

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 68 (1990)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Lesermeinungen : mitten im Leben sind wir vom Tod umfängen

### **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:** 29.03.2026

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

# Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen



**Die Zuschriften zum Thema Tod würden fast eine eigene Zeitlupe füllen: über 100 Leserinnen und Leser haben uns ihre Erfahrungen und Meinungen geschrieben, und einmal mehr ist es schade, dass nur ein kleiner Teil abgedruckt werden kann. Wir hoffen aber, durch die Auswahl den Kern der Beiträge getroffen zu haben. Dazu gehört, dass die Mehrzahl der Schreiberinnen und Schreiber der Meinung ist, die Auseinandersetzung mit dem Tod gehöre zum Leben. Die Stellungnahmen pro und contra Exit sowie die vielen eindrücklichen Erlebnisberichte runden das Bild ab und bieten zudem wertvolle Entscheidungshilfen und Vergleichsmöglichkeiten.**

## Der Tod gehört zum Leben

### Das Leben ist ein einziges Abschiednehmen

Je älter ich werde, je mehr wird mir klar, dass unser Leben aus einem einzigen Abschiednehmen besteht. Manchmal sind es Abschiede, die wir nicht einmal bemerken: Abschied von der Kindheit, von der Jugend, von Frische und Schönheit, von den sogenannten besten Jahren, aber auch immer wieder Abschiede von uns lieben Menschen, von den Eltern, von den Kindern, die wegziehen. Dann der Abschied von der eigenen Gesundheit, auch das ein Schritt, der einem zu denken gibt, und am Ende der Abschied vom Leben an sich. Ich glaube, alle vorherigen Abschiede sind ein Vorbereiten auf diesen letzten Schritt.

*Frau H. E. in P., 61j.*

### Keine Frage des Alters

Ich glaube, es ist sehr wichtig, sich mit dem Thema Tod und Sterben auseinanderzusetzen, weil dies andere Themen nach sich zieht. Der Sinn des Todes stellt unweigerlich auch die Frage nach dem eigentlichen Sinn des Lebens und dieses wiederum Fragen bezüglich des Glaubens. Ich bin überzeugt, dass erst, wenn wir uns wirklich bewusst werden, weshalb wir leben, wir auch den Sinn des Todes verstehen können. Aber nehmen wir uns wirklich genügend Zeit für all diese Fragen? Man jagt beruflichen und persönlichen Zielen nach und vergisst die Zeit, die einen Sekunde um Sekunde dem eigentlichen Endziel des irdischen Lebens näherbringt. Man sollte sich mehr für dieses Ziel vorbereiten, weil man ja nie weiss, wann man da angelangt ist. Das Thema Tod und Sterben ist also nicht nur ein Thema für ältere Menschen – jeder sollte sich damit auseinandersetzen, ohne pessimistisch zu sein, sondern weil der Tod ein Kapitel des Lebens ist, das letzte Kapitel. *Herr P. F. in B., 32j.*

### Ich habe den Tod nie ausgeklammert

Um mich am Leben zu freuen und es zu meistern, brauche ich als Begleiter den Tod. Er geht als Freund an meiner Seite auf dem Weg, von dem ich weiss, dass er früher oder später ein Ende nimmt. Man könnte sich ja an der Gegenwart nicht freuen, wenn die Zeit nicht fort-schreiten und jeder Augenblick Ver-gangenheit würde. Ich habe den Tod niemals aus meinem Leben ausgeklam-mert. Schon in meiner Kindheit wurde in meiner Familie um eine gute Sterbe-stunde gebetet, und ich habe dies mein ganzes Leben so gehalten. Gewiss ist Sterben nicht leicht. Ich habe in mei-nem Beruf vielen Menschen in ihren letzten Stunden beizustehen versucht und gesehen, wieviel Schmerzen, Leid und Trauer der Tod mit sich bringt. Aber die Ruhe und der Friede, die nach dem Sterben zurückbleiben, geben einem die Gewissheit, dass der Tod der Anfang eines neuen Lebens ist.

