

1.	Das Vorwort	01
2.	Die Einleitung	02
2.1	Die Fragestellung	02
2.2	Die Hypothesen	02
2.3	Die Relevanz	03
2.4	Die Methodik	03
2.5	Die Definitionen	04
3.	Das endlich sein	05
3.1	Das endlich sein bis heute	05
3.2	Das endlich sein erlernen	06
3.3	Mein endliches urbanes Umfeld	07
3.4	Die Stimmen zur Endlichkeit	08
3.4.1	Einzelgespräche in meinem Umfeld	08
3.4.2	„Mortality over Breakfast“ (MOB)	10
3.4.3	Gespräche mit Fachpersonen	12
3.5	Die Endlichkeit im Alltag	13
3.6	Die Stellung zur Endlichkeit	17
3.6.1	1.Hypothese: Keine Zeit	17
3.6.2	2.Hypothese: Noch nicht Zeit dafür	18
3.6.3	3.Hypothese: Zeit nie endend	19
3.7	Das Endlich sein Können	21
4.	Das Fazit	23
4.1	Beantwortung der Hypothesen	23
4.2	Weitere Erkenntnis	23
4.3	Reflexion	24
4.4	Ausblick	24
5.	Das Schlusswort	25
6.	Die Danksagung	26
7.	Das Literaturverzeichnis	27
8.	Das Abbildungsverzeichnis	30
9.	Die Eigenständigkeitserklärung	31
10.	Der Anhang	32

«mono no aware»¹, die alltägliche Vergänglichkeit fasziniert mich durch ihre melancholische Schönheit schon länger. Durch die Auseinandersetzung mit der Thematik des Todes, die mich durch mein Studium begleitet hat, konnte ich mir meiner eigenen Endlichkeit immer mehr bewusst werden. Ich fühle mich, seit der Tod thematisch ein Begleiter in meinem Alltag ist, lebendiger. Allgemein hinterfrage ich die allgemeine Relevanz und interessiere mich, wie andere mit ihrer eigenen Endlichkeit umgehen. Ich stelle mir seit der Zusammenarbeit mit dem Hospiz Aargau und der Auseinandersetzung mit der letzten Lebensphase sowie dem Sterbeprozess ebenfalls die Frage nach dessen zeitlicher Definierung. Befinden wir uns nicht seit unserer Geburt bzw. der Zellteilung bereits in unserem eigenen Sterbeprozess und führt die Akzeptanz unserer eigenen Endlichkeit nicht zu einem positiveren Sterben, nämlich dem aktivem Leben von jedem Tag bis zu unserem eigenen Tod?

1 Vgl. Lomas, 2016

Dem früheren sozialen und öffentlichen Ereignis, wie es der Tod war², begegnen wir heute durch die Urbanisierung und Säkularisierung in unserem Alltag nur noch selten. Er hat durch das Zeitalter des Postchristentums, der Bewegung der «new Spirituality», dem Aufschwung der medizinischen Wissenschaft, die den Tod nicht mehr als natürlichen Fact, sondern als Scheitern der Medizin ansieht, und der Unsterblichkeitsforschung einen anderen Stellenwert erlangt. Ich sehe daher eine enorme Wichtigkeit in der (wieder) Thematisierung und Inkludierung des Todes, dem Fact unserer eigenen Endlichkeit in unserem Alltag, vor allem bei den jungen Erwachsenen. Nicht nur die Überalterung unserer multikulturellen und pluralistischen Gesellschaft lässt unser Umfeld älter werden, sondern auch Grosseltern, gar die eigenen Eltern werden immer endlicher, wie auch wir.

2.1 Die Fragestellung

Wir alle werden sterben, mein Umfeld und auch ich. In meinem Umfeld reden wir jedoch nicht aktiv über unsere eigene Endlichkeit (eE), wieso? Machen wir uns Gedanken über sie und wie stehen wir allgemein zu unserer eE? Dies möchte ich anhand meiner Fragestellung in meinem eigenen urbanen Umfeld untersuchen.

- Wie setzen sich 20–30 Jährige in meinem urbanen Umfeld mit ihrer eE auseinander?

2.2 Die Hypothesen

Der Parameter der Zeit spielt im Alltag meines Umfeldes eine zentrale Rolle. So drehen sich meine drei Hypothesen ebenfalls um die Zeit und schreiben der sowieso begrenzten Lebenszeit eine noch grössere Bedeutung in ihrer Endlichkeit zu.

- 1. Hypothese: Keine Zeit

Mein Umfeld hat keine Zeit, sich aktiv mit ihrer eE auseinanderzusetzen, da ihr Alltag dies nicht zulässt.

- 2. Hypothese: Noch nicht Zeit dafür

Mein Umfeld findet, dass es noch nicht Zeit dafür ist, sich mit der eE auseinanderzusetzen, da der Tod noch in weiter Ferne ist.

- 3. Hypothese: Zeit nie endend

Mein Umfeld sieht ihre Lebenszeit nie endend und setzt sich wegen der vermeintlichen digitalen Unsterblichkeit nicht mit ihrer eE auseinander.

2.3 Die Relevanz

Unsere eE verbindet uns in unserer hyperindividuellen Welt, daher finde ich persönlich, dass wir für das gemeinschaftliche Wohl (caring community), aber auch für unser eigenes Wohl (selfcare) diesem möglichen Entfremdungsprozess entgegenwirken sollten, indem wir beginnen, unsere eE zur Sprache zu bringen. Wir sind dabei, vollkommene Selbstständigkeit zu erlangen, bauen uns ein eigenes Leben auf mit allen Möglichkeiten, aber auch finanziellen und sozialen Verpflichtungen. Es kommen Fragen zur Zukunft auf, auch welche über unsere eE? Wenn ja, wie geht mein Umfeld damit um, was für Fragen haben sie, wie zeigt sich die eE in ihrem Alltag und was für eine Rolle spielt der Zeitaspekt dabei?

2.4 Die Methodik

Ich habe unzählige persönliche Gespräche in meinem Umfeld und vier qualitative leitfadengeführte Interviews mit Freunden durchgeführt. In einer größeren Gesprächsrunde mit sechs Freunden habe ich durch ein «Mortality over Breakfast», welches ich durch eine Videoaufnahme dokumentiert habe, mein Umfeld über ihre eE diskutieren lassen. Zusätzlich habe ich zwei vertiefte Gespräche mit Fachpersonen geführt, um aus einer anderen Perspektive zu hören, wie ihrer Meinung nach die eE bei 20–30 Jährigen und allgemein in der Gesellschaft thematisiert wird. Diese Stellungnahmen habe ich durch ein leitfadengeführtes Interview und ein Interview via E-Mail erhalten. Alle Interviews habe ich in der jeweiligen Muttersprache durchgeführt, da die Thematik meiner Meinung nach in einer gewohnten Situation besser zum Ausdruck kommt. Ich habe die Interviews nach Absprache mit der beteiligten Person aufgenommen und im Nachhinein verständlichkeitshalber auf Hochdeutsch transkribiert, diese sind im Anhang angefügt. Durch mein breites Interesse an der Thematik konnte ich bereits besitzendes Wissen durch zusätzliche Internetrecherche, Literaturrecherche sowie Beobachtungen meines Umfeldes im Alltag verbinden, um die Thematik von verschiedenen Seiten zu beleuchten und zu untersuchen.

2.5 Definitionen

(eigene) Endlichkeit, eE

Die Endlichkeit ist eine essentielle Erfahrung der menschlichen Existenz. Es ist ein Ende in Zeit und Raum von Dingen, Strukturen, Prozessen oder Personen, eine allgemeine endliche Beschaffenheit mit absehbaren Grenzen.³

Caring community

Diese Bewegung ist durch das «Palliativ Care»-Wesen zum Aufschwung gekommen und bezeichnet eine sorgende Gemeinschaft. Es ist ein Netz, das nicht nur aus Fachpersonen, sondern auch Privatpersonen, Vereinen, Organisationen besteht, welches füreinander da ist. Die Aspekte der Gleichstellung, der Gerechtigkeit und der Würde spielen eine zentrale Rolle dabei.⁴

Death education

Die Thanatologie bzw. die Thanatopädagogik hat in den 60er Jahren dank Elisabeth Kübler-Ross, Cicely Saunders und Herman Feifel zu einem grösseren Bewusstsein in der amerikanischen Gesellschaft geführt. So entstanden Unterrichtsformen an Unterstufen und studienbegleitende Kurse, Zertifikate sowie Masterprogramme, die biologische und emotionale Aspekte des Todes thematisieren, sowie die Bewältigung der Trauer, unterschiedliche Prozesse des Todes, die Sterbebegleitung und allgemein die Kommunikation über den Tod.⁵

Letzte Hilfe Kurs

Ein eintägiger Kurs, der das Einmaleins der Sterbebegleitung vermittelt und so die Begleitung von Sterbenden zu Hause unterstützt. Er wird in der Schweiz von der reformierten Landeskirche Zürich organisiert, in Zusammenarbeit mit dem Gründer, Georg Bollig.⁶

3 Vgl. Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 9

4 Vgl. Niedermann, 28.01.2020: 80

5 Vgl. Wass, 2015: 545

6 Vgl. Letzte Hilfe Kurs, 2020

3.1 Das endlich sein bis heute

Wir sind alle endlich, entstehen als Leblooses und vergehen als solches wieder.⁷ Ohne das Sterben könnten wir gar nicht leben. Der «Apoptose», der programmierte Zelltod lässt uns jeden Tag mehr sterben, denn ohne ihn würden wir noch schneller sterben.⁸ Der Tod ist im Leben allgegenwärtig, das «Sein zum Tode».⁹ Es wurde aber in der Vergangenheit unterschiedlich damit umgegangen.

Im Mittelalter bis zum 18. Jahrhundert war der Tod eine soziale und öffentliche Sache, nach Aries «der öffentliche Tod der Vergangenheit».¹⁰ In der Aufklärung wurde er immer mehr zurückgedrängt. Das Zeitalter der Hygiene lässt den Tod als Krankheit ansehen. Er wird durch lebensverlängernde Massnahmen, wie Organtransplantationen und Wiederbelebung verhindert, da das Versterben eines Patienten als Scheitern der Medizin angesehen wird. Die allgemeine Naturbeherrschung des Menschen liess die durchschnittliche Lebenserwartung steigen, die Kindersterblichkeit zurückgehen und den Toten zur Leiche depotenzieren.¹¹ Im 20. Jahrhundert hat der Tod immer mehr Selbstverständlichkeit verloren. Durch die Urbanisierung, die «Entbettung» aus dem dörflichen Lebenszusammenhalt und dem Einbezug von Frauen in die Berufswelt löste man sich von den verbindlichen Orientierungsmustern.¹² Durch die Säkularisierung schwinden auch religiöse Bindungen und Riten. Früher gab die Religion eine Antwort auf den Tod, sie hat einem die Angst genommen und Trost gegeben. Wer füllt heute dieses Vakuum?

Im heutigen Zeitalter weist der Tod zwei Gesichter auf, seine mediale Omnipräsenz und seine reale Abstraktion,¹³ die zu einer neuen Form des Todes, dem «new death», «forever young» vs. «pro-aging» führen. Zum einen wird versucht, gegen ihn anzukämpfen, ihn vorherzusagen, zu verschieben und die Unsterblichkeit anzustreben. Die regenerierbare Medizin, das Biohacking, die Kybernetik und die Robotik können dies bereits. Heutige Apps versprechen die digitale Unsterblichkeit oder Fitness Apps können den Tod hinauszögern. Als Gegentrend boomen «DIY-Religionen». Die «New Spirituality» und die Frage nach mentaler Gesundheit, «mindfulness», Achtsamkeit und einer «care community» kommen auf, denn nicht nur das biologische Alter, sondern auch der kulturelle und soziale Aspekte der eE gehören dazu.

7 Vgl. Kessler und Kesselheim, 2011: 11

8 Vgl. Hütten, 2019: 20

9 Nach Heidegger in Schnoor und Sendzik, 1986: 150

10 Nach Aries, 1980: 733

11 Vgl. Schnoor und Sendzik, 1986: 86

12 Vgl. Richter, 2005: 93

13 Vgl. Jennessen, 2007: 9

3.2 Das endlich sein erlernen

Unsere eE ist unausweichlich, die Tatsache sollte daher nicht totgeschwiegen werden, sie verschwindet nicht, wenn man sie ignoriert.¹⁴ Wieso baut man nicht eine positive Beziehung mit ihr auf, anstelle einer work/life Balance eine life/death Balance?

Eine Pionierin auf diesem Gebiet war vor etwa 50 Jahren Elisabeth Kübler Ross. Sie hat durch Tod- und Sterbe-Seminare und ihrem Buch «Interview mit Sterbenden» das Thema der ihrer Meinung nach damals «den Tod verleugnende Gesellschaft»¹⁵ nähergebracht und zur Enttabuisierung beigetragen.¹⁶ So hat die «Thanatopädagogik»¹⁷ und die «Death education», die durch das «Death Awareness Movement»¹⁸ entstand, immer grössere kulturelle Relevanz erhalten. Das Bewusstsein von der eE ist nicht nur durch den eigenen Tod zu erkennen, sondern in der Verfänglichkeit im Alltag. Das Leben ist ein «Verendlichungsprozess»¹⁹ und Tod ist ein Ereignis dessen, welcher sich in vielen kleinen Toden zeigt. Sterben heisst nichts anderes als Abschied, ein Loslassenkönnen von Althergebrachtem, damit Neues im Leben Fuss fassen kann. So sind auch Trennungen und Verluste Gelegenheiten, an sich selber arbeiten zu können,²⁰ um zu einer inneren Reifung zu gelangen,²¹ einem «empowerment».²² Über den eigenen Tod lässt sich kein Erfahrungsbericht schreiben und nicht wie bei der Geburt von einem Erlebnis erzählen. Daher ist die Vermittlung der eE nicht einfach, da man die Relevanz der Thematisierung und die Kraft, die es einem gibt, meist erst nach dessen Auseinandersetzung verspürt. So gibt es Ratgeber, Youtube-Channels oder Hashtags wie #yolo (you only live once) bzw. neu #yodo (you only die once), um die «prolixitas mortis», die Relation von Tod und Sterben im Leben zu erlernen,²³ welche als «memento mori»²⁴-Haltung im Alltag Einzug finden kann. Das Wichtigste ist die Akzeptanz gegenüber dem unausweichlichen Fact unserer eE, die wir durch Offenheit im Leben, Thematisierung und dem Reden im Umfeld darüber erreichen können. Man muss zuerst das Sterben lernen, um das Leben lernen zu können,²⁵ für sich selber und sein Umfeld.

