

Originaltext

In seinem Buch *Da Sein* veröffentlicht der St. Galler Regisseur Thomas Lüchinger Gespräche mit Menschen, die Sterbende begleiten. Ein Gespräch über den Tod und was wichtig ist am Lebensende.

Diana Hagmann-Bula Tagblatt, 23. Februar 2021



Herr Lüchinger, haben Sie Angst vor dem Tod?

Vor ein paar Tagen war ich im Hospiz in St. Gallen und habe mit einer 93-jährigen Frau gesprochen, die schwer an Krebs erkrankt ist und weiss, dass sie stirbt. Sie strahlt dennoch eine unglaubliche Zuversicht aus. Wenn ich somit heute gefragt werde ob ich Angst habe vor dem Sterben, dann nehme ich mir diese Frau als Vorbild. Aber ob ich dann Angst habe, wenn es so weit ist, kann ich jetzt nicht sagen.

Warum fürchten sich viele Menschen vor dem Lebensende?

Viele Menschen haben Angst davor, weil die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit in unserer Gesellschaft kaum mehr stattfindet. Wir sind stark diesseitsorientiert, wir sind stark mit Alltagsthemen, mit Besitz, mit Erfolg beschäftigt. Der Gedanke an den Tod macht uns bewusst, dass wir alles, was wir lieben, auch Menschen, werden loslassen müssen. Das wollen wir nicht, das macht uns unsicher. Dann gibt es noch die Angst vor dem Sterben. Dass wir leiden und Schmerzen erdulden müssen.

Ihr Buch ist wegen Corona und der vielen Todesfälle aktueller denn je. Haben Sie es bewusst während der Pandemie herausgebracht?

Das Buch hat nichts mit Corona zu tun. Als Vorbereitung auf meinen Film «Da Sein» im Jahr 2017 habe ich in den USA eine einwöchige Ausbildung in Sterbebegleitung absolviert. Dabei habe ich Joan Halifax - sie hat viele Jahre lang kranke Gefangene eines Hochsicherheitsgefängnisses in den Tod begleitet - und Frank Ostaseski, Gründer eines Zen-Hospiz-Projekts, kennengelernt. Sie haben den Kurs geführt und beide habe ich damals interviewt. Ich wollte Halifax und Ostaseski nicht in den Film einbauen, weil sie heute *dozieren und* nicht mehr direkt in der Sterbebegleitung arbeiten. Aber die Gespräche mit ihnen waren so wertvoll, dass ich sie irgendwie trotzdem weitergeben wollte. Das war der Anfang der Buchidee.

Warum bildet sich ein Regisseur in Sterbebegleitung weiter? Zur Recherche?

Ich habe gemerkt, dass ich mich für dieses Projekt vorbereiten muss. Ich kann nicht wie sonst einfach mit der Kamera auftreten und Menschen befragen. Ich muss in eine neue Rolle treten, weg vom Kameramann hin zum Sterbebegleiter. Aber nicht nur, um da zu sein für die Menschen, die ich kennenlerne. Sondern auch, um mich innerlich zu stärken. Ich hatte Angst, dass ich überschwemmt werde von Gefühlen. Auslöser für den Film war der Tod meiner Mutter gewesen. Ich habe mich davor nicht mit meiner Sterblichkeit beschäftigt. Ich habe funktioniert und bin meinen Dingen nachgegangen.

Die Gespräche für «Da sein» haben Sie nach Nepal, nach Brasilien, in die USA und damit in verschiedene Kulturen gebracht. Welche ging mit Sterbenden am eindrücklichsten um?

In Nepal habe ich in einem Hospiz erlebt, wie eine 15-köpfige Familie sich um einen sterbenden Angehörigen kümmerte. Auf dem Bett sassen zwei junge Frauen, den Kopf ihres Grossvaters in ihren Schoss und in ihre schönen Gewänder gebettet. Enkelkinder rannten herum und spielten. Im Raum war auch ein hinduistischer Priester, der am Boden ein Feuer gemacht hatte und Rituale durchführte. Es war kein ängstlicher, sondern ein lebendiger, fast feierlicher Umgang mit dieser Situation.

Bei uns ist der Tod hingegen oft traurig.

