

"Qualvolles Sterben ist nichts Sinnhaftes und Gottgewolltes»

Die Ungewissheit, die der Tod mit sich bringt, ist eine grosse Herausforderung für uns Menschen. Wie wir damit umgehen, ist sehr individuell. Zwei Experten, die sich aus verschiedenen Perspektiven mit dem Thema beschäftigen, geben Auskunft.

Chantal Herger

«Die Angst vor etwas, das wir uns nicht erklären können und bei dem wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen, ist in uns angelegt», erklärt der Berner Trauerforscher Hansjörg Znoj. Und trotzdem sei es eine kulturelle Frage, «ob man den Tod ausklammert oder ihn als Teil des Lebens, als etwas Natürliches, begreift.» Wenn der Tod als Teil des Kreislaufs verstanden und im kulturellen Bewusstsein verankert ist, sei der Tod kaum etwas, was man fürchtet.

Und wenn doch, dann werde er eingegrenzt: «Man schafft Erklärungen, was nach dem irdischen Dasein kommen könnte und begibt sich in religiöse oder pseudoreligiöse Vorstellungswelten». Diese religiösen Vorstellungen gehen vom Leben als etwas Grösseres aus, das den Menschen und dessen Tod miteinschliesst. Wer beispielsweise an eine ewige Seele glaubt, hat laut dem ausgebildeten Psychologen möglicherweise weniger Angst vor dem Tod, weil noch was erhalten bleibt. Wenn man den Tod jedoch als Fakt ansehe und keine Aussage darüber möglich sei, was nachher passiert, könne man wohl weniger gut mit der Todesfurcht umgehen.

In unserer Kultur ist der Tod selten ein Thema, mit dem wir uns tagtäglich beschäftigen. Wir gehen dem Tod aus dem Weg und vermeiden den Gedanken daran. Diese Reaktion der Verdrängung ist auch eine Schutzfunktion: «Wir machen alles, damit das Leben intensiver ist. Wir füllen unser Leben mit möglichst vielen Erfahrungen», so der Trauerforscher, der an der Universität Bern lehrt. Und weiter: «Wir sind eine Spezies, die sich hauptsächlich mit dem Leben beschäftigt, nicht mit dem Tod.»

Intensive Auseinandersetzung mit dem Tod

Ganz anders und bewusster setzen sich Personen mit dem Tod auseinander, die beschlossen haben, mit der Organisation EXIT aus dem Leben zu scheiden. «Die Menschen haben keine Angst vor dem Tod», berichtet der Freitodbegleiter und stellvertretende Leiter der Freitodbegleitung, Paul-David Borter. Der Zugang zum Tod ist ein anderer, wenn man sich mit seinem Ableben und einem eigens ausgewählten Zeitpunkt dessen auseinandersetzt. Borter spricht in diesem Zusammenhang von einem Reifeprozess. «Die EXIT-Mitglieder haben per se eine Affinität, sich erstens mit diesen Fragen zu beschäftigen und zweitens einen starken Bezug zur Selbstbestimmung.» In diesem Fall also das Recht auf den eigenen Tod – das Recht, die Art und Weise sowie den Zeitpunkt selbst bestimmen zu können.

Ob der Tod von den EXIT-Mitgliedern als negativ oder positiv bewertet wird, hängt laut Borter von den Umständen der Situation sowie dem Alter ab und ist dementsprechend sehr individuell. Was aber allen gemein ist, ist der Gedanke, dass ein «qualvolles Sterben nichts Sinnhaftes und Gottgewolltes» ist. Denn vor diesem qualvollen Sterben würden sich laut dem Freitodbegleiter viele EXIT-Mitglieder fürchten, was dann dazu führt, dass sie die Dienste von EXIT überhaupt in Anspruch nehmen möchten. Gerade für Personen, die unter chronischen Schmerzen leiden, kann der Tod dann eine Erlösung darstellen. Anders sei es bei Menschen, die auf ein erfülltes Leben zurückblicken können. Sie begegnen dem Tod oft wohlgesinnt. «Für diese ist der Tod ein Freund, der sie in Empfang nimmt», so Borter.