«Without death we would feel no sense of urgency: Nothing forcing us to use each moment wisely, no compulsion to craft a life. And not just any life, but a full and authentic one. Given true awareness of our limited time, why would we squander even one moment and anything we don't relay care about?»²⁶

14 Vgl. Kübler-Ross, 1974:177

15 Nach Kübler-Ross, 1974: 36

16 Vgl. Graf-Grossmann in Ibello und Ruffer, 2016: 118

17 Nach Jennessen, 2007: 3

18 Nach Wass, 2015: 545

19 Nach Rentsch in Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 48

20 Vgl. Schnoor und Sendzik, 1986: 267

21 Nach Kübler-Ross, 1974:109

22 Nach Niedermann, 28.01.2020: 77

23 Vgl. Springhart, 2016: 71

24 Nach Springhart, 2016: 2

25 Vgl. Kübler-Ross, 1974: 311

26 Nach Stark, 206: 80

3.3 Mein endliches urbanes Umfeld

Mein Umfeld und ich sind in der Stadt oder in der Agglomeration, in einem Einfamilienhaus oder einer Wohnung mit unseren Eltern aufgewachsen. Nur jemand ist in einem Generationenhaushalt, grossgeworden und hat daher den längeren Sterbeprozess des Grossvaters miterlebt. Die meisten von uns sind bekennende Atheisten, teils noch zahlende Kirchenbürger, aber keine aktiven Gläubigen, die an das Leben nach dem Tod glauben. Wir sind mehrheitlich weiss und aus der gebildeten Oberschicht, stammen teils aus multikulturellen Familien mit Elternteilen aus Japan, Spanien oder Österreich. Durch längeres Leben im Ausland oder Familien in fremden Länder sind wir mit unterschiedlichen Kulturen vertraut, leben diese aber selten aus. Wir sind zwischen 20 und 30 Jahre alt und mehrheitlich von zu Hause ausgezogen. Wir erlangen immer mehr Selbständigkeit oder stehen bereits ganz auf eigenen Beinen. Uns bieten sich unzählige Möglichkeiten und Freiheiten in der Lebensgestaltung, die wir in unterschiedlichen Beziehungsformen und Ausbildungsmöglichkeiten ausleben und besitzen bereits in jungem Alter finanziellen und materiellen Besitz, welcher aber auch mit Pflichten, wie Versicherungen verbunden ist. In unserem meist stressigem Alltag, der eigentlich immer aus zu wenigen Stunden besteht,²⁷ hinterfragen wir unsere Zukunftspläne und erfahren teils sozialen Druck, der unsere berufliche Laufbahn und die Familienplanung betreffen. Wir stellen uns Fragen zu unserer eigenen Person, zu unserer Zukunft und einem erfüllten Leben bis in den Tod. Ein gewisses «Ohnmachtsgefühl»²⁸ prägt unseren Alltag, da der «Druck des entscheiden Könnens»²⁹ nicht immer nur positiv ist, denn jede Entscheidung ist zugleich eine Verzichtserklärung,³⁰ wie auch Lesch in der 18. Jugendstudie von 2019 von Shell erwähnt.

Wir leben nicht mehr in der Zeit der früheren Generationen wie unsere Eltern und Grosseltern, die geprägt waren vom Krieg und der hohen Kindersterblichkeitsrate, die heute glücklicherweise nur noch 3.3%³¹ beträgt. Wir geniessen heute eine ganz andere und viele unterschiedlichere Erziehungsformen, erlangen viel später Selbständigkeit als früher, da unsere teils zu Helikoptereltern mutierenden Erzieher uns vor allem Bösen, wie auch dem Tod bewahren wollen. So werden wir langsamer erwachsen, heiraten später oder sogar nie. Die Frage besteht, ob wir heutzutage durch die Infantilisierung überhaupt jemals erwachsen werden, denn dazu ausgebildet werden wir nicht,³² wie Ragaller in einem Gespräch anmerkte. Dies lässt mich meine anfängliche Aussage nach unserer vermeintlichen Selbständigkeitserlangen hinterfragen.

27 Vgl. MOB,15.02.20: 17min

28 Nach MOB,15.02.20: 20min

29 Nach MOB,15.02.20: 23min

30 Vgl. Lesch, 2019

31 Vgl. Bundesamt für Statistik, 2018

32 Vgl. Ragaller, 24.01.2020

3.4 Die Stimmen zur Endlichkeit

3.4.1 Einzelgespräche in meinem Umfeld

Ich habe neben der allgemeinen Stimmung, welche ich bei unseren Apéros und Kochabenden versucht habe einzuholen, nach einzelnen Stimmen gesucht, mit denen ich persönlich über unsere eE reden konnte. So habe ich vier qualitative inhalts- und zeitintensive Gespräche mit Freunden geführt.

A., weiblich, 24, Interaction-Designerin und Servicemitarbeiterin (A.)

Sie hat in den letzten zwei Jahren ihre Grosseltern verloren und deren Sterbeprozess durch das noch Zuhauseleben im Generationenhaushalt mitbekommen, «ich brauche ein Bild, um damit umgehen zu können»³³ sagte sie. Sie weiss bereits viel über die «Palliativ Care», wurde sich aber erst durch den fremden Tod ihrer eE bewusst, welche sie durch den nahen Bezug zu ihren Grosseltern immer noch präsent begleitet.³⁴

F., weiblich, 26, International Management Studentin (Fw.)

F. ist meine älteste Freundin. Sie wird sich ihrer eE auch deshalb bewusst, da sie so viele Erinnerungen an ihre und unsere gemeinsame Vergangenheit hat. Der Rückblick wächst immer mehr und das Älterwerden gibt ihr eine andere Sicht auf den Tod. Sie besitzt einen Organspende-Ausweis, eine Rega-Versicherung und hat erst vor kurzem eine Dauermitgliedschaft bei der Paraplegikerorganisation abgeschlossen. Sie hat noch keine Patientenverfügung, aber hat sich nach unserem Gespräch mit ihrer Familie zusammengesetzt.³⁵

F., männlich, 30, Autolackierer und Teilzeitstudent (Fm.)

Ich wusste nicht, dass letzten Herbst der Vater von F. aus dem Nichts verstorben ist. Der plötzliche Todesfall hat ihm bewusst gemacht, wie vergänglich wir alle sind. Es hat ihn sehr verändert, was ich selber verspüren konnte, da ich ganz andere Antworten von ihm erwartet hatte. Durch den aktuellen Vorfall war unser Gespräch sehr offen und emotional. F. hat sich am Ende des Gespräches sehr bedankt, da es leider zur Normalität wurde, nicht mehr über das Thema zu sprechen.³⁶

D., männlich, 28, Jungdesigner (D.)

Im Leben geht doch alles um den Tod.³⁷ Er erzählte mir von seiner 92 jährigen Oma, die Portraitbilder der Leidenzirkulate in einem Paninalbum sammelt und wie er als Kind beim «Endleuten» zur Kirche rannte, um ihr mitzuteilen, wer gestorben ist. Er hat in seinem Leben zum Glück noch niemanden Nahestehendes verloren, fragt sich aber selber nach dem Gespräch, wie ihn das verändern würde und ob er auf meine Fragen gleich geantwortet hätte.³⁸

33 Nach A., weiblich, 24, 01.02.20: 35

34 Vgl. A., weiblich, 24, 01.02.20: ab 34

35 Vgl. F., weiblich, 26, 04.02.20: ab 47

36 Vgl. F., männlich, 30, 04.02.20: ab 55

37 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 63

38 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: ab 63

3. Das endlich sein

Alle von ihnen haben keine religiösen Bezüge und glauben auch nicht an das Leben nach dem Tod. Sie sind wissenschaftlich geprägt und glauben an das biologische Ende des Menschen, welches ihnen allgemein aber keine Angst macht. Sie fürchten sich mehr vor dem Verlust eines Mitmenschen oder davor, nicht mehr leben zu können und zu wenig Zeit zu haben. Alle von ihnen reden in ihrem Umfeld nicht über die eE. Sie kommt nur zum Thema, wenn ein Verlust erlitten wurde, ist aber auch dann nur für kurze Zeit präsent. Allgemein ist ihnen dieses Thema nicht zu persönlich, sie können sich auch vorstellen, mit fremden Personen in der Öffentlichkeit darüber zu reden. Sie wünschen es sich sogar und hätten einen grösseren Austausch geschätzt, um andere Meinungen und Geschichten zu hören. Aber wieso macht es niemand?

3.4.2 «Mortality over Breakfast» (MOB)



39

Ich bin dem Bedürfnis nachgekommen, sich in einer grösseren Gruppe auszutauschen, so wie mir das alle meine vier Gesprächspartner geäußert haben und habe daher sechs Freunde zu einem «Mortality over Breakfast» eingeladen. Ich wollte weitere Meinungen zur eE einholen, aber vor allem die Dynamik und die Themenfindung beobachten, wenn sich junge Erwachsene in einer grösseren Gruppe über die eE unterhalten, was sie bis davor noch nie gemacht haben, da ihrer Meinung nach normalerweise kein Gesprächsdiskurs darüber möglich ist.

Die anfängliche Frage nach der Beschreibung ihrer Gefühlslage anhand von Verben, Nomen und Adjektiven zum Fact ihrer eE reichte von Antworten über geniessen, machen, sich freuen zu Ehrgeiz, Standby, Fülle, Ohnmacht, Spektrum bis hin zu unausweichlich, verwirrt und glücklich sein.⁴⁰ Dies bestätigte mir, dass sie grundsätzlich keine Angst gegenüber der eE verspüren. Sie haben lediglich Angst, dass es zu früh zu Ende sein könnte, bevor man alles erreicht hat.⁴¹ Heute muss die Erfüllung im Leben sein, als höchstes Gut, entsteht daher auch ein grosser Druck auf die Freizeitgestaltung, auf Strategien der Selbstoptimierung⁴² welche ein Reden über die Negativität verhindern.⁴³

39 Abb 1: MOB gedeckte Tafel, Leonhardt, 15.02.20

40 Nach MOB,15.02.20: 02min

41 Nach MOB,15.02.20: 08min

42 Nach MOB,15.02.20: 71min

43 Nach MOB,15.02.20: 73 min

Aber wird die Erfüllung jemals eintreffen, wollen wir diese überhaupt und muss alles einen Nutzen haben?⁴⁴ Dieses Hinterfragen des allgemeinen Sinn des Lebens in Relation mit der eE in meinem urbanen Umfeld zeigt das enorme Ausmass des Themas, in Verbindung mit der aktuellen Zukunftsungewissheit in meinem Alter. Wir verspüren das kollektive Gefühl zu wenig Zeit oder gar eine «Deadline» zu haben.⁴⁵

Dieses «wir» hat sich schnell entwickelt. Die Stimmung war sehr ausgelassen und obwohl sich nicht alle kannten, kam das Gespräch sehr schnell in Gang und war offen und persönlich. Es hat vom Humor, den unterschiedlichen Inputs und Geschichten der Einzelnen gelebt.



46

44 Nach MOB,15.02.20: 66min

45 Vgl. MOB,15.02.20: 29min

46 Abb 2: MOB Runde, Leonhardt, 15.02.20

3.4.3 Gespräche mit Fachpersonen

Die Beobachtungen in meinem persönlichem Umfeld bilden eine sehr subjektive Stellung zur Endlichkeit ab, welche jedoch teilweise eine generelle Sicht über die urbanen jungen Erwachsenen in dieser Altersgruppe geben kann. Durch zwei Gespräche mit Fachpersonen wollte ich die allgemeine gesellschaftliche Stellung und Relevanz der Endlichkeit in der heutigen Zeit aus der Perspektive junger Erwachsener diskutieren und sie nach ihrer Erfahrung und Einschätzung befragen.

Eva Niedermann

Sie war Pflegefachfrau und arbeitet heute bei der reformierten Landeskirche Zürich in der Kirchenentwicklung als Hauptverantwortliche des «Letzten Hilfe Kurses» in der Schweiz. Sie setzt sich für die Förderung des intuitiven Grundwissens über das Sterben ein, welches ein intimes Thema ist und bleibt, es aber auch sein darf.⁴⁷

Peter Lack

Er studierte Theologie, war danach als Aids-, Pfarrei- und Klinikseelsorger tätig und begleitete Menschen und Angehörige am Lebensende. Heute arbeitet er beim Samariterverbund und im Management Ethik Coaching. Die eE ist für ihn ein Grundbewusstsein, ein «Grundrauschen»⁴⁸, welches ambivalente Gefühle auslöst.⁴⁹

47 Nach Niedermann, 28.01.20: ab 74

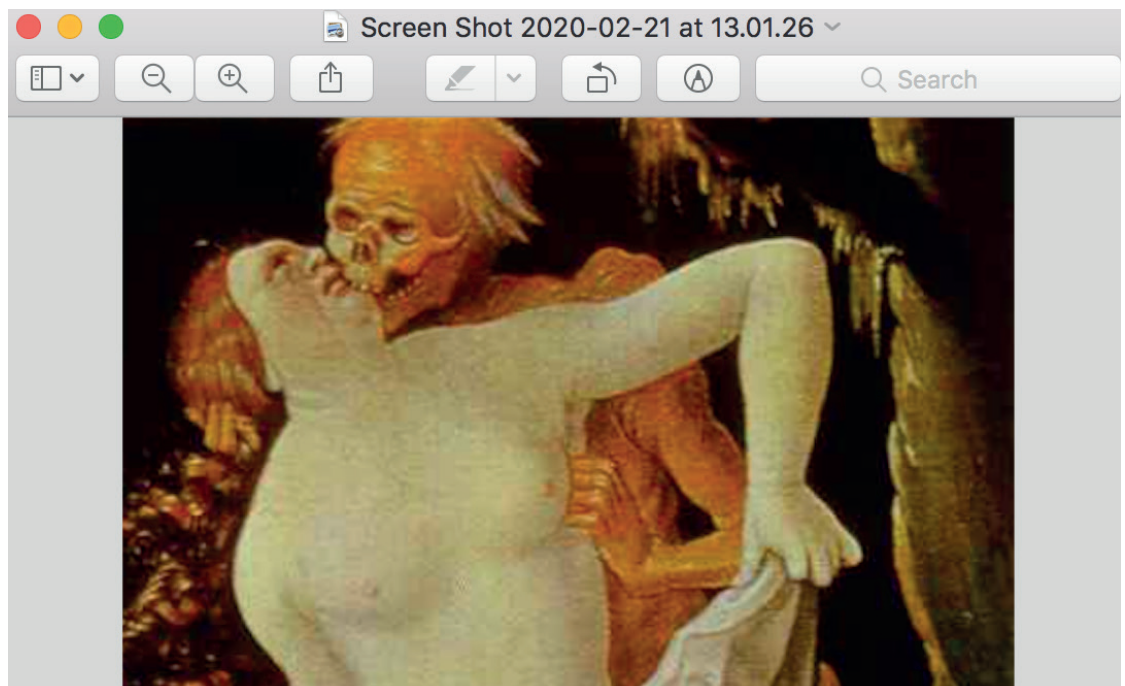
48 Vgl. Lack, 14.02.20: 87

49 Nach Lack, 14.02.20: ab 87

3.5 Die Endlichkeit im Alltag

Die Frage die sich stellt ist, wo das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit im Alltag eigentlich beginnt, da es als gewisses «Grundrauschen»⁵⁰ Teil des Lebens ist. Beim MOB haben wir uns lange über das «Treffenmüssen von Entscheidungen» unterhalten, die nicht nur einen Einfluss haben auf unsere Zukunft, die wir im Moment durch unsere zu Ende gehenden Aus- und Weiterbildungen sehr zu spüren bekommen, sondern auch durch kleine alltägliche Sachen haben.⁵¹ Die Endlichkeit ist unterbewusst eigentlich omnipräsent, geprägt durch den endlichen Zeitraum, den wir erfüllend zu füllen versuchen. Bewusst überkommt sie uns, wenn wir vom Tram fast überfahren werden, Mountainbike fahren oder einen toten Regenwurm erblicken,⁵² dies lässt sie uns für einen Moment verspüren, wobei das Gefühl nicht langanhaltend ist. Uns wurde im Gespräch bewusst, dass wir alle ab und an unsere eigene Endlichkeit verspüren wollen. Bei einem einfahrenden Zug überkommt uns das Gefühl des «Selbsauslöschens» und der befriedigende Reiz, die Kontrolle über unser Leben zu haben. Wie muss dies nur für einen Extremsportler, wie z.B. einem Basejumper sein?⁵³ Freud würde uns antworten, dass unserem normalen Selbsterhaltungstrieb in diesen Momenten der stille Todestrieb übernimmt.⁵⁴

Die Teilnehmen an Partys macht einem durch das Zusammensein mit Freunden und die Zelebrierung des Momentes die eE bewusst,⁵⁵ fügt J., männlich, 26, Koch am MOB an. So können wir uns J. als Jüngling, wie die junge Frau zu Barockzeiten vorstellen, die mit dem Tod tanzte.



