

«Es ist unvorstellbar, dass es mich nicht mehr gibt»

LEBENSENDE Steffen Eychmüller ist seit mehr als 20 Jahren als Palliativmediziner tätig. Er ist einer der Veranstalter der gesamtschweizerischen Woche «endlich.menschlich. Zum Leben mit dem Tod», die von 24. Oktober bis 1. November mit Konzerten, Gesprächen, Workshops, Ritualen stattfindet. Die meisten Angebote sind kostenlos. Die Programme sind unter die-woche.endlich-menschlich.ch abrufbar.

«Das Thema Lebensende und Sterben ist aus dem Spektrum des Lebens weitgehend verschwunden, obwohl es dazugehört», sagt Steffen Eychmüller, der seit vielen Jahren als Palliativmediziner tätig ist und über eine breite Erfahrung in Bezug auf Lebensende und Sterben verfügt.

«Weil Endlichkeit mitschwingt»

Eychmüller plädiert dafür, sich mit Sterben und Tod zu befassen. «Heute ist man sich nicht mehr wirklich bewusst, dass auch eine supermoderne Medizin an dem Fakt, dass wir irgendwann sterben werden, nichts ändert.» Das Thema könne beschweren, «doch es kann auch befeuern. Weil ein bisschen Endlichkeit stets in unserem Leben mitschwingt.» Denn das Bewusstsein, dass jedes Leben mit dem Sterben ende und wir alle durch die Türe gehen müssten, die Sterben heisst (und nicht wissen, wann), könne helfen, sich täglich darüber zu freuen, dass man gesund sei, Freude empfinde und vieles mehr.

Palliative Care

Werde man schliesslich so schwer krank, dass das Sterben näher rücke, gelte es, die Situation so zu gestalten, dass alle Beteiligten einbezogen würden, begleitet und unterstützt. «So, dass das Lebensende für alle Betroffenen eine sehr bewegende und intensive Erfahrung wird, und dass die (pflegenden) Familienangehörigen nicht ausbrennen. Dass alle am Prozess des Sterbens Beteiligten so gut wie möglich mit der schweren Situation leben können.» Eychmüller spricht von seiner täglichen Arbeit, der palliativen Medizin. Es sei wichtig, betont er, bereits junge Menschen ins Thema einzubeziehen. Denn auch sie würden ab und an mit dem Tod konfrontiert. Wenn ein Elternteil schwer krank werde oder ein Schulfreund ums Leben komme, manchmal sogar durch Suizid. «Meine Erfahrung zeigt mir, dass Jugendliche sehr offen sind für das Thema. Vor allem auch, weil zu Hause kaum über Sterben und Tod gesprochen wird, was sehr schade ist.» Es sei denn, die Familien erlebten eine Konfrontation mit dem Tod. «Doch wenn bereits die Eltern Mühe haben, über das Thema zu sprechen, wie sollen es dann die Kinder können ...?!» Dies beobachte er auch bei Fachpersonen. «Nicht alle reden gern über den Tod. Wie sollen das Ärztinnen und Ärzte einfühlsam können, wenn sie im Privatleben damit keine Erfahrungen haben?» Positiv beurteilt Eychmüller, dass heute während einer Schulkarriere öfter darüber gesprochen werde als früher. Auch gingen zunehmend erfahrene Fachpersonen wie Ärztinnen und Ärzte, Theologen und Psychologen in die Klassen, um mit den Jungen über das Sterben zu sprechen. «Dies ist sehr wichtig, um mit dem Erlebten oder dem Unverständlichen umzugehen.» «Das Lebensende macht Schule» sei beispielsweise eine Aktivität im Rahmen der Aktionswoche. Das Interesse am Sterben, dem Tod und dem Unbegreiflichen korrespondiere allerdings in keiner Weise mit der häufig brutalen Social-Media-Ebene oder Games wie Kriegsspielen, worin es die ganze Zeit nur ums Töten gehe. «Eine wirkliche Erfahrung mit dem Tod spielt sich auf einer anderen Ebene ab.»

Das pure Menschsein

Doch da ist noch die Angst vor dem Tod. Der Verlust. Der Schmerz, was sagen Sie dazu, Herr Eychmüller? «Seit es Psychologie gibt, ist man sich bewusst, dass die existenzielle Angst ein Teil unseres Erlebens ist. Sie begleitet uns immer, deshalb ist sie so gut ansteuerbar, auch durch Angstmacherei von aussen.» Die Angst gehöre zur Grundausstattung des Menschseins. «Wir haben die Wahl, ob wir den Mitmenschen eine sicherheitsspendende Umgebung bieten, wie zum Beispiel im Gestalten von Beziehungen. Durch sie können wir uns wappnen – oder ob wir ein riesiges Militär aufziehen wollen, um unsere Ängste zu bändigen ...»