*Frau A. K. in O.*

### Sterben ist ein Zurückkehren

Dieses Thema beschäftigt mich seit meiner frühesten Jugend. Damals woll-te ich mich «davonstehlen», wurde tod-krank und musste (durfte) weiterleben. Geboren zu werden ist ein schmerzhaft-er Prozess, der uns aus der Geborgen-heit des mütterlichen Leibes ins rauhe Leben bringt. Sterben ist ein Zurück-kehren im umgekehrten Sinn, mit Äng-sten und mit Schmerzen an Leib und Seele verbunden.

*Sr. R. M. in Z.*

### Ein liebes Wort zu Lebzeiten

Mein Mann wird 1991 pensioniert, und wir freuen uns auf diese Zeit. Trotzdem reden wir darüber, wie es wohl sein werde, wenn wir nicht mehr zusammen sind. Der Gedanke tut zwar weh, aber wir leben ständig damit, weil wir wis-sen, dass es unabänderlich ist. Der Tod kann ja überraschend kommen, jedes Abschiedswort bleibt dann unausge-

sprochen. Wie gut tut es deshalb, wenn man sich zu Lebzeiten etwas Liebes sagt, wie kürzlich mein Mann zu mir: «In unserem Haus würde ich Deine Gegenwart auch spüren, wenn Du nicht mehr lebst: jedes Ding, das hängt oder steht, ist Erinnerung, es ist Dein Ge-schmack.»

*Frau M. H. in S.*

### Sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, ist nicht jedermanns Sache

#### Keine Zeit

Ich habe überhaupt keine Zeit, mich mit dem Tod zu beschäftigen. Die Zeit verbringe ich mit Lesen, Teppichknüp-fen, Wandern, Plaudern oder Faulen-zen. Bei Geburtstagsfestchen mache ich ab und zu ein Gedicht und singe mit einer Pensionärin oder einem Pensionär ein Lied. Ab und zu gehe ich ins Städtchen zu einem Gläschen Wein und zu einem Plauderstündchen mit Kollegen. Meiner Frau Gemahlin muss ich öfters Zigaretten heimbringen, da-mit sie ein Räuchlein machen kann, wenn ich weg bin. So ist mein Tagwerk immer ausgefüllt, und man ist zufried-en.

*Herr H. G. in W., 90j.*

#### Ich will nicht über den Tod sprechen

Ich habe nicht das Bedürfnis, mich mit dem Sterben auseinanderzusetzen und will auch nicht über den Tod sprechen. Der Tod von anderen Menschen hat mich vielfach hart getroffen, aber noch nie veranlasst, mich mit dem eigenen Sterben zu befassen. Ich bereite mich in dem Sinne auf das Sterben vor, dass ich noch vieles in Ordnung bringen möch-te!

*Frau S. W. in Z.*

#### Ich lebe hier und heute

Wozu wurde uns Menschen die wun-derschöne, vielfältige, einzigartige Na-tur geschenkt, wenn wir, statt sie dank-bar zu geniessen, die Augen verschlies-



sen und unser Dasein mit Todesgedanken trüben? Das bedeutet, das Ende vorwegzunehmen und viel Schönes zu versäumen. Ich lebe hier und heute, nehme Glück und Leid gleichermassen hin, weil ich es nicht ändern kann, zerstöre mir aber nicht die mir noch gönnten Jahre durch belastende Grübeleien über das Ende. Ich habe in meinem Leben sehr viel gelitten und erduldet, aber seit ich «ja» gesagt habe zum Dasein, bin ich gesund und lebe ich gern, sehr gern. *Frau E. O. in G., 70j.*