56

50 Nach Lack, 14.02.20: 87

51 Vgl. MOB, 15.02.20: 17min

52 Vgl. MOB, 15.02.20: 14min

53 Vgl. MOB, 15.02.20: 24min

54 Vgl. Freud in Schnoor und Sendzik, 1986: 25

55 Vgl. MOB, J. männlich, 26, 15.02.20: 75min

56 Abb 3: Tod und die Frau, 2010

Diese Vanitas liess mich mit D. darüber nachdenken, wie stark bereits Körperoptimierungen und Anti-aging Produkte eine Verdrängung der Endlichkeit in der heutigen Zeit der konsumorientierten Fitness- und Wellness-Kultur sind.⁵⁷ So können auch Erfolgslosigkeit und Krankheit ein persönlicher Makel sein,⁵⁸ wie es D. jedes Mal, wenn er krank ist, bewusst wird. Er versucht mit gesundem Essen und genügend Schlaf gegen seinen Tod anzukämpfen, sodass er nicht irgendwann gar nicht mehr funktionieren kann und tot ist.⁵⁹ So ist es auch bei A., wenn sie raucht, dann wird ihr jeden Tag, bei jeder Zigarette ganz kurz bewusst, dass sie dies umbringen könnte.⁶⁰ Diese Anfänglichkeit des Lebens macht uns die Endlichkeit des Lebens erst bewusst⁶¹ und lässt sie uns durch eine Zigarette irgendwie geniessen.

A., männlich, 21. Gamedesignstudent, hat uns am MOB erzählt, dass er vor einigen Wochen wegen seines verstorbenen Grossvaters in Japan war. Ihm wurde wieder mal bewusst, wie gross der kulturelle Unterschied ist, obwohl er Teil dieser Kultur ist, lebt er sie hier nicht aus.⁶² Wir wünschen uns auch solche Feste und Rituale, obwohl oder genau da wir keinen Bezug mehr zum Glauben haben. Es müsste eine neue Form geben, die die Aufgabe der Kirche, den Tod in den Fokus zu setzen, wieder aufleben lassen würde. Ein Fest für die Toten, wie der «Día de los Muertos», anstelle des Bög-Verbrennens, wäre etwas. Dies könnte die Gemeinschaft zusammenbringen und zu einem kollektiven Umgang verhelfen.⁶³ Dies hätten wir eigentlich an 01.11.20, am Allerheiligen, fügte R., weiblich, 25, Geschichtsstudentin, an.⁶⁴

Aber auch wirkliche künstlich produzierte Phänomene lassen sich in unserem Alltag aufsuchen, um die Endlichkeit aktiver zu verspüren. «Ungezwungenes Plaudern über die Endlichkeit»⁶⁵ ermöglichen die Franchise-Unternehmen der «Death cafés». In Zürich ist es unter dem Namen «Café Totenhemd» bekannt, welches 2004 erstmals vom Schweizer Soziologen und Ethnologen Bernard Crettaz als «Café Mortel» in die Welt gerufen wurde.⁶⁶



67



68

57 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 63

58 Vgl. Schnoor und Sendzik, 1986: 109

59 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 63

60 Vgl. A., weiblich, 24, 01.02.20: 36

61 Vgl. Springhart, 2016:58

62 Vgl. MOB, A. männlich, 21, 15.02.20: 39 min

63 Vgl. MOB, 15.02.20: 56 min

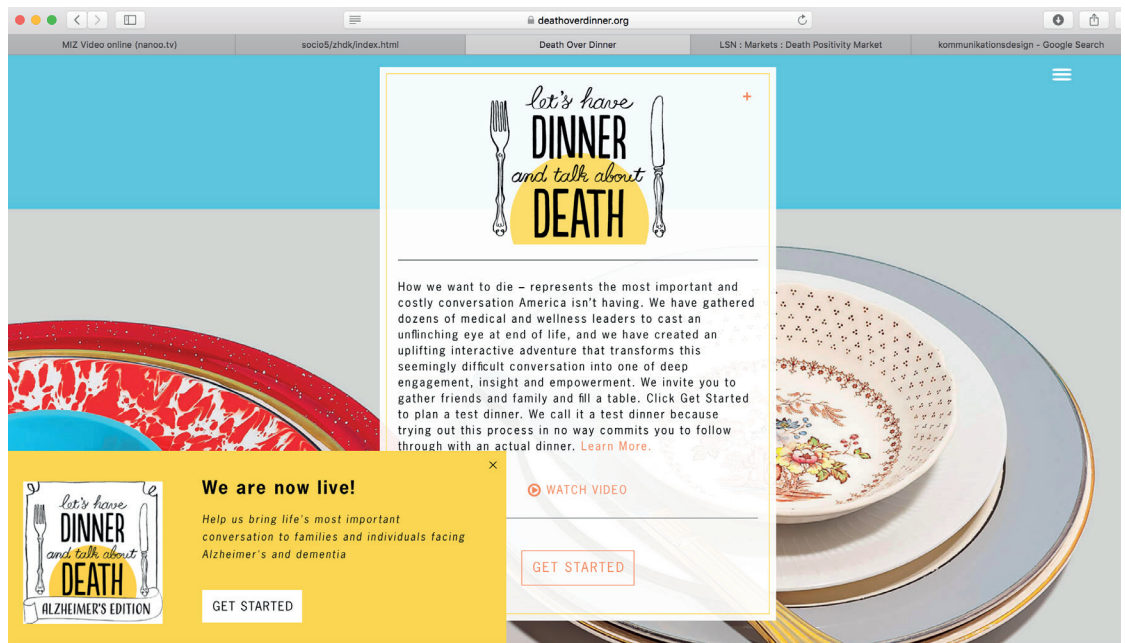
64 Vgl. MOB, 15.02.20: 58 min

65 Nach Schärer, 2013

66 Vgl. Graf-Grossmann in Ibello und Rüffer, 2016: 114

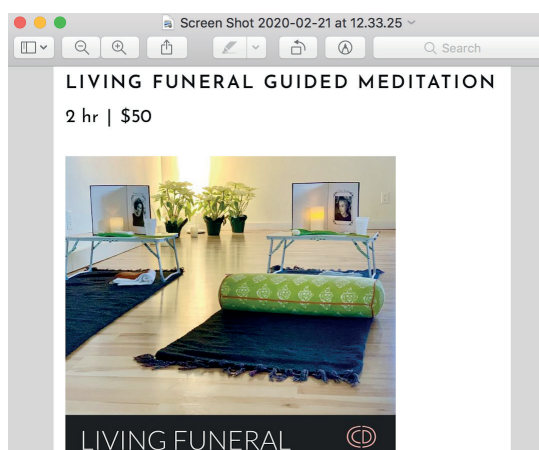
67 Abb. 04: Death Café Zürich Facebook Event, Totenhemd Blog, 2020

68 Abb. 05: Café Mortel, deathcafe, 2014



69

Auch «Death over Dinners», die Michale Hebbes mit Kommunikationsstudenten der Universität in Washington ins Leben gerufen hat,⁷⁰ mich für meine Gesprächsrunde MOB inspiriert haben, werden vor allem in den Staaten organisiert.⁷¹ Nicht nur Events in Kombination mit Essen, sondern mit Mediation wie die «Living Funerals» erlauben es, die eigene Beerdigung zu erleben. So kann man das Sterben als Entwicklungsschritt⁷² vorgreifen, wie es auch die Südkoreaner praktizieren. Diese bewusste Auseinandersetzung suchen «deathlings» oder «morticians» in ihrer Community, wie Caitlin Doughty mit ihrer Youtube Sendung «ask a mortician».⁷³ Auch die «School of death» in Berlin organisiert Ereignisse, die vermittelnd bis extasenhaft sind. In der Schweiz ermöglichen die «Letzten Hilfe Kurse»,⁷⁴ die vom deutschen Palliativ-Mediziner Georg Bollig entwickelt wurden, mehr über die letzte Lebensphase zu erfahren, um einen Angehörigen zu Hause zu begleiten oder geben einem persönliche Sicherheit.



75



76

69 Abb. 06: Screenshot Landingpage, Death over Dinner, 2020

70 Vgl. Graf-Grossman in Ibello und Rüffer, 2016: 119

71 Vgl. Graf-Grossmann in Ibello und Rüffer, 2016: 114

72 Vgl. Zimmermann, Felder, Streckeisen, Tag, 2019: 168

73 Vgl. Doughty, 2020

74 Nach. Letzte Hilfe Kurs, 2020

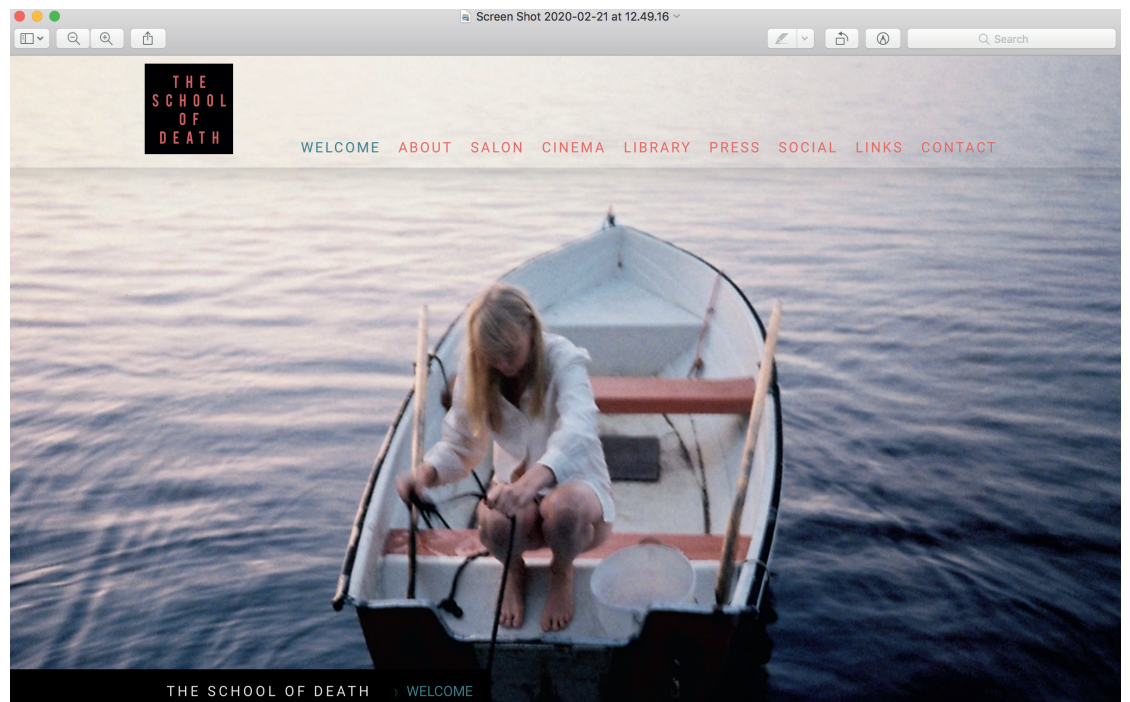
75 Abb. 07: Living Funeral Meditation, Columbus Community Death Dare, 2020

76 Abb. 08: Living Funeral in Südkorea, CGTN, 2019

3. Das endlich sein



77



78

77 Abb. 09: Caitlin Doughty, Jeff Minton, 2014

78 Abb. 10: Screenshot Landingpage, The school of death, 2020

3.6 Die Stellung zur Endlichkeit

Was könnten die Gründe sein für das seltene aktive Bewusstsein der eE im Alltag? Anhand meiner drei Hypothesen möchte ich die Beweggründe zur Stellung der eE meines Umfeldes in dieser Diskussion untersuchen. Zu einem späteren Zeitpunkt werde ich die Hypothesen im Fazit evaluieren und entweder bestätigen oder falsifizieren.

3.6.1 1. Hypothese: Keine Zeit

Mein Umfeld hat keine Zeit, sich aktiv mit ihrer eE auseinanderzusetzen, da ihr Alltag dies nicht zulässt

Wir wünschen uns, dass die Tage aus mehr Tagen bestehen und würden gerne manchmal auf einen Pauseknopf drücken können, um alles zu erledigen, um Platz für unsere Freunde und für uns selber einräumen zu können, um eine gesunde work/life Balance zu haben.⁷⁹ Wo soll da noch Zeit für unsere eE sein? Meine erste Gesprächspartnerin, A. kam vorangemeldet $\frac{3}{4}$ Stunden zu spät. Sie musste sich aktiv Zeit in ihrem stressigen, getackten Alltag einräumen, welcher ihr, wie sie sagt, keinen Raum lässt, sich Gedanken zu ihrer eE zu machen, da zu viel in ihrem Kopf herumschwirrt. Einzig wenn jemand stirbt, könne und müsse man sich aktiv Zeit dafür nehmen, da dann eine gewisse Entschleunigung passiert. Sie wünscht sich eine tägliche Routine, die es ihr ermöglichen würde, sich Gedanken über ihre Existenz im Raum zu machen, da sie sich eigentlich danach sehnt.⁸⁰ Diese Überforderung, die ich in meinem urbanen Umfeld und bei mir selber verspüren kann, die uns zum Marschieren drängt, anstelle eines reflektieren Schlenderns, wie es auch die Jugendstudie von Shell von 2019 beschreibt,⁸¹ zeigt, dass es uns an Zeit fehlt und wir sie uns aktiv suchen müssen. Dies wird auch durch den Pool an Möglichkeiten erschwert, der uns andere Sachen als wichtiger erscheinen lässt, die auch durch Pflichten in der Arbeitswelt und Vergleichen in der Freizeitgestaltung entstehen. D. fragt sich, ob dies direkt in Relation mit der eE stehen und nicht vielmehr damit einfach möglichst viel im Leben zu erleben.⁸² Nicht nur der persönliche Alltag, sondern auch der gesellschaftliche erlaubt es uns nicht, weder im Beruf noch in der Bildung wird Zeit dafür geschenkt. Wir kennen keine Rituale und Feste rund um die eE, wie bereits thematisiert wurde.⁸³ Dieses Routineverhalten einer Zelebrierung könnte aber helfen zu erlernen, wie man mit der eE umgehen kann.⁸⁴ Wie Lack formulierte, sind wir in unserem Alter der Sinnfrage auf der Spur. Wir sind sozusagen gezwungen, Lebensentwürfe zu machen und über diese zu entscheiden. Dieses Erfolgsstreben, der ganze Kapitalismus sei aus wissenschaftlicher Sicht eine einzige Todesverdrängung, eine aktive Prokrastination.⁸⁵

79 Vgl. MOB, 15.02.20: 20 min

80 Vgl. A., weiblich, 24, 01.02.20: 39

81 Vgl. Lesch, 2019

82 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 65

83 Vgl. MOB, 15.02.20: 58 min

84 Vgl. Schnoor und Sendzik, 1986: 176

85 Vgl. Lack, 14.02.20: 89

3.6.2 2. Hypothese: Noch nicht Zeit dafür

Mein Umfeld findet, dass es noch nicht Zeit dafür ist, sich mit der eE auseinanderzusetzen, da der Tod noch in weiter Ferne ist.

