



# Dem Leben zuliebe aufs Sterben vorbereiten

**Viele Menschen, mit denen Lea Schweyer arbeitet, denken fast jeden Tag ans Sterben. Denn sie wissen: Wenn sie wieder umziehen, dann nicht mehr auf dieser Erde, sondern von der Erde weg in eine Welt, die wir jetzt noch nicht sehen können. Lea Schweyer ist Seelsorgerin im Alten- und Pflegeheim des Diakonissen-Mutterhauses auf St. Chrischona. Es gehört zu ihrer Aufgabe, Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten. Wir sprachen mit ihr darüber, wie wir mit Sterbenden umgehen sollten und uns auf den eigenen Tod vorbereiten können – um würdig zu sterben.**

INTERVIEW: MICHAEL GROSS

*Chrischona-Panorama: Frau Schweyer, ist es nicht sehr belastend, dass Sterben und Gedanken rund um den Tod zu ihrem Alltag gehören?*



**Lea Schweyer:** Mich mit dem Tod zu befassen, gehört zu meinem Leben. Als ich sieben Jahre alt war, wurde bei meiner Mutter Krebs diagnostiziert. Mit 13 Jahren nahmen sich mein Patenonkel und meine Lehrerin das Leben. Meine beste Freundin starb vor neun Jahren an Krebs. Durch all diese Erlebnisse musste ich mich grundlegenden Fragen stellen: Was gibt wirklich Hoffnung im Leben? Gibt es etwas oder jemanden, der stärker ist als der Tod, der den Tod überwunden hat? Wofür lohnt es sich wirklich zu leben – und auch zu sterben? Für mich ist die einzig wahre Antwort auf diese Fragen Jesus Christus, die Quelle des Lebens. Selber nahe mit Jesus Christus zu leben und sein Wort zu lesen gibt mir ewige Hoffnung, die mein Leben erfüllt und die ich von ganzem Herzen weitergeben will. Stirbt ein Mensch bei uns im Haus,

gehe ich anschliessend eine halbe Stunde in der Natur spazieren, bespreche diese Situation mit Gott und kann innerlich wieder ruhig werden. Es gibt rund ums Sterben auch «Glücksmomente», wenn beispielsweise eine Person, die in ihrem Leben nicht nach Gott fragte, am Schluss noch eine Wende vollzieht, Dinge bereinigt und sich vertrauensvoll zum Guten Hirten wendet. Das gehört zu den schönsten Momenten meines Lebens.

*Das Thema Sterben verdrängen wir am liebsten aus unserem Alltag. Wie können wir das Tabu brechen?*

Indem wir Schmerz und Trauer zulassen, weinen, darüber reden, für Sterbende beten und sie besuchen, Hilfe von erfahrenen Leuten annehmen oder ein gutes Buch dazu lesen. Es hilft auch, eine tote Person anzuschauen, zu berühren und sich von ihr zu verabschieden – und nicht einfach zu sagen: Ich behalte die Person lieber so in Erinnerung, wie ich sie im Leben gekannt habe. Gerade in Gesichtern von verstorbenen gläubigen Menschen sieht man oft einen himmlischen Glanz, der einem über die Trauer hinweg tröstet. Es ist aber auch wichtig, dass wir in unseren Gemeinden wieder über dieses Thema reden. Hand aufs Herz, wann haben Sie das letzte Mal eine Predigt über das Sterben gehört?

*Viele Menschen wünschen sich, ohne Schmerzen von einem Augenblick auf den anderen «weg» zu sein. Ist dies der ideale Tod?*

Auf den ersten Blick scheint dies die schönste Todesart zu sein, doch der Schein trügt. Dieser Tod wurde früher der «schnelle, böse Tod» genannt, weil es für den Sterbenden keine Vorbereitung und keinen Abschied gibt. Für die Hinterbliebenen ist ein schneller Tod oft brutal, und nur ein einziger Gedanke tröstet: Wenigstens musste die Person nicht lange leiden. Der Wunsch nach einem schmerzfreien Tod hängt mit der Illusion zusammen, auch das Leben könne frei von Leid

sein. Sobald wir akzeptieren, dass das Leid und die Vergänglichkeit untrennbar zu unserem Leben dazugehören, ist es auch nicht mehr so schwer, Todesschmerzen anzunehmen.

**Für Befürworter von Sterbehilfe gilt: Würdig sterben bedeutet selbstbestimmt sterben. Wie sehen Sie das?**

Würde kann ich mir nicht selbst geben. Würde besteht nach christlichem Verständnis darin, dass jeder Mensch im Bild Gottes geschaffen wurde. Sie gilt im Leben und im Sterben. Gott gibt mir den inneren Wert, den mir sonst niemand zusprechen kann.