## «Me törf nid dra tänke!»

Ich spüre grosse Widerstände, mit meinen sehr religiösen Eltern (beide über 80) über den Tod zu sprechen. Sie sträuben sich dagegen. «Me törf nid dra tänke», sagte Mutter einmal, als ich eine Bemerkung machte, dass einer der beiden den andern einmal verlassen muss. Man hat schon Hemmungen zu fragen, ob Erdbestattung oder Kremation «erwünscht» ist. Am Tag X ist es dann zu spät. *Frau E. S. in B., 50j.*

## Erlebnisse, welche die Einstellung prägten

### Es ging auf Leben und Tod

Als wir beide stramm gegen die 80 gingen, waren wir noch sehr aktiv. An eine Veränderung dachten wir selten. Da geschah es, dass mein Mann notfallmässig ins Spital musste. Dort machten sie uns keine grossen Hoffnungen. Es ging auf Leben und Tod. Mir fielen die Schuppen von den Augen, und ich dachte: «Es kommt der Moment, wo eines allein übrig bleibt.» Wir sind mit einem blauen Auge davongekommen und erneut unternehmungslustig. Doch dieses Erlebnis ist nicht spurlos an uns vorübergegangen. Jeden Tag schätzen wir das Zusammensein. Wer weiss wie lange? *Frau D. M. in B.*

### Der Tod kann auch positiv sein

Als Kind bedeutete mir der Tod etwas Schreckliches, ja sogar etwas Unheimliches. In späteren Jahren, als ich Sonntagsschule hielt, änderte sich diese Einstellung. Ich erzählte den Kindern, dass wir nur Gast auf Erden sind und alle Menschen einmal sterben müssen. Heute bin ich überzeugt, dass der Tod sogar positiv sein kann. Als meine Tochter 38jährig mitten aus dem Leben gerissen wurde, war ich sehr geschockt. Von dieser Zeit an fing ich an, mich mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen. Nun habe ich keine Angst mehr vor dem Tod, sondern ich halte mich an die Worte von Mörike: «Herr, Dir in die Hände sei Anfang und Ende, sei alles gelegt.» *Herr W. K. in W., 88j.*

### Noch einmal gingen die Augen auf

Zum erstenmal ist mir der Tod begegnet, als ich zehn Jahre alt war und meine liebe Mutter starb. Jahrzehnte später hielt ich Wache am Bett meiner Schwiegermutter, immer mit der Angst, ich könnte diejenige sein, die zuletzt mit der Sterbenden allein sein würde. Würde ich alles richtig machen? Dann wurde mir ein wunderbares Erlebnis zuteil, das seit dreissig Jahren nichts von seiner Schönheit verloren hat. Noch einmal gingen die Augen auf, und das Leben erlosch – nach schwerem Leiden und mühsamem Atemringen – sanft wie das Licht einer Kerze. Dieses Erlebnis und die Bücher und Vorträge von Frau Dr. Kübler-Ross bewogen mich, mich auch mit meinem eigenen Tod zu befassen. Die Diagnose «Krebs», die mich traf wie ein Schlag, war ein weiterer Anstoss, mich mit dem Sterben zu befassen. Erneut hatte ich ein Erlebnis, indem mir – während meines Spitalaufenthaltes und auch in der darauffolgenden Zeit der Ungewissheit – ein Gottvertrauen beschert wurde, von dem ich nicht gewusst hatte, dass ich es besass. Alle Trostsprüche und Ge-

schichten aus der Bibel, die ich während meines Lebens gehört hatte, kamen mir in den Sinn, genau zum richtigen Zeitpunkt, als ich sie am dringendsten brauchte. *Frau D. B. in G., 64j.*