Sicher ist, wir sind jung und möchten noch lange nicht sterben. Der natürliche Tod muss nicht erst im hohen Alter eintreffen. Nicht nur durch Nachrichten ist der plötzlicher Tod präsent im Alltag, dies wird uns durch unser eigenes Erwachsenwerden immer bewusster.⁸⁶ Trotzdem scheint es teils nicht als grosse Relevanz angesehen zu werden, was das nicht Nötigempfinden eines Besuches an einem «Letzten Hilfe Kurs» zeigt. D. empfindet die Auseinandersetzung nicht relevant, da eine Einflussnahme nicht möglich ist, «ja es wird passieren, es passiert sowieso, daher denke ich gar nicht oft daran».⁸⁷ Durch das Leben machen wir das Gegenteil von Sterben, daher ist es auch obsolet und nur in einer Krise relevant sich seiner eE bewusst zu werden,⁸⁸ um durch eine «Sinnkonstruktion»⁸⁹ wieder zu sich zu finden.

Was bei meinen Beobachtungen und Gesprächen klar wurde, es braucht einen gewissen Vorfall, um sich der Relevanz dessen bewusst zu werden, wie dies auch Fm. durch den Tod seines Vaters persönlich erkannte. Am MOB hinterfragten die Teilnehmer, die noch nie jemanden verloren haben, ihre Einstellung gegenüber der eE und vermuteten, dass sie durch eine persönliche Geschichte anders dazu stehen würden. Denn durch diese Schicksalsschläge, das Reden darüber und dessen Reflexion wird man sich seiner eE bewusster und erkennt die Relevanz einer Auseinandersetzung damit. Auch Frau Niedermann konnte beobachten, dass ein Anreiz von aussen nötig ist, um sich damit beschäftigen zu wollen.⁹⁰ Das Erkennen davon im aktiven Leben ist schwierig, eine Auseinandersetzung damit kann auch positive Effekte für die mentale Gesundheit aufweisen, wie ein Artikel des Magazins Death Studies gezeigt hat.⁹¹ Es ist eine Lebenserfahrung, Erweiterung des mentalen, emotionalen und spirituellen Spektrums.⁹² Eine aktive Reifung des Selbst kann zu einer «Entsagung» führen, der höchsten Form von Selbstbestimmung.⁹³ Durch den bestehenden Bezug zur Kernfamilie, verspürt mein Umfeld eine gewisse Sicherheit und setzt ein Vertrauen in ihre Entscheidungen, was die Relevanz einer Auseinandersetzung mit der eE reduziert.⁹⁴ Auch fehlt es den meisten nicht aktiv, wie A. sagt. Ihrer Meinung nach würde sie sonst mehr darüber reden und das Gespräch suchen.⁹⁵ Nach meinen Gesprächen haben mir alle versichert, wie sehr sie es genossen hätten, die Offenheit und Direktheit schätzen und sich sogar für den Anstoss und eine hoffentlich startende Bewegung dadurch bedankt.⁹⁶ Es besteht eine Relevanz, welche aber erst durch einen Anstoss zu einer aktiven Bewusstheit führt, denn jeder gibt sich die Antwort darauf selber. Der Tod tritt für alle ein, was teilweise eine gewisse Gelassenheit gibt.⁹⁷

86 Vgl. F., weiblich, 26, 04.02.20: 46

87 Nach D., männlich, 28, 07.02.20: 64

88 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 69

89 Nach Rentsch in Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 47

90 Vgl. Niedermann, 28.01.20: 79

91 Vgl. Robinson, Hart und Sanders, 2019: 389

92 Vgl. Lack, 14.02.20: 89

93 Vgl. Rentsch in Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 50

94 Vgl. F., männlich, 30, 04.02.20: 57

95 Vgl. A., weiblich, 24, 01.02.20: 40

96 Vgl. MOB, 15.02.20: 90 min

97 Vgl. Lack, 14.02.20: 89

3.6.3 3. Hypothese: Zeit nie endend

Mein Umfeld sieht ihre Lebenszeit nie endend und setzt sich wegen der vermeintlichen digitalen Unsterblichkeit nicht mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinander.

«You are dead – continue Yes/No?»⁹⁸ Dieses Angebot des Weiterlebens, die Reinkarnation wird uns nicht nur in Spielen angeboten, sondern es stellen sich durch den medizinischen und technischen Fortschritt berechnete Fragen darüber, die durch die Kybernetik, KI-Puppen und virtuelle Friedhöfe bestehen. Unser Digitales Ich auf den Sozialen Medien lässt uns «zwei Tode» leben, den realmateriellen und den virtuellen, welcher den biologischen Prozess des Sterbens zu einem unendlichen sozialen Prozess des Sterbens resultieren lässt,⁹⁹ da man sich in die Unendlichkeit reingeschrieben hat.¹⁰⁰ Der Mythos der digitalen Unsterblichkeit, lässt sich durch die begrenzte Lebensdauer der Datenträger ebenso hinterfragen.¹⁰¹ Die Frage stellt sich dennoch, wann man heutzutage wirklich tot ist und sich als solches beschreiben würde. Ist man bei Einbruch der Hirnaktivität oder erst bei einem «Informationstod» tot?¹⁰²

Ich frage mich daher, wie sich die Stellung der eE entwickelt hat. Der immaterielle Tod, die soziale Repräsentation des Todes veränderte sich durch den Einfluss der digitalen Medien dies ist unbestreitbar,¹⁰³ aber wie sehen wir dies selber und wie stehen wir dazu? Ich kann von meinem Umfeld sprechen, dass keiner seine Lebenszeit als nie endend ansieht und eine allgemeine Akzeptanz der materiellen Endlichkeit vorhanden ist. Die Technik ist noch nicht so weit und unser Bestimmen über die KIs lässt Tote tot sein,¹⁰⁴ obwohl das Ausprobieren schon verlockend wäre,¹⁰⁵ aber das Ende eines Individuum ist wichtig, um loslassen zu können.¹⁰⁶ Es stellt sich zudem die Frage, wie das ressourcentechnisch überhaupt funktionieren sollte, wer dann das Recht hat unsterblich zu sein¹⁰⁷ und wie eine säkularisierte Form des Fegefeuers,¹⁰⁸ wie bei der Netflix Serie «the good place» aussehen würde. Abgesehen gegenüber dem Respekt des biologischen Rhythmus, ist die virtuelle Welt nicht mit der realen Welt zu vergleichen und der Tod benötige ein Bezug zur realen physischen Existenz des Menschen.¹⁰⁹ Lack sieht dies vergleichbar, denn für ihn ist der Tod das Ende der biophysischen Existenz.¹¹⁰

Mein Umfeld strebt die Unsterblichkeit auf einer anderen Weise an. Sie möchten unvergessen bleiben und durch das Bereichern von Menschen, das Indieweltsetzen von Kindern und Wikipedia-Einträgen¹¹¹ in den Gedanken nachfolgender Generationen weiterzuleben um so ein immaterielles ewiges Leben

98 Nach Macho, 2007: 559

99 Vgl. Macho, 2007: 579

100 Vgl. F., weiblich, 26, 04.02.20: 46

101 Vgl. Macho, 2007: 581

102 Nach Macho, 2007: 580

103 Vgl. Macho, 2007: 581

104 Vgl. D., männlich, 28, 07.02.20: 66

105 Vgl. MOB, 15.02.20: 46min

106 Vgl. F., weiblich, 26, 04.02.20: 46

107 Vgl. F., männlich, 30, 04.02.20: 60

108 Vgl. Macho, 2007: 588

109 Vgl. A., weiblich, 24, 01.02.20: 36

110 Vgl. Lack, 14.02.20: 90

111 Vgl. MOB, 15.02.20: 47 min

leben zu können,¹¹² wie im Film «Coco, lebendiger als das Leben» wo die Verwandten im Totenreich solange weitleben, bis sie auf der irdischen Welt nicht vergessen werden. Eine schöne, aber toxische Vorstellung, um sich den Status eines nachhaltigen Gedankenguts zu erarbeiten, dachten wir uns. Wenn dies so wäre würden wir sicher nicht hier sitzen, sondern proaktiv jemandem helfen.¹¹³ Da leben wir lieber in unendlicher Erinnerung weiter, wie im Duft des Mantels vom Grossvaters, oder als Parkplatzbeschriftung der Ferienwohnung, oder als Erbstück oder als ein Stück Efeu vom Sterbeort des Vaters.¹¹⁴

112 Vgl. Macho, 2007: 588

113 Vgl. MOB, 15.02.20: 50 min

114 Vgl. F., männlich, 30, 04.02.20: 57

3.7 Das Endlich sein Können

Es fragt sich, wie und ob sich das unterbewusste bewusste mitrauschende Gefühl der eE, welchem wir durch den Zeitaspekt und persönlicher Geschichte unterschiedlich stark im Alltag begegnen verändert wird und kann. Muss sich der Fokus im Leben verändern, eine Loslösung des Leistungsdruck entstehen, der hin zu einer Positivität im Negativscheinendem führen könnte?¹¹⁵ Solche Gedanken machten wir uns beim MOB, als wir über unsere nichtvorhandene Aufklärung im schulischem Rahmen unterhielten. Dies ist der Ort, wo das «learning about death»¹¹⁶ zentral sein sollte. In den USA ist sie dies durch die «death education», die Präsozialisierung durch die Präsenz von Schoolshootings und einer unterschiedlichen kulturellen Stellung und Umgang mit dem Tod etabliert. Eine Vermittlung dessen hat bei uns noch zu keiner politischen Stellung geführt, obwohl diese «Aufklärung über das ganze Leben»,¹¹⁷ die Verbindung von Endlichkeit und Sinn, von Lebensgrenzen und Lebenssinn in Erziehung und Bildung, in Politik und Medien präsenter sein sollte.

Die soziale Bewegung des Netzwerkes «Caring Community», die für eine gemeinsame Solidarisierung und Förderung von Gemeinschaften steht, versucht uns als sorgende Gemeinschaft wieder zusammen zu bringen,¹¹⁸ was auch nach Lack eine menschliche, humanistische Pflicht sei.¹¹⁹ Im Bereich der Endlichkeit gibt es bereits professionalisierte Freiwillige, wie die Fährfrauen oder die «Deathdoulas» die ihre Aufgabe darin sehen zu helfen, so überlege auch ich mir diese Ausbildung zur Sterbebegleitung zu absolvieren. Auch Fw. genügt das ledigliche Spenden nicht mehr und sucht nach einer aktiven Aufgabe für sich. So entstehen bereits kleine «Caring Communities» aus Teilnehmern der «Letzten Hilfe Kurse», um sich gegenseitig zu unterstützen und auszutauschen.¹²⁰

«Wie heisst der Titel deiner Arbeit? Sollte es sich nicht um die kollektive Endlichkeit drehen?»¹²¹ Dieser Einwand am MOB liess uns und vor allem mich plötzlich alles in einem noch viel grösseren Rahmen sehen. Der Tod verbindet uns alle und gerade in der heutigen Wohlstandsgesellschaft sollte durch die Ich-Bezogenheit und der beginnende Verlust an Empathie das Allgemein-denken unser gemeinsames Verfallsdatum wieder zentraler erscheinen. Das aufkommende Umweltbewusstsein, die Zukunft der Postindividualität führt nach Meinung des Zukunftsinstituts zu einem Wir-Bewusstsein. «Kann man alleine überhaupt noch überleben?»¹²² bzw. sterben? Die Endlichkeit ist eine Erfahrung und ein Umgang im kollektiven und als Individuum. Wir können die Erfahrung unserer eE nicht besitzen, wir können sie nur durch den Umgang mit Dingen, Menschen und sozialen Verhältnissen im Alltag als intentionale Handlung und Routineverhalten erlernen,¹²³ in einem «Konnektiv»,¹²⁴ in einer Caring Community. Dies ist eine Chance für Jung und Alt zusammen unser

115 Vgl. MOB, 15.02.20: 75 min

116 Nach Martinčeková, Jiang, Adams, Menendez, Hernandez, Barber und Rosengren, 2020: 78

117 Nach. Rentsch in Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 49

118 Vgl. Zimmermann, Felder, Streckeisen, Tag, 2019: 39

119 Vgl. Lack, 14.02.20: 89

120 Vgl. Niedermann, 28.01.20: 77

121 Nach MOB, J, männlich, 26, 15.02.20: 79 min

122 Nach Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 14

123 Vgl. Bihrer, Franke-Schwenk und Stein, 2016: 14

124 Nach Kelber, 2015

«verbindendes soziales Kapital»¹²⁵ achtsam zu pflegen, um uns im Innern zu besinnen,¹²⁶ dass wir endlich sind. Denn nur durch dieses Bewusstsein des endlich seins können wir endlich sein.

125 Nach Kelber, 2015

126 Vgl. Horx, 2015

4.1 Beantwortung der Hypothesen

Wie sich 20-30 Jährige in meinem urbanen Umfeld mit ihrer eE auseinandersetzen, habe ich in dieser Arbeit untersucht. Anhand meiner drei Hypothesen wollte ich dem Grund für dessen vorhandene oder nicht vorhandene Thematisierungen nachgehen. In Kapitel 3.6 Stellung zur Endlichkeit habe ich die Hypothesen im Detail diskutiert.

Die 1. Hypothese, dass mein Umfeld keine Zeit hat, sich aktiv mit der eE auseinanderzusetzen, da ihr Alltag dies nicht zulässt, kann ich durch meinen Untersuchungen bestätigen. Sie befinden sich in einer lebensverändernden Phase. Ihr stressiger Alltag ist geprägt von einer Zukunftsungewissheit, welche ihnen persönlich wie auch beruflich kein Raum und keine Zeit für eine aktive Auseinandersetzung mit der eE erlaubt.

Die 2. Hypothese, dass mein Umfeld es noch nicht an der Zeit findet, sich mit der eE auseinanderzusetzen, da ihr Tod noch in weiter Ferne ist, kann ich zum Teil bestätigen. Die Relevanz für dessen Auseinandersetzung auch im jungen Alter muss erst erfahren werden. Dieser kann durch einen persönlichen Bezug, einen erlebten Vorfall oder einen Anstoss einer Person geschehen.

Die 3. Hypothese, dass mein Umfeld ihre Lebenszeit als nie endend ansieht wegen der digitalen Unsterblichkeit und sich daher nicht mit ihrer eE auseinandersetzt, kann ich nicht bestätigen. Sie glauben nicht an das Weiterleben im virtuellen Raum oder als KI. Sie wünschen es sich nicht, auch wenn es irgendwann möglich wäre, sie streben wiederum die gedankliche Unsterblichkeit an.