Ja, dabei müsste das nicht sein. Ich bin in den USA einem krebskranken Fotografen begegnet. Er war um die 50 Jahre alt und erzählte, dass sich viele fürchten, ihn zu treffen. Und wenn die Menschen ihn treffen, fragen sie: Wie geht es dir? Eine der schlimmsten Fragen, die man ihm stellen könne, meinte er. Was könne er schon antworten? Er, dem man ansieht, dass er sterben wird. Lieber hätte er gehabt, wenn die Menschen sagen würden: Hey, schön, dich zu sehen. Darüber könnte er sich wenigstens freuen. Das hat mich beeindruckt. Wie unterscheiden sich Nepal und die Schweiz sonst noch, wenn es um das Lebensende geht?

Bei uns ist der Tod nicht mehr sichtbar. In Nepal ist er präsent, 24 Stunden am Tag. Die Toten werden in Tempeln verbrannt, die Verbrennungen sind öffentlich. Jeden Abend treffen sich dort Hunderte von Menschen, singen und tanzen zusammen. Unser nepalesischer Führer verbringt dort jeden Tag ein, zwei Stunden, trifft seine Kollegen, raucht eine Zigarette. Und nebenan werden Leichen verbrannt. Das gibt eine andere Form von Gelassenheit dem Tod gegenüber.

Kulturen, die den Tod feiern, glauben meist an ein Leben danach. Die meisten Schweizerinnen und Schweizer nicht.

Ja, in Nepal sieht man den Tod nicht als Ende, sondern als Wandlung. Der Glaube an die Wiedergeburt stimmt versöhnlich. Als meine Tante starb, habe ich als Bub noch das Kreuz am Leichenzug getragen. Ein Pferd zog den Wagen mit dem Sarg durch das Dorf. Damals war der Tod sichtbarer, es gab mehr Rituale, an denen man teilnehmen konnte. Heute findet das kaum mehr statt. Für mich auch ein Ausdruck unserer Angst. Wir tabuisieren den Tod.

Soll sich das wieder ändern?

Frank Ostaseski, buddhistischer Lehrer und Experte auf dem Gebiet der Pflege am Lebensende, hat im Seminar gesagt: Wir geben viel Geld für den Bau wunderschöner Museen aus, in denen wir unsere kulturellen Errungenschaften zeigen, sie bewundern und bestaunen. Genau so viel Geld wie für die Kulturpaläste sollten wir in wunderbare Hospize investieren. Und sie öffnen. Damit die Menschen die Möglichkeit haben, dorthin zu gehen und von diesen Menschen zu lernen, die dort arbeiten und liegen. Bei der Recherche bin ich auf einen us-amerikanischen Gymnasiallehrer gestossen, der seine Philosophiektionen in einem Hospiz abhält. Dort geht es um die Frage von Leben und Tod. In der Philosophie geht es letztlich auch darum: Wer sind wir? Wo kommen wir her?

Nach vielen Gesprächen, auch mit einem St. Galler Mediziner, mit einer Ostschweizer Sterbebegleiterin und mit der Geschäftsleiterin von Palliative Ostschweiz, schreiben sie in Ihrem Buch: Da Sein ist am wichtigsten, bevor es zu Ende geht.

Und dabei ist wichtig, die Autonomie der sterbenden Person zu bewahren. Es geht nicht darum, ihr etwas aufzudrängen. Sondern darum, dass die begleitende Person alles was jetzt ist akzeptiert und respektiert. Die St. Galler Sterbebegleiterin Elisabeth Würmli drückt das wunderschön mit einem Sprachbild aus: Sie deponiert ihren Rucksack und damit all das, was sie gerade beschäftigt, vor der Türe und tritt erst dann ein. Es darf nicht die Sichtweise entstehen: Ich bin die betreuende Person und du das Objekt. Es geht am Schluss um die lebendige Beziehung zwischen dem Begleitenden und dem Sterbenden, zwischen zwei Menschen, die sich begegnen in ihrer gegenseitigen Verletzlichkeit.

Experten betonen in Ihrem Buch, dass Begleitende die eigene Verletzlichkeit zulassen müssen. Hat man ohne Selbstschutz genug Kraft, eine geliebte Person bis ans Ende zu begleiten?

Lässt man die Verletzlichkeit nicht zu, stellt man sich über den Sterbenden. Die Brücke am Lebensende zwischen zwei Menschen ist aus Empathie gebaut.

Das Sterben ist die letzte Etappe des Wachsens. Dieser Reifungsprozess verlange ein ungeheures Mass an Energie, heisst es in einem der von Ihnen veröffentlichten Gespräche. Schweigen sei dann besser als überflüssige Worte. Fühlt sich der Sterbende dann nicht einsam?

