

«Die Natur hat sich mehr Macht über unser Leben zurückgeholt»

Interview über Corona und den Tod Corona bringe die Illusion des autonomen Menschen ins Wanken, sagt Isabelle Noth, Professorin für Seelsorge, Religionspsychologie und Religionspädagogik.

Fabienne Sennhauser

Vor einem Jahr löste die Neuigkeit über das erste Corona-Todesopfer breite Bestürzung aus, heute nehmen wir die täglichen Kennzahlen zur Coronavirus-Pandemie en passant auf. Sind wir abgestumpft?

Keinesfalls. Vielmehr ist unsere Reaktion ein Schutz. Wir werden mit derart vielen Zahlen konfrontiert, dass es schlicht unmöglich ist, deren volle Bedeutung aufzunehmen und zu verarbeiten. Sie überfordern uns rein psychisch. Es ist daher verständlich, dass wir oft einen Tod in unserem Umfeld stärker wahrnehmen als Hunderte von Verstorbenen, die wir nicht kannten.

Aber auch in unserem direkten Umfeld berühren uns nicht alle Tode gleich ...

Zum Glück! Wenn uns alles existenziell gleich berühren würde, wäre das emotional kaum zu bewältigen.

Ein Grossteil der Covid-19-Opfer stirbt hierzulande in Alters- und Pflegeheimen. Alte Menschen sterben halt, ist dazu oft zu hören. Ist ein altes Leben in unserer Gesellschaft weniger wert?

Wir sind alle gleichwertig, unabhängig vom Alter. Der Unterschied liegt darin, dass ein älterer Mensch schon mehr Lebenszeit hatte. Jemand Jüngerem wird mehr Lebenszeit genommen, und deshalb ist das Empfinden hier oftmals anders. Daran dürfen wir aber kein Werturteil knüpfen. Ein jüngerer Mensch ist deshalb nicht wertvoller oder hat mehr Rechte als ein älterer Mensch. Unsere Bundesverfassung hält klar fest, dass kein Mensch diskriminiert werden darf, auch nicht aufgrund des Alters.

In den Medien ist er omnipräsent. Wieso aber sprechen wir in unserem Privatleben so selten über den Tod?

Weil er uns letztlich doch auch Angst macht. Jahrhundertlang

wurde der Tod als eine übermächtige und bedrohliche Gewalt erfahren. Denken Sie schon nur an die Pestepidemien, die Millionen Menschen dahingerafft haben. Noch heute ist die Pest in unserem Sprachgebrauch und damit im kollektiven Bewusstsein vorhanden, etwa wenn wir sagen: «Das stinkt wie die Pest» oder «Er hasst ihn wie die Pest».

Manche Menschen erschüttert diese Pandemie in ihren Grundwerten. Andere scheinen scheinbar mühelos damit zurechtzukommen. Weshalb ist das so?

Weil wir unterschiedliche Persönlichkeiten sind und uns je nach Lebensgeschichte sowie individuellen Umständen andere Ressourcen zur Verfügung stehen. Wir versuchen alle, im Gleichgewicht zu bleiben und mit der gegenwärtigen Situation klarzukommen. Unsere Frustrationstoleranz, also unsere je individuelle Fähigkeit, eine als frustrierend erlebte Erfahrung



Isabelle Noth, Co-Direktorin des Instituts für Praktische Theologie an der Universität Bern. Foto: PD

zu bewältigen, ist in Abhängigkeit von unserer aktuellen Lebenssituation höher oder niedriger ausgeprägt. Wichtig scheint mir darum, dass wir Verständnis für die Vielfalt an Reaktionen haben, die aktuelle Situation so gut wie möglich zu meistern.

Inwiefern ist unser Umgang mit der Krise auch Sinnbild unserer heutigen hoch entwickelten Gesellschaft?