### Ich erlebte eine wunderbare Vision

Als ich zehn Jahre alt war, starb meine Mutter. Damals hat man mir nicht Zeit gelassen, meine Trauer auszuweinen. Immer hiess es: «Hör jetzt auf, es ist halt so.» Und jemand war so dumm zu sagen, der Tod sei der Knochenmann. Darauf musste ich in einem Totentanz-Stück das Kind spielen, das der Knochenmann holte. So entstand in mir ein Trauma, das mich jahrelang verfolgte. Zweimal nach einer Operation erlebte ich aber eine wunderbare Vision vom Sterben. Ich hatte viel Blut verloren und hörte in einer Ohnmacht eine himmlisch herrliche Musik und sah ein strahlendes Licht in herrlichen Farben. Eine grosse Seligkeit erfüllte mein Herz, und ich bat die Schwester, die mich weckte: Oh, lassen Sie mich gehen, es ist so wunderschön! Diese Erlebnisse des nahen Sterbens haben mich von meinem Trauma geheilt. Ich habe keine Angst mehr, eher Freude.

*Frau H. G. in B.*

### Ich habe gelernt, «ja» zu sagen

Als ich 25jährig war, starb unsere gute Mutter an einem Herzversagen, erst 47jährig. Zurück blieb der Vater mit uns fünf Kindern, das jüngste sechsjährig. Fünf Jahre später verlor ich einen 21jährigen Bruder an Hirnhautentzündung. Später musste mein lieber Gatte, erst 56jährig, sein Leben lassen als Opfer der Strasse. Einige Jahre später musste ich eine Schwiegertochter, die an Krebs erkrankte, zum Grab begleiten. Sechs Jahre danach einen ihrer beiden Söhne, der 21jährig an Leukämie starb. Durch all diese schmerzlichen Schicksalsschläge habe ich gelernt, zum Unabänderlichen «Ja» zu sagen. Ich glaube heute fest, dass ein je-

der Mensch seinen eigenen Lebensweg und Tod hat. Oft kann ich kaum glauben, dass ich nach so vielen harten Erlebnissen noch lebe, noch frei und allein über mich verfügen, noch danken, mich freuen und sogar noch oft singen kann! *Frau M. G. in A., 85j.*

### Meine Stunde hatte noch nicht geschlagen

Ich, 29, hatte vor drei Jahren einen Hirntumor, den man nicht operieren konnte. Im Spital ging es lange bergab. Ich konnte weder richtig sehen, gehen, hören noch reden. Auf meine Frage, wie lange ich noch zu leben habe, kam die ehrliche Antwort: «Es kann Tage, Monate oder Jahre gehen.» Zum erstenmal musste ich mich mit dem Tod auseinandersetzen, und ich merkte, dass ich keine Angst vor dem Sterben hatte. Anscheinend hatte meine Stunde aber noch nicht geschlagen. Langsam habe ich mich von der Krankheit erholt, und heute geht es mir wieder recht gut. Ich rede gerne über Tod und Sterben. Für meine Zukunft würde ich gerne ehrenamtliche Sterbebegleitungen machen.

*Frau K. K. in B., 29j.*

### Vorbereitungen sind bereits getroffen

#### Meine Grabinschrift ist bezahlt

Seit ich bei vollem Bewusstsein alles schriftlich erledigt habe, beschäftigt mich der Tod nicht mehr. Seit Jahren bin ich Exit-Mitglied (ohne Freitod), meine Grabinschrift ist bezahlt, ebenso die Familiengrab-Gebühren und der Blumenschmuck bis ins Jahr 2020. Ich wünsche nur eine Urnenbeisetzung mit Pfarrer, Gebet und Familienangehörigen. Meine Todesanzeige ist aufgesetzt, sämtliche Telefonnummern für Versicherungen, Banken und Legate sind notiert. Nun gehe ich fröhlich meines Weges mit der Gewissheit: Gott lässt uns nicht allein! *Frau H. K. in B., 77j.*

**Mitten im Leben sind wir vom Tod umfungen**

## Ich bin der Medizin versprochen

Ich denke oft an mein eigenes Sterben und habe die zweckmässigen Anordnungen getroffen. Beispielsweise werde ich mich der Medizin zur Verfügung stellen.

