

Donnerstag, 20. November 2025

Über ein Tabuthema sprechen

In der Inser Mehrzweckhalle geht es nächsten Dienstag um die eigene Endlichkeit: Warum fällt es uns so schwer, über den Tod zu reden?

Tildy Schmid

Viele Menschen schieben das Thema Sterben vor sich her. Erst wenn Krankheit oder Alter unausweichlich werden, tauchen Fragen auf, die man längst hätte stellen können. Dabei ist es entlastend, frühzeitig darüber zu sprechen – mit Angehörigen, Freunden oder Fachleuten.

An einem Infoanlass am Dienstag, 25. November, um 19.30 Uhr in der Mehrzweckhalle Ins am Rebstockweg 13 erklären Steffen Eychmüller, Leiter des Zentrums für Palliativmedizin an der Universität Bern, und Sibylle Felber, Wissenschaftlerin in der Gesundheitskommunikation, warum uns der Umgang mit der eigenen Endlichkeit so schwerfällt und wie sich das überwinden lässt.

Bewusster leben

In ihrem Buch «Das Lebensende und ich» regen die beiden an, sich mit dem eigenen Lebensende auseinanderzusetzen – nicht aus morbidem Interesse, sondern aus dem Wunsch, bewusster zu leben. «Es gibt wenig

zu verlieren, aber viel zu gewinnen», sind sie überzeugt.

Immer wieder stellen Eychmüller und Felber fest, dass es vielen Leuten schwerfällt, das Sterben als Teil des Lebens zu akzeptieren. Am Anlass zeigen sie auf, wie Ärztinnen und Pfleger helfen, wenn Angst und Kontrollverlust überhandnehmen, welche Rolle Hoffnung in der Palliativmedizin spielt, auch wenn Heilung nicht möglich ist, und was man von Sterbenden über das Leben lernen kann.

Auch erklären sie, warum wir Gespräche über den Tod vermeiden, selbst in Familien, in denen man sich den andern sonst anvertraut, wie sich ein Gespräch über das Lebensende führen lässt, ohne andere zu überfordern, welche Worte Trost spenden und welche eher hinderlich sind.

Es geht auch um persönliche Fragen wie: Warum habe ich eigentlich Angst vor dem Sterben? Milliarden Menschen sind vor mir gestorben – warum fällt es mir schwer, darüber zu sprechen? Oder: Was setze ich der



Eine Ausnahme, die die Regel bestätigt: Die Endlichkeit des Lebens wird kaum je angesprochen.

Bild: Tildy Schmid

Angst vor dem Leiden entgegen, welche Kraftquellen können mir helfen? «Schwerkranke, sterbende Menschen und ihre Angehörigen sollen sich unterstützt wissen», sagt Christian Bürki, Präsident der Vereinigung Wachen und Begleitung Seeland-West, die den Anlass organisiert. Und: «Da sein, Zeit haben, ein Stück des letzten Weges gemeinsam gehen – das ist unser Hauptanliegen.» 26 Begleiterinnen und Begleiter haben im fünften Vereinsjahr während 117 Nächten bei 19 Menschen gewacht.

«Es braucht ein Dorf»

Zwei Drittel der Einsätze fanden zu Hause statt, von Gals bis Mörigen, von Lüscherz bis Aarberg, die übrigen in Heimen. «Um unsere Aufgabe zu erfüllen, brauchen wir Rückhalt von Institutionen, Gemeinden und der Bevölkerung», betont Bürki. Dank der Passivmitgliedschaft von Kirchengemeinden, Gemeinden und Privatpersonen sowie durch Spenden verfügt der Verein über ein solides Fundament. Denn, so Bürki: «Für ein gutes Lebensende braucht es ein ganzes Dorf.»