Wir sind uns an ein hohes Mass von Kontrolle und Selbstbestim-

mung gewohnt. Nun wird uns schmerzhaft bewusst, dass die bisherige Kontrolle nur eine Illusion war. Mit der Pandemie hat sich die Natur wieder mehr Macht über unser Leben zurückgeholt. Das verunsichert, tut weh und weckt bei manchen verständlicherweise auch Aggressionen. In unserer Gesellschaft dominiert das Bild des autonomen Menschen, der jung, dynamisch, fit und entscheidungswillig durchs Leben geht. Die pathischen Fähigkeiten, Dinge auch einmal geschehen oder über sich ergehen zu lassen, verbinden wir hingegen oft mit Schwäche. Dabei sind es gerade diese auf Vertrauen basierenden Fähigkeiten, die uns ältere Menschen lehren können und die zum Menschsein genauso dazugehören wie jene des aktiven und selbstbestimmten Handelns.

Kann die Corona-Krise diese Muster durchbrechen?

Das weiss ich nicht, aber ich hoffe es. Wir haben die Chan-

ce, unsere Werte und Lebensziele nochmals vor dem Hintergrund der neuen Erfahrungen zu überdenken.

Wo findet die Religion in solchen Zeiten ihren Platz?

Religiosität kann Orientierung und Stütze sein. Sie lehrt uns einen menschenfreundlichen und liebevollen Umgang miteinander und ermöglicht uns neue Sichtweisen. Wer nun behauptet, die Pandemie sei als Gottes Rache zu verstehen, redet theologisch unverantwortlich. Was jetzt zählt, ist die mitmenschliche, finanzielle und moralische Solidarität mit denen, die es nun besonders hart trifft. Privilegierte müssen jetzt ihre Sensoren weit öffnen und teilen.

Es braucht also keinen Gott?

Das ist Gott. Gott manifestiert sich dort, wo wir uns gegenseitig helfen. Es geht nicht um einen alten Mann im Himmel. Gott ist dort, wo Leute über sich selbst hinauswachsen.

Wie sich der Umgang mit dem Tod lernen lässt

Erste Hilfe für die letzte Hilfe In den Letzte-Hilfe-Kursen der reformierten Kirche können Interessierte lernen, ihre Berührungspunkte mit dem Tod abzulegen. Ein Augenschein in Richterswil.

Die Corona-Pandemie führt uns die Vergänglichkeit unseres Lebens mehr denn je vor Augen. Dennoch verdrängen wir den Tod immer konsequenter aus unserem Alltag. So wird heute vorwiegend in Spitälern, Alters- und Pflegeheimen gestorben. Danach übernehmen Bestattungsinstitute. Wir haben den Tod outgesourct und uns damit des intuitiven Umgangs mit ihm beraubt. Hier setzt der Letzte-Hilfe-Kurs, ein Angebot der reformierten Landeskirche des Kantons Zürich, an.

Das Interesse ist riesig. «Die Termine sind immer ausgebucht, die Wartelisten lang», sagt Eva Niedermann, die Projektleiterin Letzte-Hilfe-Kurs Schweiz. «Der Tod ist kein Tabu mehr», konstatiert sie. Nur mit den Liebsten ohne Betroffenheit darüber zu sprechen, das sei noch immer eine Herausforderung. Mit Fremden gelinge uns das oftmals besser. Vielleicht ist das mit ein Grund, warum Sterbekurse seit einigen Jahren boomen.

«Was kann ich machen?»

Knapp 20 Personen – die allermeisten davon Frauen – nehmen an diesem Samstag am Corona-bedingt online stattfindenden Letzte-Hilfe-Kurs der reformierten Kirche Richterswil teil. Ihr Altersdurchschnitt liegt bei Mitte 50. Jede und jeder bringt andere Erfahrungen und Erwartungen mit. Doch allen ist klar: Das Sterben gehört zum Leben.