*Frau M. A. in O.*

## Pro und contra Exit

### Offener Brief an Frau Dr. Näf

Seit Jahren bin ich Mitglied bei Exit und werde dies sicher bleiben. Es ist meine Überzeugung, dass dank des Zusammenschlusses kritischer und eigenständiger Weltbürger endlich sture und der Menschenwürde widersprechende Praktiken in der Medizin angezweifelt und sukzessive abgebaut werden. Wenn Sie, Frau Näf-Hofmann, die Unfehlbarkeit der Kirche und ihres Dogmas anerkennen und danach leben wollen, so ist das Ihre ganz persönliche Entscheidung, die ich Ihnen nicht streitig mache. Sobald Sie aber glauben, auch mir als frei denkendem, verantwortungsbewusstem Menschen Vorschriften für meine Geisteshaltung machen zu dürfen, gehen Sie entschieden zu weit. Ihre Autoritätsgläubigkeit sei Ihnen unbenommen; auch wenn Sie persönlich als Lebenselixier den Unterwerfungskitzel brauchen, mich stört das nicht. Ihr Kummer, dass der Rechtsstaat Schweiz durch Exit auf die schiefe Bahn gerät, ist überheblich, voreingenommen, dumm und lächerlich! Die im demokratischen Denken aufgewachsenen mündigen Schweizer Bürger brauchen kein staatliches Korsett der Bevormundung, wie das in Diktaturen üblich ist. (Durch Redaktion gekürzt.)

*Frau H. B. in B.*

### Sterbehilfe entspricht einem Bedürfnis

Mit einem körperlich und vor allem geistig sehr rüstigen, betagten Freund habe ich mich öfters über Leben und

Sterben unterhalten. Wir teilten die Meinung, dass Sterbehilfe sinnvoll ist bei hoffungslos Erkrankten, die das wünschen und keinen Sinn mehr sehen können in einem Leben, das ihnen und den Angehörigen nur noch Leiden und Sorgen bereitet. Nach einem Schlaganfall war nun eben dieser Freund völlig gelähmt und sprachlos, aber noch bei vollem Verstande. Als ich einmal allein bei ihm sass, glaubte ich in seinen Augen zu lesen: «Jetzt wär es an Dir, mir den letzten Freundesdienst zu tun.» Dazu war ich nicht imstande. Wie schwierig es werden kann, Theorie in Praxis umzusetzen, habe ich hier bitter erkennen müssen. Exit entspricht einem dringenden Bedürfnis und verdient Dank und Anerkennung.

*Herr P. B. in B.*

### Selig sind die geistig Armen

Ich würde nicht wagen, in Gottes Plan hineinzupfuschen. Die Zeit, die er mir bestimmt hat, liegt allein in seiner Hand. Unser Leben ist nicht unnütz geworden, wenn wir zur Untätigkeit gezwungen sind und unsere Angehörigen nicht mehr kennen. Selig sind die geistig Armen, denn ihrer ist das Himmelreich! Gott hat den Himmel für alle Menschen bereit, nicht nur für jene, die im vollen Bewusstsein sterben. Wir wissen ja nicht, ob sich nicht viel grössere Dimensionen öffnen, wenn unser irdischer Kontakt unterbrochen wird.

*Frau I. S. in Z.*

### Ein Freipass zum Selbstmord

Der Beitrag über Exit erstaunt mich sehr. Wie kann ein ehemaliger Pfarrer sich für so etwas hergeben? Ich habe für ihn nur Verachtung. Das ist doch ein Freipass zum Selbstmord; dieser ist vor Gott nicht recht. Gott ist Herr über Leben und Tod. Ich bin ganz gleicher Meinung wie Dr. iur. M. Näf. Grund für Suizid hätte ich oft gehabt, doch eine innere Stimme sagte mir, dass ich Rechenschaft geben müsse vor Gott. Es

**Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen**



ist gut, dass ich darauf geachtet habe, denn es folgten bessere Jahre, und ich durfte seither viel Schönes erleben.