4.2. Weitere Erkenntnis

Ich bin in Kapitel 3.4.1 Einzelgespräche in meinem Umfeld auf eine weitere Erkenntnis gekommen, welcher ich in meiner praktischen Arbeit nachgehen möchte. Ich frage mich nämlich wieso mein Umfeld, obwohl ihnen das Thema nicht zu persönlich ist, sie es sich auch vorstellen können, mit fremden Personen in der Öffentlichkeit zu bereden und auch der Wunsch nach dessen besteht, auch in einem grösseren Ausmass, sie es aber nicht machen? Woran fehlt es, wie könnte man einen solchen Austausch ermöglichen?

4.3 Reflexion

Ich bin mir bewusst, dass meine Beobachtung in meinem urbanen Umfeld eine subjektive Sicht ergeben haben und eine Diversität in der Stellungnahme der eE durch den Einbezug weiterer Faktoren wie die Erziehung, der Wohnort, die Familiensituation, die Religion und die Kultur ergeben hätten. In meinem Umfeld lebt niemand eine extreme Beziehung mit seiner eE aus, wie beispielsweise Emos oder Deathlings und zum Glück ist niemand aktuell gesundheitlich von einer Diagnose betroffen. Diese Fälle hätten vermutlich kontroverse Antworten ergeben. Meine Motivation war es nicht, eine allgemeine Stellung zur eE zu zeigen, da ich durch qualitative Arbeiten meinem urbanen Umfeld eine Stimme geben wollte. Ich bestreite es aber, eine allgemeine Meinung abbilden zu können, da die eE etwas vom persönlichsten überhaupt ist und von enormen individuellen Unterschieden lebt.

4.4 Ausblick

Bei einer möglichen Weiterführung könnte man extreme Sichten und Umgänge mit der eE untersuchen und belichten, wie zum Beispiel Extremsportler, Waisenkinder oder junge Menschen mit einer schweren Diagnose. Ich bin gespannt, wie in Zukunft in meinem Umfeld die eE im Alltag Platz findet und welchen nachhaltenden Einfluss unsere Gespräche mit sich bringen. Auch, wie sich die Caring community etablieren wird und ob es uns als konnektives-Wir möglich sein wird der Desozialisation von der eE entgegen zu wirken. Wenn ja, wie werden sich die Phänomene rund um die eE in unserem Alltag entwickeln und wie werden sie sich aussehen? Werden sie als «momento mori» mit uns mit leben und wird es zu einer life/death balance kommen?

**«Vorderhand
werden sich die
Menschen mit
dem Ende ihrer
biophysischen
Endlichkeit weiter
beschäftigen
müssen, das Ende
des Todes ist
nicht in Sicht.»¹**

Vielen Dank für die Gespräche

A., weiblich, 24
F., weiblich, 26
F., männlich 30
D., männlich, 28
Eva Niedermann
Peter Lack

Vielen Dank für die Teilnahme am MOB

J., männlich, 26
R., weiblich, 25
R., männlich, 27
A., männlich, 21
F., männlich, 30
B., weiblich, 28

Danke für das Gegenlesen und das Korrigieren

Marc Sacha Leonhardt
Dominik Leonhardt
Monika Popp

Danke fürs Mentorieren

Christoph Müller
Basil Rogger

A., weiblich, 24:

Industrial-Designerin und Servicemitarbeiterin, Luzern,
Gespräch vom 01.02.20

Ariès, Philippe:

Geschichte des Todes. München: Carl Hanser Verlag, 1980.

Bihrer, Andreas, Franke-Schwenk, Anja, and Stein, Tine:

Endlichkeit: Zur Vergänglichkeit und Begrenztheit von Mensch, Natur und Gesellschaft.

Bielefeld: 2016.

Bundesamt für Statistik:

Säuglingssterblichkeit, Totgeburten, Bundesamt für Statistik, 2018, <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/sterblichkeit-todesursachen/saeuglings-totgeburten.html>, aufgerufen am 24.02.20

D., männlich, 28:

Jungdesigner, Zürich, Gespräch vom 07.02.20

Doughty, Caitlin:

Ask a Mortician, Youtube, 2020, <https://www.youtube.com/channel/UCi5iiE-yLwSLvlqnMi02u5gQ>, aufgerufen am 24.02.2020

F., weiblich, 26:

International Management Studentin, Gespräch vom 04.02.20

F., männlich, 30:

Autolackierer und Teilzeitstudent, Wettingen, Gespräch vom 04.02.20

Hütten, Felix:

Sterben Lernen: Das Buch für den Abschied. München: Carl Hanser Verlag, 2019.

Ibello, Elena und Rüffer, Anne:

Reden über Sterben. Zürich: Rüffer & Rub, 2016.

Jennessen, Sven:

Manchmal muss man den Tod denken: Wege der Enttabuisierung von Sterben, Tod und Trauer in der Grundschule. Baltmannsweiler: Schneider, 2007.

Kelber, Cornelia:

Willkommen in der Welt des Wir, Zukunftsinstitut, März 2015, <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/lebensstile/willkommen-in-der-welt-des-wir/>, aufgerufen am 24.02.2020

Kessler, Herbert und Kesselheim, Michael:

Philosophie der Endlichkeit. Würzburg: Königshausen & Neumann, 2011

Kübler-Ross, Elisabeth:

Was der Tod uns lehren kann. München: Knauer, 2010.

Lack, Peter:

Schweizerischer Samariterverbund, Olten, Mail vom 14.02.20

Lesch, Harald:

Der Podcast zur Shell Jugendstudie 2019, Folge 3 – Werte und Religion mit Harald Lesch, Shell Jugendstudie 2019,2019, <https://www.shell.de/ueber-uns/shell-jugendstudie/der-podcast-diesejugend.html>, aufgerufen am 24.02.20

Letzter Hilfe Kurse:

<https://www.letzterhilfe.info/?lang=en>, aufgerufen am 24.02.2020

Lomas, Tim:

Untranslatable Words: Mono No Aware, and the Aesthetics of Impermanence, huffpost, 02.22.2016, https://www.huffpost.com/entry/untranslatable-words-mono_b_9292490?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAL-vy34TtR_fVldpcVBvgoqMreqjsdb7lyXBUvGIBbrsGs5_GQag51DNdFIJStY-X0lh8G7zLUYhGVb9uesglA3_BsU9DbVvG9sjnHVjtulMCzs52u2oMq0Wj-8wrNQLXcab9aXxqJ-sJub-x3BQpdhoVVINMklgP_c6SJyi-7AToXs, aufgerufen am 25.02.20

Lucia Martinčková, Matthew J. Jiang, Jamal D. Adams, David Menendez, Iseli, G. Hernandez, Gregory Barber und Karl S. Rosengren:

Do you remember being told what happened to grandma? The role of early socialization on later coping with death, in: Death studies, 2020, VOL. 44, NO. 2, 78–88

Macho, Thomas:

Die neue Sichtbarkeit des Todes. Paderborn: Fink, 2007.

MOB:

Mortality over Breakfast. Zürich, Gesprächsrunde vom 15.02.20

Niedermann, Eva:

Reformierte Kirche Kanton Zürich, Zürich, Gespräch vom 28.01.2020

Horx, Mathias:

Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit? Zukunftsinstitut, Dezember 2015, <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/future-forecast/gibt-es-einen-mega-trend-achtsamkeit/>, aufgerufen am 24.02.2020

Ragaller, Irene:

Koordinatorin Wissensvermittlung, Miz Züricher Hochschule der Künste, Zürich, Gespräch vom 24.01.2020

Richter, Rudolf:

Die Lebensstilgesellschaft. Wiesbaden: VS Verlag, 2005.

Robinson, Erin L., Hart, Becky und Sanders, Sara:

It's okay to talk about death: Exploring the end-of life wishes of healthy young adults, in: death studies, 2019, VOL. 43, NO. 6, 389–396

Schärer, Karen:

Die Todes-Café: Wenn man sich im Restaurant trifft, um über den Tod zu plaudern, Aargauer Zeitung, 03.12.2013, <https://www.aargauerzeitung.ch/leben/leben/die-todes-caf-wenn-man-sich-im-restaurant-trifft-um-ueber-den-tod-zu-plaudern-127438442>, aufgerufen am 24.02.20

Schnoor, Heike und Sendzik, Katarina:

Die Bedeutung des Todes für das Bewusstsein vom Leben: Ansätze in Psychologie, Soziologie Und Philosophie. Frankfurt: Campus Verlag, 1986.

Springhart, Heike:

Der verwundbare Mensch: Sterben, Tod und Endlichkeit im Horizont einer realistischen Anthropologie. Tübingen: Mohr Siebeck, 2016

Stark, Andrew:

The Consolations of Mortality: Making sense of death. New Haven: Yale UP, 2016.

Zimmermann-Acklin, Markus, Felder, Stefan, Steckisen, Ursula, and Tag, Brigitte:

Das Lebensende in der Schweiz : Individuelle und gesellschaftliche Perspektiven. Basel: Schwabe Verlag, 2019.

Wass, Hannelore:

Death Education: An Enduring Legacy, in: death studies, 2015, VOL. 39, 545–548

Abb 1:

MOB gedeckte Tafel, Leonhardt, aufgenommen am 15.02.20

Abb 2:

MOB Runde, Leonhardt, aufgenommen am 15.02.20

Abb 3:

Tod und die Frau, Rowane, 2010, http://www.rowane.de/html/tod_und_die_frau.html, aufgerufen am 23.02.20

Abb 4:

Death Café Zürich Facebook Event, Totenhemd Blog, 19.02.20, <https://www.facebook.com/events/3288354847860103/>, aufgerufen am 23.02.20

Abb 5:

Café Mortel, Deathcafe, 2014, <https://deathcafe.com/deathcafe/490/>, aufgerufen am 23.02.20

Abb 6:

Screenshot Landingpage, Death over Dinner, <https://deathverdinner.org>, aufgerufen am 23.02.20

Abb 7:

Living Funeral Meditation, Columbus Community Death Care, 2020, <https://columbuscommunitydeathcare.com/events/ola/services/living-funeral-guided-meditation-9?olaT=2020-04-04T18%3A00%3A00.000Z&olaR=639013>, aufgerufen am 25.02.20

Abb 8:

Living Funeral in Südkorea, CGTN, 2019, https://www.youtube.com/watch?v=TAM_0AX_pAo, aufgerufen am 25.02.20

Abb 9:

Caitlin Doughty, Jeff Minton, 2014, <https://www.wired.com/2014/09/caitlin-doughty/>, aufgerufen am 25.02.20

Abb 10:

Screenshot Landingpage, The school of death, 2020, <https://www.theschoolofdeath.com/cinema/>, aufgerufen am 25.02.20

Hiermit erkläre ich, dass ich den vorliegenden Theoretischen Teil meiner Bachelorarbeit selbstständig und nur unter Zuhilfenahme der in den Verzeichnissen oder in den Anmerkungen genannten Quellen angefertigt haben. Ich versichere zudem, diese Arbeit nicht anderweitig als Leistungsnachweis verwendet zu haben. Eine Überprüfung der Arbeit auf Plagiate unter Einsatz entsprechender Software darf vorgenommen werden.

Viviana Leida Leonhardt

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'V. Leonhardt', written in a cursive style.

02. März 2020

10.1 Der Leitfaden für leitfadengeführte Interviews

Dieser Leitfaden ist eine Orientierungshilfe für meine Gespräche, die ich in meinem Umfeld und mit den Fachpersonen durchführen werde. Die Fragen habe ich in vier Fragenblöcken aufgeteilt, welche mir als Gedankenstützen helfen. Sie geben mir eine gewisse Struktur vor, in welcher ich aber flexibel auf das Gegenüber reagieren kann. Die Themenblöcke sind immer dieselben, aber werden chronologisch nicht gleich angeordnet sein, da das Gespräch mit dem Gegenüber die Richtung vorgeben wird.

1. Privat (eigene Geschichte-Gegenwart)

- Wann bist du das erste Mal mit dem Tod in Berührung gekommen?
- An welchen Tod denkst du als erstes?
- Hast du Angst vor dem Tod?
- Lebst du ein exzessives Leben? Gehst du Risiken ein in deinem Leben?

2. Privat (Alltag)

- Mit wem redest du über das Thema? Gibt es Unterschiede?
Ist es ein Thema in der Familie?
- Wie gehst du mit deiner eE im Alltag um, wo begegnest du ihr?
- Habt du Objekte, die dich an das Sterben, an Verstorbene erinnern?
Oder an deine eE?
- Wie stehst du zur Unterblichkeitsdebatte (medizinisch, virtuell)?

3. Gesellschaft

- Wie gehen wir in unserer Gesellschaft mit dem Thema Tod und unserer eE um?
- Wo sind die Grenzen in der Öffentlichkeit in Bezug der Thematisierung von Tod, eE?
- Was stellst du dir unter dem Begriff «Care Community» / «Palliative Care» vor?
- Was stellst du dir unter einem «Letzten Hilfe Kurs» vor?

4. Privat (Zukunft)

- Wie war dieses Gespräch für dich?
- Wie wirst du dich mit diesem Thema weiter auseinandersetzen?
Wie, Wo und Wann?
- Wo siehst du eine Relevanz?
- Was sind deine persönlichen Grenzen?

10.2 Gespräche in meinem Umfeld

10.2.1 A., weiblich, 24 Gespräch vom 01.02.20

Wie ist dein Verhältnis zum Tod? Wie würdest du deine Beziehung zu ihm beschreiben?

Ich denke, normalerweise denkt man nicht so viel darüber nach, es ist etwas das nicht so präsent ist. Gerade im Leben von jüngeren Menschen. Je älter man wird, desto mehr wird er zum Thema, da mehr Leute im Umfeld sterben und man mehr mit dem Thema in Kontakt kommt. Man hört davon oder es wird darüber gesprochen. Aber so lange niemand im eigenen Umfeld stirbt, ist es etwas an das man nicht denkt. Durch meine Grosseltern bin ich damit konfrontiert worden. Aber auch sonst stellen sich mir Fragen, zum Beispiel was mit mir nach dem Tod passiert. Als meine Schweizer Grosseltern gestorben sind, habe ich den Prozess mitbekommen. Von den Grosseltern in Belgien habe ich immer wieder erfahren, wie es ihnen geht, aber ich war nicht so richtig involviert. Am Schluss habe ich ihren Tod nicht richtig miterlebt und dadurch konnte ich es nicht so richtig fassen. Die Person war einfach nicht mehr da, daher konnte ich nicht richtig abschliessen, es ging einfach so nebenher.

Wie alt warst du da, als du das erste mal in Kontakt mit dem Tod gekommen bist?

Ich glaube das war bei meinem Hasen. Da ist das erste Mal etwas um mich herum passiert und ich habe einen leblosen Körper gesehen. Ich glaube das ist etwas Schweres, da es dann bewusst wird, wie vergänglich wir sind. Das möchte man nicht und verdrängt es, obwohl es ein Teil des Lebens ist.

Hast du neben deinem Hasen einen anderen leblosen Körper gesehen?

Meine Grosseltern in der Schweiz habe ich beide gesehen. Bei meinem Grossvater was ich am Ende im Raum und er wurde danach aufgebahrt.

War dies zu Hause?

