit. Zudem ist das Sterben vielfach mit Krankheit, Leiden und Schmerzen verbunden. So ist es nicht einmal die Angst vor dem Tod an sich, was viele Menschen belastet. Vielmehr ist es die Angst vor Abhängigkeit, die Angst vor einem langen und schmerzhaften Sterbeprozess – und natürlich auch die Angst vor der mit dem Tode verbundenen Ungewissheit.

Sterben heisst Abschied nehmen von vielem, was uns lieb ist. Es heisst loslassen, endgültig, unwiederbringlich – und das tut weh. Zudem kann niemand mit Gewissheit sagen, was nach dem Tode kommt. Wir können lediglich

Die Journalistin/Autorin Monika Fischer hat zwei Ratgeber und zahlreiche Artikel rund um die Thematik von Sterben und Tod geschrieben, darunter den Ratgeber «Todesfall – was tun, wenn jemand stirbt».

eine Chance fürs Leben

daran glauben, dass nachher etwas weitergeht. Und dies verunsichert.

Doch eines Tages holt uns alle das Thema ein. Wir können nicht mehr ausweichen und müssen uns dem Geschehen stellen. Wenn ein Todesfall nicht allzu nahe Menschen betrifft, sind wir vielleicht froh und dankbar, noch einmal davongekommen zu sein. Es kann für uns eine Chance sein, uns ins Abschiednehmen und Loslassen, den Gedanken an Sterben und Tod einzuüben. Geschieht dies nicht bei jeder Beerdigung? Der Tod des verstorbenen Menschen berührt uns und mahnt uns an den eigenen Tod. Und doch sind wir nicht direkt betroffen, geht es uns nicht allzu nahe. Ganz anders ist es jedoch, wenn wir persönlich betroffen sind, sei es bei einer schweren Krankheit, beim Sterben eines nahen Angehörigen oder beim tragischen Unglücksfall oder Suizid eines lieben Freundes. Dies war bei uns nach der Krebsdiagnose eines der Söhne der Fall. Es kam mir vor, als ob mich der Tod erstmals mit seinen eiskalten Krallen packte.

Im Gedanken an den Tod gewinnt aber auch das Leben eine ganz neue Bedeutung. Wir sehen es neu, wie jeweils im Frühling die wieder erwachende Natur. Wir betrachten es als Geschenk, gesund zu sein, uns frei bewegen zu können. Wir nehmen das Leben mit all unseren Sinnen viel intensiver wahr und schätzen das Beisammensein mit lieben Menschen doppelt. Vielfach kommt uns erst beim Tod eines Menschen zum Bewusstsein, was wir ihm alles noch hätten sagen, was wir mit ihm hätten unternehmen wollten. Nun kam der Tod dazwischen, und es ist zu spät.

Unwiederbringlich vorbei

Es lässt sich nichts nachholen, was wir vorher verpasst haben. Dies gilt nicht nur in Bezug auf andere Menschen, sondern auch für unser eigenes Leben. Aus dieser Tatsache die Konsequenz zu ziehen, bedeutet, intensiv im Hier und Jetzt zu leben und möglichst wenig auf später zu verschieben. Einander zu sagen, was uns wichtig ist und allfällige Konflikte zu bereinigen, sofern dies möglich ist. Einander zuliebe zu tun, was wir können. Es könnte einmal zu spät sein. Es heisst, jeden Tag so zu leben, als ob er der letzte wäre.

Uns haben nach der Diagnose unseres Sohnes seine folgenden Worte getröstet: «Ihr könnt beruhigt sein. Was auch immer kommt, ich kann es annehmen. Ich möchte zwar gerne noch leben und werde soweit möglich dafür kämpfen. Doch könnte ich es auch akzeptieren, wenn ich

gehen müsste. Ich habe bisher intensiv gelebt und immer das gemacht, was ich tun wollte. So habe ich jetzt nicht das Gefühl, etwas verpasst zu haben.» Diese Worte sagte er mit 24 Jahren! Er hat die Krankheit überwunden, ist heute glücklicher Vater von drei Töchtern.

Die Konfrontation mit dem Tod schärft die Sinne

Oft erkennen wir den Wert des Lebens erst aus der Gewissheit des Todes. In der Konfrontation mit dem Tod erfahren wir auch, dass wir nichts mitnehmen können. Der Tod schärft unsere Sinne, unser Bewusstsein für das, was letztlich zählt. Er lehrt uns, zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem zu unterscheiden, und kann uns dadurch helfen, Dinge loszulassen. So ist die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit und dem Tod eine Chance fürs Leben, eine Chance, das eigene Leben nicht zu verpassen. Das heisst als Konsequenz, den Tod ins Leben zu integrieren, mit dem Tod zu leben, uns mit dem Tod auseinanderzusetzen, darüber nachzudenken und zu reden.

Dies scheinen heute mehr und mehr Menschen zu begreifen. Tod und Sterben werden wieder häufiger thematisiert. Nicht nur im Zusammenhang mit aktiver und passiver Sterbehilfe, sondern auch mit der palliativen Medizin und Pflege, die einem sterbenden Menschen ein gutes Leben bis zum letzten Atemzug ermöglichen möchte. Für manche Menschen ist es eine Chance, nicht mehr kämpfen zu müssen, sondern auf das Ende hin leben zu dürfen.

Bei der palliativen Medizin und Pflege geht es nicht darum, lebensverlängernde Massnahmen um jeden Preis einzusetzen. (Die Menschen sollen wieder sterben dürfen!) Vielmehr soll die verbleibende Zeit durch eine bestmögliche Lebensqualität bereichert und das Sterben erleichtert werden. Bei der palliativen Begleitung ist es besonders wichtig, Zeit zu haben: Da zu sein, zuzuhören, Wünsche und Bedürfnisse aufzunehmen, das Sterben mit auszuhalten. Es scheint einem echten Bedürfnis der Menschen zu entsprechen, zu einem natürlicheren Umgang mit dem Sterben/der Endlichkeit zurückzufinden.

Doch auch wenn wir uns damit auseinandersetzen und versuchen, den Tod und damit die eigene Endlichkeit ins Leben zu integrieren, ist dies für die meisten von uns nicht einfach. Es ist ein Prozess, der wohl das ganze Leben dauert. Ein Philosoph, dessen Namen ich nicht mitbekam, sagte kürzlich im Radio: «Das Einverstandensein mit der Endlichkeit ist die grösste Aufgabe des Menschen. Wem dies gelingt, wird zum Freund des Lebens.»