Ich glaube, dass wir häufig reden, wenn wir unsicher sind. «Da Sein» ist kein Machen, es ist ein Offen Sein. Ein Zulassen, ein Zuhören, und damit meine ich nicht nur mit den Ohren.

Was hat Sie am meisten überrascht in den Gesprächen mit all den Pflegenden?

Zu sehen, wie viele Experten unglaublich fürsorglich und kompetent da sind für Menschen am Lebensende.

Denen kann man vertrauen. Ich denke zum Beispiel an den St. Galler Palliativmediziner Daniel Büche.

Menschen wie er, aber z.B. auch die Betreuenden im Hospiz geben ihr Bestes, damit wir nicht leiden müssen und stellen sich menschlich nicht über uns. Ihr Beruf ist ihnen ein Anliegen, nicht nur eine Rolle, die sie erfüllen.

Was muss im palliativen Bereich verbessert werden?

Wir gehen davon aus, dass Menschen in der Pflege immer für uns da sind, ihre Arbeit erledigen und leisten, was man von ihnen erwartet. Aber die Wertschätzung ihnen gegenüber ist oft mangelhaft. Das drückt sich auch aus beim Lohn, bei der Ausbildung. Ich möchte, dass an meinem Ende Menschen da sind, die fürsorglich sind, sorgfältig, Menschen, die Zeit haben, die klug sind und in der Lage sind, zu reflektieren, was da passiert. Dass ich eben nicht als Objekt behandelt werde. Und damit das eintrifft, müssen gerade Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Pflegeheimen entsprechend ausgebildet und bezahlt sein.

Mehr Zeit für die Pflege am Lebensende, fordert auch der St. Galler Palliativmediziner Daniel Büche im Gespräch mit Ihnen. Die stete Diskussion um hohe Kosten im Gesundheitswesen zeigt aber, dass es schwierig sein dürfte, diese Forderung umzusetzen.

Diese Menschen, die über Gelder entscheiden, müssten vielleicht mal ein einwöchiges Praktikum machen in einem Hospiz. Am besten, wenn ein Angehöriger betroffen ist. Oder: Sie sollen sich vorstellen, selber dort betreut zu werden. Ich glaube, das würde erheblich beeinflussen, wie sie fortan politisch entscheiden würden.

Der Tod sei der grösste Lehrer und man solle deshalb mit ihm eine Tasse Tee trinken, heisst es in «Da Sein». Haben Sie die Tasse Tee mit ihm schon genommen?

Durch die Arbeit mit dem Film und dem Buch, vor allem auch durch das Begleiten meiner Mutter, habe ich sehr klar realisiert: Wir sind alle vergänglich. Wir sind eingebettet in einen grossen Verlauf. Wir kommen auf die Welt und gehen wieder von dieser Welt. Vor mir sind schon Millionen von Menschen gestorben, sie haben das alle hinter sich gebracht. Das war meine Tasse Tee mit dem Tod. Anerkennt man das, merkt man: Es kann nicht so schlimm sein.

Ihr Buch rät auch, im Tod mehr einen Freund als einen Feind zu sehen. Gelingt Ihnen das?

Ein Leben ohne Tod hat keinen Wert. Wir kommen alle an den Punkt, wo das Leben fertig sein wird. Das macht den Augenblick erst kostbar. Wenn wir das Leben immer hätten, hätte es nicht diese Bedeutung. Unterdessen hat es bei mir durchaus Umlagerungen gegeben. Mir sind ein paar Sachen wichtiger geworden. Sei dich selber! Kümmere nicht drum, ob andere toll finden, was du machst! Auch die Beziehung zu meinen Grosskinder lebe ich intensiver. Ich will ihnen geben, was ich ihnen geben kann. Auch die Frage nach dem, was ich ganz generell geben kann und darf ist wichtiger geworden.

Kann man sterben lernen?

Jeder Mensch stirbt anders. Und wir wissen ja nicht wie wir sterben, was dann wirklich ist. Wir können aber lernen, zu anerkennen, dass wir endlich sind. Das hat Einfluss auf die Art wie wir leben. Vielleicht müssen wir nicht lernen, wie wir sterben., sondern wie wir besser leben. Und wenn wir wirklich leben, erkennen wir den Tod einfach als grossen Abschluss unseres Daseins, an dem es nichts zu bedauern gibt. Weil wir wirklich gelebt haben. Und vor allem scheint es mir auch wichtig, den Tod als das grosse Mysterium zu respektieren.