Manche haben dies bereits sehr intensiv erfahren, sie mussten oder durften mehrfach geliebte Menschen in den Tod begleiten. Ihre Berichte handeln



Sterben gehört zum Leben. Trotzdem verdrängen wir den Tod lieber, als darüber zu sprechen. Foto: Keystone

von Hilflosigkeit und Überforderung, aber auch von friedvollen und glücklichen Momenten. «Trauer erleben heisst sich selber erleben», sagt eine Teilnehmerin.

Anderen steht genau dies bevor. Sie wollen sich informieren und emotional wappnen. Angst und Befangenheit sind die Gefühle, die sie mit dem Sterben verbinden. Einige Teilnehmende sind in der Seelsorge oder der Pflege von unheilbar Kranken tätig, auch sie berichten von Unsicherheiten. «Was kann ich ma-

chen, wenn die Person gar nicht mehr ansprechbar ist?»

Handfeste Tipps

Es gebe kein richtig und kein falsch, machen die beiden Kursleiterinnen Eva Niedermann und Ursula Huber gleich zu Beginn klar. Wie bei der Ersten Hilfe sei der einzige Fehler, den man machen könne, wegzugehen. Bei der Letzten Hilfe stehe jedoch nicht das Überleben des Menschen im Vordergrund: «Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr

Leben.» Dafür sei es wichtig, zu verstehen, was mit einem Menschen während des Sterbeprozesses geschehe. Hierfür zeigt Niedermann einen Kurzfilm des SWR. Müdigkeit, Appetitlosigkeit, fleckige Haut oder Rasselatmung sind demnach nur einige der biologischen Anzeichen des Todes.

Niedermann und Huber, beides Pflegefachfrauen mit einer Zusatzausbildung in Palliative Care, klären im sechsstündigen Kurs aber nicht nur auf, sie geben auch handfeste Tipps für

das Sterbebegleit. So könne man etwa Lippen und Mundhöhle der Sterbenden mit einem Stück Schaumstoff befeuchten. Und das gar nicht nur mit Wasser oder Tee, wie es in Gesundheitsinstitutionen üblich sei: Möglich sei auch Prosecco, Rotwein, Kaffee, Bier – alles, was der Person im Leben geschmeckt hat.

Ein Gegenüber sein

Bei der Sterbebegleitung sollte aber nicht nur die körperliche Dimension im Fokus stehen. Die Psyche, der soziale Status so-

wie die kulturelle und spirituelle Verortung des Menschen müssten ebenso berücksichtigt werden, erklärt Niedermann. «Ist eine dieser Dimensionen aus dem Gleichgewicht, gerät alles in Schiefelage.» So habe sie einmal eine betagte Frau im Sterbeprozess begleitet, die trotz starker Opiode unter fürchterlichen Krämpfen gelitten habe. Linderung gebracht habe schliesslich, dass die Pflegenden die Frau, die seit Monaten im Nachthemd im Bett gelegen habe, aufwendig angekleidet und zurechtgemacht hätten. «Sie hatte stets Wert auf ihr Erscheinungsbild gelegt, weshalb ihr der soziale Zerfall am meisten zugesetzt hat.»

Der wichtigste Punkt des Umgangs sei aber schlicht und einfach das Dasein. «Es ist wichtig, sich zu trauen, ein Gegenüber zu sein, und es auszuhalten, wenn keine Reaktion mehr kommt.» Das Gehör werde im Mutterleib als Erstes ausgebildet und sei auch das Letzte, was im Sterbeprozess verloren gehe.

Vor all dem steht aber die Vorsorge. Mit seinen Liebsten darüber zu sprechen oder schriftlich festzuhalten, was einem wichtig ist am Lebensende, ist laut den Kursleiterinnen der erste Schritt zu einem guten Sterben. Für die Betroffenen wie auch für die, die zurückbleiben. Das kann einem kein Kurs abnehmen.

Fabienne Sennhauser

Infos zu den kostenlosen Letzte-Hilfe-Kursen der Reformierten Landeskirche des Kantons Zürich unter www.zhref.ch/themen/palliative-care/letzte-hilfe-kurs.