So will ich eine Person bis zum letzten Atemzug würdevoll behandeln und habe Achtung

vor dem verstorbenen Leib. Mir hilft der Gedanke: Wie sieht Gott diese Person? Gott hat sie geschaffen, Gott liebt sie, nimmt sie für voll, hat seinen Sohn stellvertretend für sie gegeben, auch wenn sie jetzt krank, alt oder dement ist, oder sich unausstehlich verhält!

Ich behandle den Menschen so, wie ich es mir selber wünsche, behandelt zu werden: freundlich, geduldig, mit viel Zuspruch aus Gottes Wort, mit Gebet und dem Singen tröstender Glaubenslieder. Im Zim-

mer des Sterbenden rede und handle ich so, als ob die Person alles voll mitbekommen würde, auch wenn ich nicht weiss, ob dies der Wirklichkeit entspricht.

**Warum ist es wichtig, sich auf das Sterben vorzubereiten?**

Wer sich mit dem eigenen Sterben auseinandergesetzt hat, lebt bewusster und dankbarer! Eine einfache Übung kann helfen: Ich habe nur noch eine Woche zu leben – was will ich unbedingt noch tun? Was sollte ich noch in Ordnung bringen? Wo möchte ich noch etwas regeln, mich entschuldigen? Mein Mann und ich flogen im März nach Süd-

amerika. Wir überlegten uns: Was machen unsere drei fast erwachsenen Kindern, wenn wir beide nicht zu-

rückkommen? Wir besprachen diesen Fall mit ihnen, hinterlegten schriftlich unsere letzten Wünsche, notierten alle Passwörter unserer Computer und so weiter. Ein komisches Gefühl – und doch war es sehr wertvoll, diesen Fall durchzubuchstabieren.

**Wie kann ich mich noch auf das Sterben vorbereiten?**

Für ein gutes Sterben zu beten, gehört für mich zum Alltag. Wie viel beten wir für Gelingen im Leben –

ist es da nicht auch angebracht, für ein gutes Sterben zu beten? Sich einen inneren Schatz an Bibelversen und guten Liedern auswendig anzueignen, kann auch eine grosse Hilfe sein. Und laut einer Umfrage haben Sterbende gesagt, sie hätten mehr in Familie und Freunde investieren sollen, statt in ihren Beruf. Dies will ich mir zu Herzen nehmen und Freunde und Familie nicht hinten anstellen.

**Wie gehe ich ganz konkret damit um, wenn jemand aus der Familie, aus der Nachbarschaft oder aus der Gemeinde kurz vor dem Tod steht?**

Ich schiebe diese Situation nicht zu professionellen Personen ins Spital oder Heim ab, sondern besuche eine solche Person kurz, bringe einen Blumengruss oder ein Kärtchen vorbei und nehme so bewusst Abschied. Ich sage dabei die wichtigen Dinge: Ich danke dir, ich liebe dich, es tut mir leid, bitte vergib mir – und dann schliesse ich den Besuch mit einem ausgesprochenen oder einem stillen Segen ab. Ich habe auch oft unsere Kinder mitgenommen und mit ihnen zusammen ein Lied vorgesungen – dies war ein besonderer Trost für die Sterbenden. Und unsere Kinder haben von klein auf gelernt, dass der Tod das Ende des Lebens ist und man sich darauf vorbereiten muss.

**Sie haben gemeinsam mit Ihrem Mann ein praktisches Buch rund ums Sterben geschrieben. Ist Sterben Ihr Lieblingsthema?**

Unser Lieblingsthema ist die Auferstehung und das Leben. Daran kann man sich aber nur wirklich freuen, wenn man sich auch mit dem Sterben auseinandersetzt. Es sind der christliche Glaube und unsere berufliche Tätigkeit, die uns motivieren, uns diesen Themen zu stellen. Mein Mann ist Theologie-Dozent an der STH Basel und bereitet junge Menschen auf ihren Dienst in Gemeinden vor. Wir haben vor Jahren eine kleine Handreichung «Letzte Reisevorbereitungen» geschrieben, in welcher man die letzten Wünsche festhalten kann. In letzter Zeit fragten uns Pastoren, ob wir etwas Gutes zum Thema Tod, rund ums Sterben, Kremation oder Erdbestattung hätten, das aus christlicher Sicht helfen kann – und so haben wir dieses Büchlein geschrieben. Mit ihm wollen wir auch ein wenig die Angst vor dem Sterben nehmen. Denn indem Gott Jesus Christus von den Toten auferweckt hat, gilt: Tod, wo ist dein Stachel? Daran wollen wir festhalten!

**Vielen Dank für das Gespräch. //**

«Wer sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzt, lebt bewusster.»



### **Buch-Tipp**

Lea und Stefan Schwyer:

**«Sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Bestattung und Trauerfeier aus christlicher Sicht»**, Verlag arteMedia, ab September im Handel erhältlich.

Auf Wunsch führen Lea und Stefan Schwyer Tagesseminare in Gemeinden durch.

Kontakt: lea@schwyer.ch