Das war auf dem Friedhof, in einer Kapelle, wo man ihn ansehen konnte. Er war schön zurecht gemacht geworden und wurde dann verbrannt. Meine Grossmutter war im Eichhof auf einer Palliativ Station, wo jeder seinen eigenen Raum hatte. In dieser Zeit habe ich zu Hause gewohnt und habe es daher stark mitbekommen und war direkt konfrontiert damit. Es war mir bewusst, dass es nicht mehr lange gehen wird, aber auch, dass es nicht schnell passiert, sondern ein längerer Prozess ist, nicht so wie beim Hasen.

Wie alt warst du da?

Dies war erst letzten September. Mein Grossvater ist vor einem Jahr gestorben und meine Grosseltern in Belgien vor 4 und 6 Jahren.

Konntet ihr in der Familie gut darüber reden, wer hat sie gepflegt?

Das war meine Mutter, mein Onkel und die Spitex. Die waren immer da, so dreimal am Tag. Und die, die über die Nacht gekommen sind. Ich weiss nicht, es wurde oft viel Organisatorisches beredet, aber wie es ihr geht, was sie beschäftigt, über das war schwierig zu reden.

War es für euch schwierig oder konnte sie es selbst nicht?

Es war eher für uns, nicht für sie schwierig. Sie hat oft gesagt, dass es jetzt nicht mehr so lange gehen würde. Aber durch diese Erlebnisse habe ich weniger Hemmungen darüber zu reden. Das erste Mal einen leblosen Körper zu sehen, ist recht prägend finde ich. Das Lächeln im Gesicht, an das kann ich mich noch gut erinnern. Das Gesicht verändert sich stark, die Nase wird spitz. Aber ins Gute, es ist eine positive Ausstrahlung gewesen, dies war schön gewesen zu sehen. Mein Cousin, der wollte sie nicht sehen, er konnte dies nicht und wollte es aus der Distanz für sich ausmachen. Ich glaube, es gibt verschiedene Distanzen und jeder braucht etwas anderes, um den Verlust zu verarbeiten. Ich wusste, dass ich die andern nicht gesehen habe und es dadurch nicht verarbeiten konnte, ich brauchte ein Bild damit ich damit umgehen konnte. Daher war mir das wichtig, um es zu verarbeiten. Es war aber sehr speziell.

Es gibt viel Tode, welcher kommt dir als erster in den Sinn? (eigener, Umfeld, Tier)?

... Ich glaubt beide ein wenig. Wenn man jünger ist, denkt man nicht so fest dran. Natürlich kann es sehr schnell passieren, aber es ist öfters der Fall, dass andere Leute, die älter sind um dich herum zuerst gehen.

Kennst du auch junge Leute die verstorben sein, die du gut gekannt hast?

Nicht direkt. Eine Schwester einer Kollegin hatte Leukämie, von ihr hatte ich etwas am Rande mitbekommen, aber nicht direkt. Ich kenne nur Leute, die an einem Unfall gestorben sind, aber die kannte ich nicht so gut. Eine Person kommt mir in den Sinn, der Exfreund meiner Cousine, der ist an einem Unfall gestorben, weil er getrunken hat. Das war eine junge Person, die man kannte, die plötzlich nicht mehr da war. Bei älteren Leuten ist es anders, dann hat man das Leben gelebt und es ist ein Teil des Lebens der kommen darf, man hatte seine Erlebnisse.

Hast du Angst vor dem Sterben oder vor dem Tod?

Ich glaube... eigentlich nicht, glaube ich. Aber es kommt drauf an, wie er herbeigeführt wird. Wie bei der Palliative Pflege, wo man schön gehen kann ohne Schmerzen, ist es etwas anders. Aber es ist nicht das Sterben an sich. Ich will es nicht jetzt schon, weil man noch viel vor sich hat, dass ich nicht verpassen will. Ich habe mehr Angst nicht mehr leben zu können und nicht vom Sterben an sich.

Was ist der Unterschied von Sterben und Tod für dich?

Sterben ist der aktive Part, wo jeder sich zurechtfinden muss und lernen muss damit umzugehen. Es ist eher kurzfristig und der Tod einer Person, der ist eine Kopfsache finde ich. Der Körper verwest über eine längere Zeit oder die Asche ist in der Erde oder sonst wo verstreut, aber ich glaube der Tod einer Person passiert im Kopf, weil man an die Person denkt. Jeder denkt unterschiedlich oft an sie, daher ist der Tod unterschiedlich. Aber wenn du stirbst, was passiert dann mit dem Mensch. Dann bist du einfach ... was mit deiner Seele passiert, das finde ich schon noch fraglich. Bleibt etwas noch hängen? Das könnte ich mir vorstellen, dass es noch etwas gibt.

Wenn du den Tod personalisieren würdest, wie wäre er?

Ich glaube, es wären eher warme Farben. Ein positiver Wohlfühlort, ein Mensch, der dich mit offenen Armen empfängt und dich rüber trägt wo immer man auch hin geht. Kurz habe ich an schwarz gedacht, weil man irgendwie ins Nichts fliegt, aber ich denke es wäre eher ein rot, ein warmes blau, eine neurale Farbe. Nein nicht rot, eher bordeaux rot, rosa.

Gehst du Risikos ein in deinem Leben? Fragst du dich dabei, wie es wäre wenn du sterben würdest? Lebst du dein Leben?

Ich bin ein Genussmensch, der Momente sehr schätzt, der sehr oft schätzt, dass man gesund ist oder sich über tolle Erlebnisse erfreut. Ich denke in dieser Verbindung nicht sehr oft an den Tod. Aber ich glaube durch die Geschichten, die man um sich herum hört, wird dies viel bewusster und wenn man das hört, dann denkt man darüber nach, wie gut man es hat und schätzt es aktiv in den Gedanken. Ich schätze das Leben sehr und mache mir das oft bewusst, wie toll es ist, aber nicht in Verbindung, dass ich irgendwann nicht mehr hier sein werde. Ausser beim Rauchen, da werde ich irgendwie immer mit meinem Tod konfrontiert, aber ich höre irgendwie nicht auf und genieße jede einzelne Zigarette.

Sind wir überhaupt noch endlich, leben wir in unseren Social-Media-Kanälen weiter? Wie stehst du zur Künstlichen Intelligenz, die dich weiterleben lassen könnte?

Die Unendlichkeitsdebatte. Ich finde es grundsätzlich nicht gut in den biologischen Rhythmus des Menschen einzugreifen und bin gar kein Fan, den Mensch unsterblich zu machen, daher bin ich eher ein Gegner. Für mich gibt es eine grosse Trennung zwischen Real und Digital, das ist für mich nicht dasselbe. Wenn man im digitalen Raum weiterlebt, ist man nicht verknüpft mit dem realen Leben und es ist keine unendliche Existenz, daher macht es mir auch keine Angst, da es eine Grenze gibt, obwohl es sich immer mehr vermischt. Mein Grossvater hatte ein Facebook Account und mein Onkel wollte nicht, dass dieser weiter existiert. Die Frage ist, ob es in Ordnung ist auch für die Mitmenschen, wenn ein Weiterleben im Digitalen bestehen bleibt. Es muss schlüssig sein, man kann nicht in einem existieren und im anderen nicht. Daher bin ich nicht unsterblich, es braucht einen Bezug zur Lebendigkeit zur realen physischen Existenz.

Redest du, wenn du mit deinen Freunden unterwegs bist über dieses Thema? Nicht sehr detailliert. Über den Fakt, dass zum Beispiel meine Grosseltern gestorben sind schon, aber nur im Zusammenhang mit einem Vorfall. Ich rede auch nicht mit jeder Person darüber, nur mit Bezugsmenschen, die viel über mich wissen, was in meinem Umfeld passiert und meine Familie kennen.

Hast du schon mit einem fremden Menschen darüber geredet?

Beim Arbeiten, aber sehr distanziert und nicht sehr detaillierte Sachen. Es bleibt auf Distanz, da man sich nicht so gut gekannt hat.

Braucht es für dich eine zwischenmenschliche Beziehung für dieses Thema?

Ja, ist Thema, das viel Leute traurig stimmt, etwas, das nicht von glücklichen Momenten lebt, sondern eher ein ernstes Gespräch ist. Daher denke ich, es ist auch nicht als Smalltalk-Gespräch möglich, es wäre ein spannender Gedanke, aber ich denke das geht nicht.

Wies denkst du, kann man das nicht, wieso ist es nicht Smalltalk tauglich?

Der Begriff ist doof, ich meine eher ein kurzes Gespräch über den Mittag zum Beispiel. Dies könnte passieren, aber bis jetzt ist mir das noch nicht passiert. Mit der Familie habe ich auch über den Prozess im Allgemeinen geredet, was nächste Schritte sein werden und Diskussionen geführt, aber ich habe am meisten mit meinem Bruder darüber geredet.

Weisst du, was sich deine Eltern wünschen, habt ihr über dieses Thema geredet?

Nein, gar nicht.

Hast du dir über deinen eigenen Tod schon Gedanken gemacht?

Das nicht genau, aber ich habe einen Organspendeausweis. Über das habe ich nachgedacht, dass man noch was nutzen kann, etwas beitragen und jemanden helfen kann.

Also geht es dir mehr um den Aspekt, dass man noch jemanden nützen kann und nicht um deinen persönlichen Wunsch?

Nutzen ist der falsche Begriff. Ich möchte eher jemandem helfen, ich finde das ist nicht dasselbe. Wenn man jemanden nutzt, dann ist man ein Gegenstand, der mehr wirtschaftlich fungiert.

Zum Thema Patientenverfügung, hast du davon schon etwas gehört, hast du eine?

Ich habe keine, aber eigentlich wäre dies schon relevant. Ich weiss, meine Grosseltern haben dies sehr spät gemacht, wo es konkreter wurde. Ich glaube meine Eltern haben keine, hast du eine?

Ich habe mir dies vorgenommen. Ich finde es sehr wichtig, dass man eine hat und sie immer wieder aktualisiert.

Was muss man dann genau machen?

Es gibt viele verschiedene, die sich im Umfang sehr unterscheiden. Klar ist die Chance nicht sehr klein, dass wir sterben, aber es kann trotzdem etwas passieren und dann stellt sich die Frage wer über mich entscheiden soll. Mir war dies nicht bewusst gewesen, aber der Vorsorgevertrag ist fast essenzieller.

Was ist das?

Ich hatte noch keine Zeit mich damit auseinander zu setzen, will ich aber machen.

Du hast gesagt im Alltag beschäftigt dich das Thema nicht sehr stark? Gibt es aber bestimmte Orte, Gegenstände, die dich daran erinnern? Hast du Erinnerungsstücke von deinen Grosseltern?

Ich habe Kleidungsstücke von meiner Grossmutter, Bilder in Alben und das Haus an sich, die Fenster des Dachgeschosses, wenn ich sehe, dass kein Licht mehr brennt, dann denke ich aktiver an sie zwei.

Machst du das auch manchmal aktiv oder Objekte, die dich begleiten?

Objekte nicht... aber ich bin oft, wenn ich zu Hause bin, so einmal in der Woche auf dem Friedhof. Es ist ein Ort wo man eine Verbindung herstellen kann. Mein Bruder baut oben die Dachwohnung schon um, ich könnte das nicht schon, für mich braucht es noch Zeit. Meine Eltern und mein Bruder sind sehr schnell und wollen alles ausreissen. Ich wollte helfen, aber ich war noch nicht dazu bereit. Ich finde sie könnten mit dieser Einrichtung weiterleben und mit der Zeit könnte es sich verändern. Mir hat es wehgetan, dass es sich schlagartig geändert hat.

Hast du dies angesprochen?

Ich habe es schon gesagt, aber mein Bruder will da einziehen und es nach seinen Ansprüchen anpassen. Ich verstehe schon, dass er dies schnell möchte und in erster Linie ist es schön, wenn er dort einzieht, aber ich hätte das nicht gekonnt. Wenn ich da einziehen würde, dann hätte ich es so gelassen wie es ist, die Möbel hätte ich schon geändert, aber die Küche hätte ich so gelassen.

Mach er dies, weil er einen anderen Stil hat oder braucht er es aus einem anderen Grund?

Er braucht es, dass es anders ist, aber auch der Aspekt, dass es jetzt wieder länger hält. Er hat auch den Wunsch etwas selbst zu bauen, er macht das gerne. Er hat nicht so die Verbindung wie ich zu den Möbeln und kann sich besser davon trennen.

Der Begriff von «momento mori», die Erinnerung an die eigene Endlichkeit im Alltag. Früher hatte man Totenköpfe als Briefbeschwerer, die einem im Alltag daran erinnern, dass man sterben wird, was hältst du von dieser Kultur?

Eigentlich finde ich dies nichts Schlechtes, es ist ein Fakt. Wenn man sich dem bewusst ist, schätzt man das was man hat auch mehr. Man lebt bewusster und es endet im Positiven.

Könnte man dadurch ein bewussteres Leben haben?

Ich glaube ja.

Aktiv machst es du im Alltag nicht. Weil du es nicht brauchst, oder nicht daran gedacht hast? Oder weil du es nicht kannst? Würdest du so etwas haben wollen?

Ich finde es sehr spannend ... es ist etwas Gutes, was dir ein gutes Gefühl gibt und dich zum Denken anregt. Ich fände es spannend so etwas zu besitzen, das mich ab und zu an meine Endlichkeit erinnert. Ich wäre auf dieses Bedürfnis nicht selbst gekommen. Ich habe viel um die Ohren und alles muss schnell gehen und daher denke ich, dass ich keine Zeit hatte, mir darüber Gedanken zu machen. Man kann dem Thema sehr schnell entfliehen, weil vieles gleichzeitig im Kopf herumschwirrt und man daher nicht daran denkt, man hat keine Zeit und keinen Raum sich damit auseinanderzusetzen. Erst wenn jemand im Umfeld stirbt, das entschleunigt. Dies ist der einzige Moment wo jeder sich Zeit nehmen kann an Beerdigungen. Es ist ein Ausnahmezustand, wo die Zeit stillsteht, alle sind zusammen vereint. Der Zeitaspekt ist sehr zentral. Es muss mehr als nur ein Gegenstand, sondern mehr ein Ritual sein, ein Gegenstand, der eine tägliche Routine gibt und mehr über den eigenen Tod nachdenken lässt. Dies heisst über sich selber nachdenken, über seine eigene Existenz im Raum.

Wir sind ausgezogen, werden immer mehr selbstständig, zahlen unsere Rechnungen teils selber, denkst du, dass das Thema Tod da auch ein Thema sein soll, als eine Art Lebensversicherung?

Von allein kommt man nicht darauf, denke ich. Aber durch ein Gespräch wie unseres, welches sich dann im Umfeld verbreiten lässt. Es braucht jemanden, der dich anstösst und dann denkt man vielleicht, ah ja das ist eine gute Idee, ich auf jeden Fall.

Du hast erzählt, dass du auf den Friedhof gehst. Gibt es noch andere Orte, welche dich mit dem Thema verbinden oder bestimmte Objekte, die für dich in Verbindung mit dem Thema stehen?