*Frau M. J. in D., 76j.*

## Ängste, Hoffnungen, Zweifel

### Ich beneide gläubige Menschen

Ich möchte zwar, Gesundheit vorausgesetzt, gerne noch lange leben, aber der Gedanke an meinen Tod stellt sich doch immer wieder einmal ein; und dann befällt mich unweigerlich die Sorge, mein kranker Mann müsste mich überleben und in diesem Falle die jahrelang gewohnte Pflege daheim verlieren. Dann beschäftigt mich mein schwankender Glaube: Wird es eine Auferstehung geben? Kann das Sterben, wie es Dr. Kübler-Ross aus ihren Erlebnissen mit Sterbenden schildert, ein getrostes In-ein-neues-Leben-Gehen sein? Ich beneide wirklich gläubige Menschen, die sich auf das Sterben und das ewige Leben freuen.

*Frau D. K. in T.*

### Richtig gelebt und brav gestorben ...

Seit ich mich mit Esoterik befasse und an die Reinkarnation glaube, ist für mich der Tod kein Schrecken mehr. Ich weiss, dass alles, was ich tat oder unterlassen habe, Konsequenzen ergibt. Daher bemühe ich mich, recht zu leben, dann braucht man vor dem Tod und dem Danach keine Angst zu haben. Das ist ja auch ein Grundsatz der Bibel: «Richtig gelebt und brav gestorben, das ist dem Teufel die Rechnung verdorben ...»

*Frau E. S. in B.*

### Ich lese täglich die Todesanzeigen

Seit ich 70 bin, habe ich richtig Angst vor dem Tod. Lese täglich die Todesanzeigen und denke: «Jetzt bist Du dran.» Möchte noch so viel machen, für das man keine Zeit hatte. Bin religiös und kann mir doch nicht vorstellen, einfach

ausgelöscht zu sein. Wünsche mir einen sofortigen Tod. Hatte 17 Operationen, und trotz Schmerzen möchte ich noch eine Weile dasein.

*Frau M. W. in M.*

### Zuerst kommt der Dank für das Leben

Oh, ja, ich befasse mich mit dem Tod. Aber zuerst kommt der unendliche Dank für mein Leben, für alles, für das Helle und das Dunkle! Wie viele Tage werden mir noch geschenkt? Alle Zeit ist jetzt mehr denn je Gnadenzeit. Jeden Morgen begrüsse ich den neugeschenkten Lebenstag so, als ob es der letzte wäre. Wieder und wieder lade ich einen befreundeten Menschen ein zu einem feinen «Lebensabschiedessen» in einem hübschen Restaurant. Innerlich aber bereite ich mich vor auf den Heimweg, auf den Übergang in die andere Welt, nach der ich mich sehne.

*Frau C. N. in S., 82j.*

### Wie das es Drück gäb uf dere Wält ...

Man sollte den Tod als naturgegebene Tatsache viel mehr in unser Leben einbeziehen. Manches wäre dann nicht mehr so wichtig, was uns ärgern oder das Leben schwermachen will. Etwas vom Schönsten, das ich in dieser Richtung gelesen habe, fand ich in Christine Kohlers «Gartetöri uf Garteröri zue». Dort sagt die sechsjährige Judith: «Stärben isch chalt u ganz, ganz gruusig!» – Nei, da meint sie öppis Lätzes, de Grossätti weiss das itz besser. Er het vil drüber nochedänkt ir letschte Zit: «Schtärbe isch öppis ganz Natürlechs, es ghört zum Läbe wie ässen u schlafe. D'Bäum wachse us eme chline Chärne, wärde gross u alt u gö ab. Glich isch es mit de Blueme u de Tier, u so geits ou mit de Mönsche. Schtell me sich vor, wie das es Drück gäb uf dere Wält, we nie öpper tät schtärbe. We me gschorbe isch, plaget eim nüt meh. Me isch a der Rue.»

*Frau I. K. in F.*

**Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen**



Auswertung: Yvonne Türlér