



Hauptausgabe

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
<https://www.bernerzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 33'207
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Seite: 19
Fläche: 122'276 mm²

Auftrag: 1076888
Themen-Nr.: 844.016

Referenz: 84680632
Ausschnitt Seite: 1/3

«Zum Schluss werden wir alle demaskiert»

Angst vor dem Tod Was können wir von Sterbenden lernen? Steffen Eychmüller und Sibylle Felber haben ein Buch über das Lebensende geschrieben.



Sibylle Felber und Steffen Eychmüller wollen mit ihrem Buch erreichen, dass sich Menschen mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen. Foto: Franziska Rothenbühler

Jessica King

Herr Eychmüller, Frau Felber – wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag am Handy?

Steffen Eychmüller: (lacht) Rund eine Stunde. Ich habe keine Social Media, schaue unterwegs vor allem meine E-Mails an.

Sibylle Felber: Trotz Social Media wird bei mir die Bildschirmzeit ähnlich sein.

Das ist nicht viel. In Ihrem neuen Buch über den Umgang mit dem Lebensende schreiben Sie, dass Jugendliche im Schnitt pro Tag 3 Stunden und 47 Minuten am Handy verbringen.

Was hat diese Zahl mit dem Tod zu tun?

Eychmüller: Am Ende des Lebens gibt es viele Fragen, die plötzlich brennend werden. Eine der wichtigsten: Wie steht es um meine Beziehungen? Wir beobachten, dass das Smartphone vor allem Pseudo-Beziehungszeit fördert. Viele unserer Patientinnen und Patienten berichten, dass ihnen der direkte Kontakt verloren gegangen sei.

Eine Ihrer wichtigsten Empfehlungen lautet: Investiert in echte und herzliche Freund-

schaften.

Eychmüller: Zum Schluss des Lebens werden wir alle demaskiert. Wir können uns bezüglich der Qualität unserer Beziehungen lebenslang belügen, aber am Lebensende wird es unglaublich ehrlich. Was viele vergessen: Beziehungsqualität braucht Entwicklungszeit. Die kann man nicht auf den letzten fünf Metern des Lebens nachholen. Deshalb sind Beziehungen eine sehr sinnvolle Investition – vielleicht die sinnvollste überhaupt.



Ähnliche Botschaften wie diese kennen wir gut. «Kein Mensch wird es je bereuen, zu wenig gearbeitet zu haben.» «Lebe jeden Tag, als wäre es der letzte.» Sind solche Empfehlungen mittlerweile nicht abgedroschen?

Felber: Ich habe mir oft überlegt, wie man ein Buch über das Lebensende schreibt, ohne dass es genau so wirkt. Wir haben uns deshalb entschieden, den Fokus auf das Wie zu legen – das heisst auf konkrete Anregungen zum Nachdenken.

Eychmüller: Solche Sprüche werden vor allem dann banal, wenn wir die Tiefe dahinter innerlich wegschieben. Dann kann man denken: Ah, wieder ein pseudo-philosophisches Sätzli für den Abreisskalender auf dem WC. Und dieses Wegschieben funktioniert so gut, weil wir das Sterben in den Familien mittlerweile extrem selten erleben – der Tod wird delegiert in Institutionen, sodass man möglichst wenig Kontakt dazu hat. Eine unmittelbare Begegnung mit dem Sterben und dem Tod wirkt selbstverständlich mehr als ein abgedroschener Satz. Denn es ist so, dass wir erst in der Krise spüren, was im Leben wirklich elementar ist.

Mit dieser Logik haben Sie einen grossen Vorteil – Sie beschäftigen sich jeden Tag intensiv mit dem Tod.

«Beziehungen sind eine sehr sinnvolle Investition – vielleicht die sinnvollste überhaupt.»

Steffen Eychmüller

Eychmüller: Ja, ich empfinde das als riesiges Privileg.

Felber: Wenn ich mit Gleichaltrigen unterwegs bin, werde ich immer wieder gefragt, ob meine Arbeit im Palliativzentrum nicht emotional belastend sei. Ich finde aber, ich habe durch meinen Job gelernt, das Leben noch mehr wertzuschätzen.

Eychmüller: Eines der besten Worte dafür ist die liebevolle Selbstrelativierung. Die Grundidee in unserer Gesellschaft ist, dass wir alles unter Kontrolle haben. Doch wir merken täglich, dass es eine Illusion ist, das Leben im Griff zu haben. Durch diese Erkenntnis entsteht auch Leichtigkeit.

Von welcher Patientin, von welchem Patienten haben Sie am meisten gelernt?

Eychmüller: Ich glaube, Menschen lechzen danach, die ganze Intensität des Lebens zu spüren. Besonders in Erinnerung bleibt mir eine Patientin, deren persönliches Ziel es war, ihr Leben mit all ihren Sinnen – Schmecken, Riechen, Fühlen, Hören, Tasten – so intensiv wie nur möglich wahrzunehmen. Sie hatte extrem wenig Probleme, das Leben zu verlassen, obwohl sie nicht sehr alt war – weil sie das Leben voll ausgekostet hatte. Das hat mich beeindruckt.

So sanft gehen wohl nur wenige Leute. Was sind die grössten Ängste am Lebensende?

Felber: Es gibt drei, denen Fachpersonen häufig begegnen: die Angst vor dem Leiden, die Angst vor der Lebensbilanz und die Angst vor dem endgültigen Aus.

Ist das Sterben für Menschen schwieriger, wenn sie glauben, es ist danach fertig?

Eychmüller: Das hängt davon ab,

wie sehr sie gewohnt sind, ihre Ängste mit kreativen Ideen zu bändigen.