Nicht viele. Es ist eher so, wenn ich etwas sehe, das mich erinnert an jemanden, der verstorben ist oder nicht mehr da ist. Dies können auch Objekte sein, als ich in Belgien in der Werkstatt meines Grossvaters war und das Haus dokumentierte für eine Bewerbung. Da war ich allein in diesem riesigen Haus und niemand war da, alles war noch unberührt und ich hatte das Gefühl, er kommt gleich um die Ecke. Das Bild seines Mantels hat sich sehr eingepägt. Eher wenn man Assoziation und Erinnerung hat durch etwas entsteht eine Verbindung zum Thema, aber kein explizierter Ort an dem ich als Ritual hingeh, um an etwas zu denken. Es überkommt dich mehr wie ein Duft, man hat es nicht vergessen, aber man hat kein Platz dafür im Alltag. Dies können auch einfache Gespräche sein über einen Verstorbenen.

Aber du sehnst dich nicht nach mehr solchen Gesprächen, fehlt es dir im Alltag?

Es passiert ab und zu, weil meine Grosseltern eher frisch gestorben sind und es daher noch ein Thema ist. Ich rede oft mit meiner Cousine darüber, wenn wir uns sehen, über positive Erlebnisse oder allgemeine Geschichten und dann denkt man an die Person zurück, als eine Würdigung der Person. Aber das passiert im Gespräch oder durch Orte. Für mich allein denke ich nicht so oft darüber nach, wenn es mich sehr beschäftigt, rede ich darüber, daher denke ich, fehlt es mir nicht, denn sonst würde ich eher darüber reden wollen.

Wie geht es dir nach solchen Gesprächen?

Es tut meistens gut finde ich. Es ist dazu da, dass man es besser verarbeiten kann und aktiv darüber nachdenkt. Ich rede auch gerne darüber.

Redest du öfters über den Tod anderer oder auch über deinen eigenen?

Schon eher über den Tod von anderen. Ich habe aber auch erst vier Personen verloren, daher weiss ich nicht ob es sonst anders wäre.

Man sagt, dass das Thema Tod ein Tabu ist, findest du das auch, dass man nicht darüber redet in unserer Gesellschaft?

Ich finde es ist Teil des Lebens, wie wir geboren werden, sterben wir auch. Wieso soll der Tod nicht auch ein Fest sein. Wenn ich über meinen Tod nachdenke, fände ich es schön, wenn es ein Fest wäre. Als ich an einer Beerdigung war, habe ich mir über die Stimmung Gedanken gemacht. Es war ein Druck auf dir, es ist alles angespannt, aber gleichzeitig lässt es dir auch Raum für deine Gefühle. Es darf alles passieren und es wird akzeptiert, diesen Raum gibt es aber nachher nicht mehr. Ich finde, wenn man über Leute redet, die verstorben sind, über seine eigene Endlichkeit nachdenkt, gibt dir das ein beschwertes Gefühl im Moment, man bekommt Angst vor seiner Endlichkeit. Normalerweise im Alltag möchte man das nicht haben, man braucht ein richtiges Setting. Im Club redet man nicht darüber, es braucht eine Atmosphäre wie bei einem Glas Rotwein, Zeit und Raum, um darüber reden zu können, weil es Überwindung braucht und die richtigen Leute. Es ist ein Tabuthema vielleicht jetzt, ausser wenn ein Geschehnis passiert ist, redet man darüber. Ja, aber vielleicht kann sich das ja verändern, das wäre etwas Gutes, wenn man mehr darüber nachdenkt, einem bewusst wird was man hat.

Findest du daher sollte es mehr zur Sprache kommen?

Ja, ich habe meinem Freund erzählt, dass ich zu dir gehe und er hat gesagt, das wäre ihm viel zu anstrengend, aber ja er sieht es als Arbeit an. Etwas das beschwert, dass will man in seiner Freizeit vermeiden. Man muss verändern, dass es kein negatives Gefühl mehr auslöst, sondern man es zelebrieren kann.

Du sagst, es ist beschwerend daher redet man nicht darüber, aber wenn man es macht, dann merkt man, dass es nicht so ist, sondern etwas beschwingendes sein kann, richtig?

Es ist so, wenn man darüber nachdenkt, schätzt man mehr was man hat.

In einem Buch von Kübler-Ross, spricht sie von der «persönlichen Reifung», dem sich bewusst werden was man möchte, vom selbst zu sich stehen und zu wissen was man eigentlich möchte. Aber das merkt man erst, wenn am es macht, die erste Assoziation ist bedrückend.

Ja, weil es etwas ist, dass dir eine Frist aussetzt, die man nicht möchte.

Du willst keine Frist, aber leugnest sie, besser man ist sich dessen bewusst und lebt dann umso lebendiger. Sorry jetzt habe ich ein wenig zu viel geredet. Nein, es war nicht zu viel, in einem Gespräch darf es ein Geben und Nehmen sein, dies finde ich spannender. Ich überlege mir, ein Austausch mit Leuten wäre fast spannender, weil es ein Gespräch ermöglicht und man beobachten könnte, was mit den Leuten passiert, vielleicht kommt man so zu mehr Gedanken und Inputs von anderen.

Dir ist der Begriff «Palliative care» bekannt, korrekt?

Ja, ich habe gewusst was es ist, durch meine Grossmutter bin in Kontakt damit gekommen. Im Latein haben wir den Hippokratischen Eid übersetzt. Der Lehrer hat ethische Fragen gestellt, wie die Medizin früher und heute war und wir haben dann irgendwie über die Sterbehilfe geredet. In der Klasse ist ein spannender Austausch in einer kleinen Runde entstanden.

Kannst du dir unter dem Begriff «Care community» etwas vorstellen?

Nein...

Vom Wort her, was könnte dies sein?

Eine Organisation, die sich um ältere Leute am Ende vom Leben kümmert?

Es ist mehr eine Form der Gesellschaft, wir alle. Losgelöst von Institutionen, sollen wir als Nachbarschaft und Gemeinschaft Aufgaben übernehmen, nicht nur politisch soll es organisiert sei, sondern mehr sozial und ehrenamtlich. Gibt es das nicht in China oder Japan? So viele Tage wie man ehrenamtlich jemanden pflegt, erhält man dieselbe Pflege zurück?

In einem Altersheim in Zürich habe ich gelesen, ist das Dachgeschoss nicht zugänglich für alte Leute. Junge Studentinnen wohnen jetzt da und können sich die Miete vergünstigen, wenn sie helfen.

Schön, ich fände es aber spannend, wenn dies ohne finanzielle Mittel funktionieren könnte und man sich einfach gegenseitig unterstützen würde ohne Geld. Ich glaube aber auch, dass es nicht einseitig sein darf, sondern es für beide Seiten bereichernd sein muss.

Ja, nur ist es immer noch ein politisches Thema das Sterben, die letzten Monate des Lebens machen 2/3 aller Krankenkassenkosten aus.

Oh, das habe ich nicht gewusst.

Viele können es sich nicht leisten, sie werden aus dem Spital entlassen. Die

Krankenhäuser möchten die Sterberate geringhalten und entlassen sie daher, aber Hospizplätze sind rar und nicht kostenlos. Die Kosten liegen pro Monat bei etwa 4000 Franken, aber die meisten sind ein paar Wochen da, nur Tage oder auch Jahre. Andere Länder sind schon staatlich organisiert und bei denen ist es ein Menschenrecht, dass man würdevoll gehen darf. Aber ja in einem Hospiz zu sterben ist auch ein Privileg.

Es ist schwierig das Thema allgemein zu fassen, weil es so individuell ist, wie man damit umgeht und jeder Fall individuell ist. Es kommt auf die Form der Relation und auf die Form des Todes darauf an. Es ist schwierig, wenn man jemanden begleitet in der Familie, über was redet man, wieviel wie möchte die sterbende Person über ihren Tod reden. Es ist eine schwierige Sache, die braucht Fingerspitzengefühl. Ich habe mit meiner Grossmutter nie darüber geredet, weil es nicht meine Aufgabe war, es haben andere gemacht. Die Rollen waren irgendwie aufgeteilt. Ich habe meine Rolle so gesehen, dass sie noch eine schöne Zeit hatte und ich habe mit ihr Zeit verbracht. Ich weiss nicht, ob sie dies gewollt hätte, aber ich denke, es hat ihr so gefallen. Bei uns war es schön waren wir so viele Leute, sie war nie alleine.

Ist die Organisation gut gegangen, hat es einen Disput gegeben oder war es einfach?

Meine Mutter und mein Onkel waren überlastet. Meine Grosseltern haben ja über uns gewohnt. Wenn man was hörte, hatte man immer Angst, es sei etwas passiert. Ich habe selber mal einen Knall gehört und konnte nicht mehr schlafen. Ich bin zu meiner Mutter gegangen und wir sind mussten nachsehen gehen und sie war tatsächlich gestürzt. Für meine Mutter war es psychisch sehr schwierig gewesen. Sie hat sich 24h über eine längere Zeit mit meinem Onkel um sie gekümmert. Das Problem war auch die Distanz, zwei Geschwister wohnten im Ausland. Oft war die Diskussion was man machen müsste, jeder war anderer Meinung und die, die weiter weg wohnten, hatten ein schlechtes Gewissen. Wenn sie kamen, waren sie direkt für eine Woche da und haben intensiv auf sie geschaut, um die anderen entlasten zu können, aber trotzdem hatten sie viel zu tun. Sie hatten keine Zeit, um zu Trauern, es war ein Abarbeiten, so sollte es eigentlich auch nicht sein.

Hätte es mehr externe Leute gebraucht? War es nicht gut, dass sie bei euch zu Hause war? Du hast es selbst erlebt, was nicht mehr üblich ist, dass man in Generationshaushalten aufwächst. Was denkst du, war dies gut für euch?

Ja, das habe ich vergessen zu sagen, dass hatte sicher einen Einfluss auf mich. Bei mir war der Tod näher und daher bin ich sehr nahe mit ihm konfrontiert gewesen, weil meine Grossmutter zu Hause bleiben wollte.

War es zu viel für euch, dass sie im selben Haushalt war?

Es ist zu einer Überlastung geworden gegen Ende. Ich denke, wir hätten eine Entlastung gebraucht durch externe Leute. Oft kam die Familie zu Besuch, aber sie waren immer Gäste und wir mussten sie zusätzlich bewirten und ihnen Kaffee machen. Es war nicht wirklich eine Hilfe, sondern eher belastend.

Ist sie zu Hause gestoben?

Sie ist auf einer Palliativ Station gestorben, es ging recht schnell. Sie hatte Schmerzen und wir gingen mit ihr zum Arzt, welcher herausgefunden hatte, dass sie Metastasen in den Knochen hatte. Zuerst war sie im Spital auf der Palliativen Abteilung und danach ist sie ins Altersheim gekommen mit Palliative Pflege. Im Spital hatte ich immer das Gefühl, ich müsste mich um sie sorgen, es fehlte immer etwas und ich musste als Besucher in meinem Alter Sauerstoff oder frische Laken besorgen. Es war kein Vertrauen in die Leute da, weil es so unpersönlich war.

Habt ihr sie auch persönlich gepflegt und versorgt?

Meine Tante hat sich um sie gesorgt und bei ihr geschlafen. Meine Mutter war weniger da gewesen, weil sie zuvor viel gemacht hatte. Es waren immer Leute da, ich bin oft nach der Arbeit sie besuchen gegangen.

Wie war dieses Gespräch für dich? Was hat dir gefehlt? Braucht es eine intime Situation oder mehr Leute? War es zu interviewmässig, hättest du andere Leute gebraucht, die dich auf andere Sachen gebracht hätten oder du mehr Pausen, um nachzudenken?

Es kommt drauf an, was du erfahren möchtest. Sind es Geschichten und wie einzelne Personen zum Thema stehen, dann braucht man Raum und Zeit. Aber wenn es dir mehr darum geht, was passiert, wenn sich mehrere Leute über die Thematik unterhalten und du nicht eine explizite Antwort auf eine Frage möchtest, sondern die Entstehung eines spannenden nie sonst entstehenden Gespräches im Zentrum steht, dann müssten es mehrere Leute sein. Du hast aber schöne Fragen gestellt und dem Gespräch auch Zeit gegeben, um sich zu entwickeln. Es war ein Gespräch wo beide teilgenommen haben und ein Austausch passierte. Es war auch spannend, dass ich etwas dazugelernt habe und es eine Bereicherung war für mich. Dies könnte mehr sein, wenn es mehr Leute wären. Dies wären aber zwei Paar Schuhe.

Wo denkst du, könntest du besser über dieses Thema reden? Sind bestimmte Jahreszeiten, Tageszeiten auch relevant?

Ich finde, es muss nicht ein Friedhof sein, um drüber zu reden, dies würde es vielleicht sogar negativ beeinflussen. Man muss sich wohl fühlen können, um sich zu öffnen.

Man muss sich aktiv Zeit nehmen können, hast du gesagt, denkst du es wäre besser an einem Abend, oder um welche Tageszeit fändest du es am passendsten?

Ich glaube, man könnte es über den Mittag machen, aber es würden andere Resultate entstehen, weil man in einer anderen Stimmung ist. Es braucht Zeit, um darüber nachdenken zu können, daher ist es besser nicht eingegrenzt zu sein, wie über den Mittag. Es ist schön, wenn man keinen gesetzten Rahmen hat, sondern sich die Zeit nehmen kann, die man braucht.

Müsste man einen solchen Abend anpreisen mit dem Inhalt oder einfach über den Tod beginnen zu reden?

Ich glaube, wenn du sagst wir reden jetzt über den Tod, sagt niemand nein.

Hättest du einen solchen Abend besucht?

Es müsste ein Ort sein, wo ich einen Bezug dazu habe, aus dem Nichts würde ich nicht draufkommen. Ich denke, es ist wichtig wie es verpackt wäre, als positives Erlebnis verpackt.

Müsste es für dich, an eine dir bekannte Person gebunden sein?

Ja, vielleicht als Sicherheit. Vielleicht geht es auch über Leute, die man nicht kennt. Aber es ist sicher schwieriger, damit es dazu kommt.

Wo sind deine persönlichen Grenzen?

Keine, denke ich.

Würdest du mit mir in den öffentlichen Verkehrsmitteln darüber reden?

Ja, würde ich.

Gibt es Fragen, Unklarheiten ums Thema Sterben/Tod, die du gerne beantwortet hättest?

Fragen rund um das Hospizwesen in der Schweiz.

Was stellst du dir unter einem «Letzten Hilfe Kurs» vor?

Ein Kurs, der zeigt, wie man einen Patienten betreuen muss und zeigt, auf was man achten muss. Wie man zum Beispiel die Lippen benetzen muss oder andere Sachen, die man vermittelt bekommt. Ein Kurs, der Wissen vermittelt, was man machen muss, um einen Sterbenden zu begleiten.

Genau, er geht meist 5 h und gibt Information über Vorsorge, allgemein Informationen über die Institutionen und vermittelt pflegerische Aspekte. Er ist für alle, aber konzipiert für die, die Menschen zu Hause begleiten möchten. Sie sind im Moment sehr beliebt und es gibt lange Wartelisten.

Das glaub ich gerne, dies ist ein tolles Angebot.

Würdest du dich an einen solchen Kurs anmelden?

Wenn es mal der Fall sein wird, dass ich jemanden pflegen muss und Infos darüber sammeln möchte, ja ganz bestimmt.

Muss jemand in deinem Umfeld betroffen sein, dass du für dich einen Nutzen darin siehst?