Ein Verlust sei immer tragisch. «Der Angst allerdings können wir entgegensteuern, wenn wir zulassen, dass die Möglichkeit der Endlichkeit Teil unserer Existenz ist.» Wenn wir uns früh damit befassten, dass ein geliebter Mensch nur auf Zeit da sei. «Es ist unvorstellbar, dass es mich nicht mehr gibt», sagt Eychmüller stellvertretend für alle. Denn jede und jeder mache sich im Laufe seines Lebens diese Gedanken. Er betrachte dies als Analogie dazu, «dass es mich gar nicht gegeben hätte, hätten sich meine Eltern nicht getroffen». Auch die Geburt sei etwas Unvorstellbares. «Was davor war, wissen wir nicht.»

Die Ritualisierung des Lebensendes

Sein Eindruck sei, dass man in einem reichen Land wie der Schweiz unter der kollektiven Illusion leide, dass das Leben unendlich sei. «Dass wir vor der sogenannten Widrigkeit des Sterbens geschützt sind.» Doch: «Wenn es dann hart auf hart kommt, müssen die Menschen einen Weg finden – oder sie gehen mit Sterbehilfe aus dem Leben», wie ihm die Erfahrung zeige.



Steffen Eychmüller kennt das Sterben jener, die er als Palliativmediziner begleitet.

zv

Was er bedaure, sei, dass viele mit dem Flugzeug Tausende von Kilometern flögen, um andere Kulturen zu bewundern, bei denen das Lebensende als Höhepunkt des Lebens gefeiert werde, wo Spiritualität und Sterben Hand in Hand gingen. Er erzählt, dass es Kulturen gebe, welche den Tod ihrer Liebsten feierten. «Dafür, was sie waren und taten, allerdings nicht im Sinne von Leistung, sondern von Werten und Haltung.» So gebe es in unserem Nachbarland Italien an vielen Orten Applaus, wenn ein Sarg aus der Kirche getragen werde.

erlebbar. Wir wissen nicht, wie es ist, wenn es uns nicht mehr gibt.» Über das Lebensende zu sprechen, sei, wie über die Geburt zu reden. «Wir können uns Gedanken machen, damit wir uns in verschiedenen Situationen halbwegs sicher fühlen, wissen tun wir es trotzdem nicht.» Deshalb brauche es Angstlinderung durch Sicherheiten. Er nennt das Beispiel Geburtshaus. «Wenn bei der Geburt etwas schief gehen sollte, fordern wir den Rettungs-Heli an. Beim Sterben nützt kein Helikopter mehr.» Deshalb sei bei schwer kranken Menschen das Palliative-Care-Team so wichtig. «Auf dies Netzwerk können sie sich verlassen. Den letzten Weg müssen sie allein gehen.»

Erinnerung: Geschenk an die Existenz

Die grösste Furcht der Menschen liege darin, dass ihr Umfeld sich ihrer nicht mehr erinnern könne. Dazu gebe es einen tröstlichen Gedanken: «Eine Existenz wird ja nicht einfach gelöscht, wie Daten in einer Datenbank. Die Erinnerungskultur ist das, was für mich persönlich in Richtung Unsterblichkeit geht.» Prekär werde es leider für jene, deren soziales Umfeld eng sei, die einsam und isoliert hätten leben müssen. «Bindungssysteme zu erhalten, ist enorm wichtig, über das Leben hinaus.» Im Hinduismus heisse es, dass die Seele den ramponierten Körper verlasse. Deshalb gebe es die Rituale zum Gedenken der Verstorbenen, über Jahre hinweg. Dies fehle in unserem Alltag. «Es wäre wichtiger, Jahrestage für unsere verstorbenen Liebsten zu feiern als Erinnerungstage weltweiter Katastrophen. Man sollte sich an Menschen erinnern, nicht nur an weltpolitische Desaster.»

Die Chance liegt in der Fantasie

«Wir können zum Mars fliegen, aber wir haben keine Ahnung, was im Moment des Sterbens und danach passiert.» Darin liege eine Chance. «Wenn wir etwas nicht wissen, beginnen wir zu glauben. Dies können wir entweder via vorgefertigte, traditionelle Vorstellungswelten tun – diese nennen sich Religionen – oder wir können uns selbst eine Welt bauen. Wir müssen nur die Grenzziehung behutsam machen, die unsere Fantasie relativiert, indem wir wissen,

dass wir de facto keine Ahnung haben.»

Eychmüller verweist auf den Film «Das Ende ist mein Anfang», aus dem Tagebuch von Tiziano Terzani, einem italienischen Schriftsteller und Korrespondenten des «Spiegels». Vor seinem Tod sagte er zu seinem Sohn: «Das Sterben ist vielleicht das einzige Spannende, das mir noch passieren kann.» Eychmüller: «Dass wir es nicht wissen, heisst nicht, dass es nach dem Tod nichts gibt. In unserer Gesellschaft ist es leider so, dass das Mysterium des Kommens und Gehens durch die naturwissenschaftliche Denkweise abgewürgt wird.»

Am schwierigsten sei das Sterben für Menschen, die Angst vor dem absoluten Aus, Schwarz, Nichts hätten. «Es bleibt die Tatsache: Niemand kann vorhersagen, wie es sein wird.» Und was glauben Sie, Herr Eychmüller? «Ich versuche, mein Lebensende in die Übergangsidee hineinzupacken. Ich denke und hoffe, dass es etwas gibt, das wir uns in unserer Weltlichkeit nicht vorstellen, nicht fühlen und erleben können.»