Wie meinen Sie das?

Eychmüller: Ich sags mal platt: ob sie sich als Erwachsene zugestehen, eine Märchenwelt nutzen zu dürfen. Man kann ganz rational sagen: Der Körper und mein Leben sind vorbei, ich werde eingäschert und zu Nährstoff. Oder man sagt: Vielleicht gibt es eine andere Existenzform, die wir mit unseren begrenzten Sinnen nicht wahrnehmen können. Warum sollte ich mich mit Gewalt von dieser Illusion trennen, wenn sie entstresst? Kinder können das sehr gut.

Felber: Ja, meine fünfjährige Tochter sagt jeweils, dass sich ihr verstorbenes Urgrossmami nun in einem bestimmten Baum in der Nähe unseres Hauses befindet. Ich habe keine Ahnung, wie sie darauf gekommen ist. Ich könnte ihr sagen: Nein, dort ist nichts. Sie ist unter der Erde. Oder ich kann sie glauben lassen.

Fokussiert die Medizin zu sehr auf den Körper, zu wenig auf den Menschen?

Eychmüller: Ich glaube, wir müssen unbedingt darüber reden, was am Lebensende heilsam ist. Das sind nicht nur Medikamente, sondern Berührung, Beziehung und oft einfach nur Ruhe. Diese Dinge bietet die moderne Medizin kaum, sie ist bei lang andauernden Leiden nur wenig hilfreich.

Harte Worte.

Eychmüller: Das Problem ist, dass heute alles nach Diagnosen funktioniert. Patienten werden nicht gefragt: Was können wir als Medizin machen, dass Sie sich weiterhin als Mensch gut fühlen? In Arztberichten finden Sie bei fortgeschrittener Krankheit drei

Hauptausgabe

Berner Zeitung
3001 Bern
031/ 330 33 33
<https://www.bernerzeitung.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 33'207
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 19
Fläche: 122'276 mm²

Stämpfli

Verlag

Auftrag: 1076888 Referenz: 84680632
Themen-Nr.: 844.016 Ausschnitt Seite: 3/3

Seiten Diagnosen, und es steht in keiner Zeile, woran die Patientin wirklich leidet. Das Ziel der langen Diagnoselisten ist ein anderes: die Abrechnung.

Also werden Menschen am Lebensende übertherapiert?

Eychmüller: Die Tendenz ist eindeutig. Diese Woche hatte ich eine Patientin, die am Lebensende entschied, nach Hause auf den Bauernhof ins Emmental zu gehen. Zu ihrem Gemüsegarten und den Enkelkindern. Das war für sie am heilsamsten. Die Gefahr der modernen Medizin ist, dass sie die Erwartungen und Ziele der Menschen nicht gut kennt und die Therapien nicht an diese anpasst. Das ist nicht zuletzt enorm teuer.

Sie wollen mit Ihrem Buch erreichen, dass alle mehr über das Lebensende reden. Auch Mediziner und Angehörige. Ist das Thema wirklich ein solches Tabu?

Felber: Es gibt bei allen Involvierten Barrieren, das Sterben und den Tod anzusprechen. Ich habe etwa erlebt, dass Angehörigen von ihrem Umfeld geraten wurde, nicht mit dem Schwerkranken

über den Tod zu sprechen, da er ansonsten die Hoffnung verlieren könnte. Fachpersonen haben Angst, einzugestehen, dass sie keine weiteren Therapien mehr anbieten können. Und Angehörige zögern, weil sie sich davor fürchten, dass der Tod ein-

«Den Tod und die eigene Endlichkeit zu ignorieren, löst so viel unnötigen Schmerz aus.»

Sibylle Felber

trifft, wenn sie ihn thematisieren.

Eychmüller: Gesellschaftlich ist der Tod eine Niederlage. Und die gemeinsame kollektive Illusion nennt sich heute Anti-Aging. Ich finde das spannend, weil wir in anderen Lebensbereichen anders funktionieren – etwa bei Versicherungen. Dort gehen wir vom schlimmsten Fall aus und versichern uns für Zehntausende Franken dagegen. Aber wir reden nicht über das Lebensende, das

zu 100 Prozent eintreffen wird.

Felber: Ein Beispiel: Eine Bekannte erkrankte schwer und jettete mit ihrem Mann durch die Welt, um eine geeignete Therapie zu finden. Sie starb jedoch leider nach eineinhalb Jahren Leidenszeit – und er wusste nicht, wie sie bestattet werden wollte. Weil sie nicht darüber gesprochen hatten. Den Tod und die eigene Endlichkeit zu ignorieren, löst so viel Schmerz aus.

Eychmüller: Wir wissen aus Studien: Wenn man anfängt, über das Lebensende zu reden, wehren sich viele. Aber wenn das Thema auf dem Tisch ist, ist die Erleichterung riesig. Weil der Dauerstress der Vermeidung endlich weg ist. Denn das Ende, unser Ende, steht ja ohnehin wie der Elefant im Raum.

Buch: Das Lebensende und ich – Anregungen für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit. Stämpfli-Verlag. Ab sofort erhältlich. Anlass: Palliative Care – mehr als Sterben? 22. Juni, 18 Uhr, Kirchgemeindehaus der französischen Kirche, Predigergasse 3 in Bern.

Zur Person

Steffen Eychmüller ist Professor für Palliativmedizin an der Universität Bern und Chefarzt des Universitären Zentrums für Palliative Care am Inselspital. Sibylle Felber wirkt in der Gesundheitskommunikation in der nationalen Strategie Palliative Care und beim Aufbau des Universitären Zentrums für Palliative Care am Inselspital mit. (jek)