Die Erschöpfung am Ende

Das Schwierige sei, dass uns der Umgang mit Unsicherheiten nicht in die Wiege gelegt worden sei. «Wir müssen ihn lernen. Deshalb sollten wir miteinander über das Lebensende sprechen, sollten einander das Sterben verträglicher machen: durch Einbeziehung in den Alltag, durch kollektive Rituale. So wäre der Seitenwechsel nicht so angsterzeugend.» Und die Schmerzen? «Meine Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen davor Angst haben. Doch in der klinischen Praxis sind die schwer stillbaren Schmerzen in der letzten Lebensphase selten.» Worunter die Menschen wirklich litten, sei die unendliche Müdigkeit. «Wir leben in einer Hochleistungs-Gesellschaft, die kaum lehrt, damit umzugehen.» Oft stelle sich eine Art Totalerschöpfung ein, «sodass das Denken schwerfällt. Da der Körper sowieso ramponiert ist, besteht die Gefahr, dass man den Selbstwert verliert – und in unserer Gesellschaft damit auch häufig die Würde.» Deshalb gelte es, bereits während des Lebens zu trainieren, mit einer gewissen Müdigkeit umzugehen, «damit man sich auch als vulnera-

ble Person in einer Gesellschaft, die nur auf Performance ausgerichtet ist, trotzdem wertvoll fühlt – gerade im Angesicht der Endlichkeit.» Er weist auf den Vortrag des Autors und Philosophen Harald Welzer (siehe Programm Webseite) hin: «Nachruf auf mich selbst». «Nach dem Herzinfarkt, woran er fast starb, hatte er die Erkenntnis, dass das Festhalten nicht ewig möglich ist – und lebt für die Idee des Aufhörens.» Auch er selbst lebe nach dem Motto: Carpe Diem, im Sinne von bewusst leben. «Besitz kommt in Bedrängnis, wenn die Endlichkeit hereinwinkt.» Er beobachte, wie gerade reiche Menschen es schwer hätten, Besitz loszulassen. «Leben kann man sich nicht kaufen.» Sie wunderten sich über die «Obszönität, auch als reicher Mensch sterben zu müssen», und er erinnert: «Palliative Care ist nicht lebenserhaltend, sondern lebensermöglichend bis zum sicheren Tod.» Vielleicht werde deshalb so wenig darüber gesprochen: «Es ist als Verkaufsschlager nicht besonders beliebt in unserer Zeit.»

Rettung durch Liebe

«Die Liebe ist das, was uns rettet.» Wenn wir in den Familien früh lernten, liebevoll miteinander zu kommunizieren und achtsam zu sein, dies auch in den Schulen als Hauptfach verankerten, hätten wir weniger Mühe, mit der «gemeinsamen Widrigkeit der Endlichkeit» umzugehen. «Wir sitzen alle im selben Boot, sind zeitlich limitierte Besucher der Erde.» Wir handelten reifer, verdrängten das Sterben nicht. Wir wären uns gemeinsam bewusster, «dass der Erhalt des Lebens nicht allein für uns allein zählt, sondern für die ganze Menschheit und den Planeten». Und er fügt im Hinblick auf das Weltgeschehen an: «Brutaler als bisher können wir nicht aufgeweckt werden ...» Es gehe doch um ein liebe- und respektvolles kollektives Miteinander, in dem man einander zuhört. Dies bilde die logische Kette nach oben, bis hinein in die Politik. «Wir alle müssen sterben, da gibt es keinerlei Grund, sich gegenseitig vorzeitig umzubringen oder unsere Lebensgrundlagen zu zerstören. Und es gibt kein gemeinsam getragenes Lebensende, wenn wir zuvor unmöglich miteinander umgehen und reden»; deshalb sei das Motto der Aktionswoche auch so treffend: endlich.menschlich. «Nicht nur am Lebensende.» **Sonja L. Bauer**

Als Facharzt für Innere Medizin, Psychosomatik und Psychotherapie lernte Steffen Eychmüller bei Aufenthalt in Australien, wie man eine Palliative Care sowie ein akademisches Zentrum in diesem Bereich führt. Von 1999 bis 2011 leitete er das Zentrum für Palliative Care am Kantonsspital St. Gallen, ab 2012 baute er das Universitäre Zentrum für Palliative Care am Universitätsspital Bern auf und 2016 übernahm er die erste Professur für Palliativmedizin an der Universität Bern. Inspiriert durch die Zusammenarbeit mit Kerala, Indien, begann er 2008 in der Ostschweiz mit dem Aufbau von «Compassionate Communities», gefolgt von der «Compassionate City» Bern, 2020.

INSERAT

Für alle, die im Alter daheim leben wollen.

Respektvolle Betreuung, von Krankenkassen anerkannt.

Tel 033 516 45 67
www.dovida.ch

DovidaTM
 Mein Leben, mein Weg