Ja, ich würde ihn jetzt nicht proaktiv besuchen, da ich im Moment zum Glück keinen Nutzen darin sehe und Angst hätte alles zu vergessen. Man kann es sicherlich repetitiv, aber ich sehe im Moment keine Umsetzung und würde es machen, wenn es nötig wird.

Die Infos, die man bekommt, fändest du spannend und würdest du sie trotzdem erfahren wollen?

Ja, aber vieles habe ich schon gesehen und gehört, wie zum Beispiel die Mundreinigung, aber Sachen rund um die Institutionen würden mich sehr interessieren.

Die pflegerischen Aspekte nicht?

Die Informationsvermittlung schon, aber ich denke, ich würde jemanden gerne begleiten wollen, aber den pflegerischen Teil möchte ich nicht machen müssen.

Besteht auch nach unserem Gespräch kein Bedürfnis?

Ich weiss es nicht. Ich finde es sehr interessant, aber ich weiss nicht, ob dich den besuchen würde.

Wie würdest du solche Infos denn am liebsten konsumieren?

Grafisch schön darstellen zum Beispiel, um schnell die Situation verstehen zu können. Und dein Podcast habe ich schön gefunden, da man von Leuten was gehört hat, von ihren Erfahrungen und dadurch einen anderen Bezug dazu hatte, einen viel persönlicheren, der auch länger im Gedächtnis bleibt.

Würdest du einen Podcast hören über den Kurs?

Ja würde ich machen, ich würde es auch eher hören als teilnehmen. Ich müsste nicht dahin reisen und könnte es irgendwo, irgendwann hören für mich. Man benötigt Zeit ja, aber man kann es unterwegs hören und auch pausieren und wiederholen als Repetition.

Ist es relevant, dass wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen?

Ja, weil es auf dich zukommt, es ist schön, wenn man darüber nachdenkt wie sein könnte, da es ein Teil von dir sein wird. Ich würde an einem «Sterbekurs» nicht teilnehmen wollen, da ich finde, dass ich das noch nicht machen muss und mich so aktiv mit dem Sterbeprozess auseinandersetzen müsste. Aber der Aspekt etwas für das Umfeld zu machen und zusammen etwas bewegen zu können, dafür würde ich mich einsetzen. Es ist schön zu wissen, dass es das gibt. Aber ich denke in Form von einem Podcast, durch eine unverbindliche Weise, würde ich diese Informationen gerne aufnehmen und zu einem weiteren Punkt erneut schärfen.

Was du gesagt hast zum Objekt, welches dich an deine Endlichkeit erinnert, finde ich sehr spannend, da es dich aktiv versucht, zum Denken anzuregen. Dies könnte man auch mit einem Ritual verbinden, in einem Zusammenhang mit einer Gesprächsrunde, dass dich an den Event erinnert oder dort entwickelt wird. Einfach so ein Objekt allein macht es nicht, es braucht einen Kontext.

10.2.2 F., weiblich, 26 Gespräch vom 04.02.20

Wenn du an den Tod denkst, welcher kommt dir in den Sinn?

Meistens der im Alter, der natürlicher Tod, wenn man das Leben gelebt hat. Aber es gibt immer wieder Sachen, wie letzte Woche der Basketballer, dann kommt dir der plötzliche Tod immer wieder mehr. Je älter ich werde, denke ich auch an diesen. Als ich kleiner war, habe ich immer nur an den Tod im Alter gedacht. Ich hatte lange immer meine Grosseltern und habe mich nie so richtig mit dem Tod und dem Sterben auseinandergesetzt. Als ich noch jünger war und auch jetzt sind noch nicht viele gestorben, nur der Grossvater. Nur «Normale» wo man sich sagt, die haben gut gelebt, es ist gut. Aber jetzt immer mehr durch Nachrichten, durch die Bildung, dass das nicht nur der einzige ist, sondern dass es auch schnell gehen kann ohne Vorbereitung darauf.

Hast du Angst vor dem Tod, vor dem Sterben?

Nein, das würde ich nicht sagen, aber immer wieder, wenn plötzliche Todesfälle passieren, frage ich mich, was ich schon alles erleben konnte oder was ich eigentlich gern erlebt hätte. Bin ich zufrieden, habe ich «regrets»?

Hast du Angst vor dem Sterbeprozess?

Ich habe mir auch schon überlegt, ob ich lieber schnell sterben wollen würde oder nicht, oder wie mein Grossvater mit mehreren Herzversagen. Dann sieht man aber, was das mit einem über Jahre hinweg machen kann. Aber wenn ich darüber nachdenke, habe ich keine Angst davor.

Wenn du über deine eigene Endlichkeit nachdenkst, wie stehst du zum Fact, dass wir alle mal sterben werden?

Nein, das habe ich nicht gross, aber ich habe das Gefühl jetzt, wenn man immer älter wird, ist es schon gut, wenn es irgendwann fertig ist. Schön natürlich, wenn dies noch länger geht, aber ich würde nie meinen Körper einfrieren lassen oder wie mein Grossvater leben wollen, der nicht mehr reden kann und nicht mehr richtig lebt, da würde ich lieber mit Exit gehen wollen.

Sind wir überhaupt noch endlich, leben wir in unseren Social-Media-Kanälen weiter? Wie stehst du zur Künstlichen Intelligenz?

Ich denke, durch social media sind Gedanken oder Fotos für die Ewigkeit konserviert, die sterben nie, die sind für jetzt, immer. Eine Person aber, das Wesen selbst, das stirbt und dann ist es vorbei. Die Gedanken, die bleiben für immer. Menschen, die mehr aktiv sind bzw. waren, haben sich mehr in die Unendlichkeit reingeschrieben, oder gepostet, aber es ist zu Ende mit dem Individuum. Ich glaube an kein Leben nach dem Tod, daher ist es für mich endgültig und vorbei. Ich würde auch nicht wollen, dass mein KI oder das KI meiner Mutter weiterlebt und würde nicht weiter mit ihr schreiben wollen. Ich denke, man kann so nicht richtig loslassen und es gibt keinen richtigen Abschluss. Sie ist ja nicht mehr physisch, nein das möchte ich nicht, das ist mir zu künstlich.

Hast du dir schon Gedanken gemacht wie du sterben wollen würdest, hast du eine Patientenverfügung?

Nein ich habe keine, meine Eltern haben sich nach all den Jahren mal eine gemacht. Ja, aber es ist schon so, sie sind näher daran, aber sie haben uns wie nicht selbst danach gefragt. Und mir ist es nicht in den Sinn gekommen, dass ich das ja eigentlich auch bräuchte. Eine Organspende-Karte habe ich, aber natürlich wäre es schön, wenn ich einfach einschlafen könnte.

Aber die Patientenverfügung, der Vorsorgevertrag wäre vor dem Organspendeausweis zentral? Möchtest du dich damit nicht auseinandersetzen oder hast du nicht daran gedacht?

Ja, ich bin ja jung, aber es könnte immer was passieren. Mir ist nicht der Gedanke gekommen. Sie haben es in Verbindung gemacht mit den Erbverträgen, aber sie haben ja auch Sachen zum Vererben. Das fände ich jetzt noch unpassend, ich habe ja nichts. Bis jetzt hat es irgendwie keinen Sinn gemacht.

Denkst du jetzt anders darüber?

Ja, ich denke auch jetzt in unserem Alter wäre die Patientenverfügung zentral, aber ein Erbvertrag sehe ich nicht als nötig an. Aber solange du nicht verheiratet bist, ist es ja einfacher, dann sind es meine Eltern. Aber ja, da werde ich mir Gedanken machen darüber, was ich noch habe ist der Paraplegikervertrag, die lebenslange Gönnerschaft. Ich habe mir Gedanken gemacht, wenn ich es brauchen müsste, aber es geht um das Geld, da es Sinn macht fürs Leben zu zahlen, da war eher das Finanzielle der Gedanke.

Zahlst du da für dich ein oder für den Gemeinschaftsaspekt, wie bei der Rega und bei Exit?

Ja, da geht es weniger um die anderen, ich sehe es einfach wie eine Art Lebensversicherung. Ich plane gerne in meinem Leben und das war einfach zu planen, von zu Hause aus. Dies mache ich eher als etwas extern aufzusetzen. Aber der Organspendeausweis konnte ich einfach online ausfüllen. Der Zeitaspekt hat mitgespielt, es war simpler so.

Wie würde dein Tod aussehen?

Ich habe keinen Namen für ihn, aber er wäre eher nicht hell, sondern dunkel, wie vor dem Einschlafen. Nicht hell und grell als würde man neu erwachen. Ich glaube nicht an das Leben nach dem Tod. Das Licht löscht einfach irgendwann aus. Wenn ich blind wäre, würde ich dies vielleicht anders sehen, ob es gleichbleibt oder wie es wäre, ob diese Personen plötzlich nichts mehr hören.

Wann bist du das erste Mal bewusst mit dem Thema in Kontakt gekommen?

Ich hatte keine Verwandten, die gestorben sind und auch keine Leute im Umfeld, die gestorben sind, wir hatten auch keine Haustiere. Ein Bekannter meiner Eltern starb an Krebs, das habe ich ein bisschen im Kindergarten mitbekommen, aber ich kann mich nicht gut daran erinnern.

Hast du mal eine Leiche gesehen?

Nein.

Hast du Angst vor dieser Vorstellung?

Als mein Grossvater gestorben ist, ich weiss gar nicht mehr, ob uns diese Option gelassen wurde. Wir haben es am Abend erfahren und meine Eltern fuhren zum Grossvater, um ihn anzusehen. aber wir Kinder blieben zu Hause wegen der Arbeit und dem Hund.

Hat es dir gefehlt?

Nein, ich denke nicht. Dies wäre mir zu viel gewesen. Ein gutpräparierter Körper könnte ich vielleicht sehen, aber äusserliche Verletzungen könnte ich nicht sehen. Im Film würde ich nicht wegsehen, aber jemanden den ich kenne, müsste ich nicht sehen, es hat mir nicht gefehlt.

Hattest du Mühe mit dem Tod, weil du eher älter warst mit zwanzig?

Ich glaube, wenn ich mich mit meinen jüngeren Cousins vergleiche, war es schon schwieriger. Wir haben einfach mehr verstanden. Es war auch sehr schwierig unsere Mutter so zu sehen und das ganze Organisatorische, das noch gemacht werden musste. Man möchte trauern, kann aber nicht, weil noch so viel gemacht werden muss. Über die Jahre ist mir einfach immer bewusster geworden, was alles noch gemacht werden muss, auch wie man umgehen muss damit, wie man darüber redet. Und was man alles anpassen muss, nur zum Beispiel den Telefonbeantworter. Meine Grossmutter so zu sehen war auch sehr schwierig. Er war immer so ein netter Mensch und ein paar Monate später ist mein anderer Grossvater ins Spital gekommen, er war sehr böse als Person, dies war für meine Mutter sehr schwer, weil sie sich dachte, wieso musste ihr Vater gehen, er war doch ein guter Mensch. Je älter man wird, merkt man, dass der Tod viel mit sich zieht, ja die Kleinen sind besser damit umgegangen.

Habt ihr in der Familie schon mal über das Thema geredet?

Wir haben nie darüber geredet, hatten auch nie Vorfälle. Wir haben auch danach nie über den Prozess des Sterbens geredet, nur über ihn und Erinnerungen geteilt.

Würdest du gerne mehr über dieses Thema reden?

Ich rede nicht gross darüber, wie man auch nicht über Geld redet. Ich mache mir persönlich mehr Gedanken darüber und hadere persönlich damit. Aber nicht, dass man aktiv sagt heute redet man darüber, das erlebe ich nie.

Hast du das Gefühl es ist kein Bedürfnis da?

Ich weiss nicht, ob alle selbst sich diese Gedanken machen. Ein Tabu ist es nicht, aber irgendwie trotzdem redet man nicht darüber. Ich rede eigentlich gerne über alles. Aber ausser mit dir, habe ich noch nie mit jemandem darüber geredet, auch nicht in anderen Freundschaftskreisen. Ich weiss nicht, ob es dann zu real wird.

Denkst du, es würde entstehen können, wären sie offen dafür?

Ich denke, es ist einfacher, wenn man Leute besser kennt und ihre Hintergründe. Mit Fremden über den Tod reden, beim ersten Treffen würde ich nicht machen. Aber wenn darüber geredet wird, würde ich mitreden, aber ich würde das Gespräch nicht von mir aus beginnen. Wenn es auch alle ernst nehmen, dann hätte ich kein Problem damit und niemand nur spasst, das ist wichtig, dass du dir auch sicher bist, dass du deine Geschichte teilen kannst.

Gibt es Sachen im Alltag, die dich an den Tod erinnern?

Bei der Arbeit in der Physiotherapie, sterben auch oft Langzeitpatienten und da muss ich auf den Zettel gestorben vermerken, da denke ich immer daran. Ich gehe dem Thema nicht aus dem Weg, aber im Studium ist es nie ein Thema.

Gibt es Sachen im Alltag, die dich an deine eigene Endlichkeit erinnern und in Verdingung für dich stehen?

Nein das weniger, ich bin nicht so symbolisch unterwegs. Weil ich es zu Beginn nicht verstehe oder oft die Sprache das Problem ist, da ich den Hintergrund des Wortes nicht kenne. Wenn ich wieder Leute von früher sehe, Lehrer oder darauf aufmerksam gemacht werden, dass ich früher auch solche Haare hatte, dann wird mir einfach immer mehr bewusst wie alt wir eigentlich schon sind. Oder Daten, wenn ich zurückdenke merke ich, dass ich immer mehr Erinnerungen an die Vergangenheit habe. Aber im Alltag oder so nein, keine Objekte.

Ist es eine Feststellung oder empfindest du es schade, dass du schon so alt bist?

Es als Trauer zu beschreiben ist zu stark, aber es sind schon viele Jahre. Ich denke aber eigentlich positiv zurück. Nur steigt immer mehr die Verantwortungen an einen und es wird fassbarer, dass wir älter sind. Fragen wie, was mache ich nach dem Studium und wann ich in die dritte Säule einzahlen kann, stellen sich mir. Es ist so eine Zeit, wo man einen grösseren Rückblick hat.

Hast du Objekte, die dich an deinen Grossvater erinnern?

Nein Objekte nicht, wir haben an der Fotowand ein Foto von ihm. Generell schauen wir die Fotos nicht oft an, sie sind Alltag, aber ab und zu denke ich an ihn durch sie. Auch wenn ich in der Ferienwohnung bin, der Parkplatz ist immer noch mit seinem Namen beschriftet. Aber Objekte habe ich nicht. Ich weiss es nicht, ob es bei meiner Grossmutter anders wäre, mein Bruder hat einige Kleiderstücke von ihm. Lustig ist auch wenn wir bei der Grossmutter waren im alten Haus und auch jetzt in der neuen Wohnung riecht unser Hund immer so wie sie. Dies gibt einem Gedanken zurück, eher «smells» als Objekte.

Suchst du diese Erinnerung aktiv oder überkommen sie dich mehr?

Ich schaue gerne Fotoalben an oder wenn wir bei der Grossmutter sind, machen wir das oft zusammen oder erzählen uns lustige Geschichten.

Gibt es Orte für dich, die allgemein für dich mit dem Tod in Verbindung stehen?

Ganz klar ein Friedhof mit den Grabsteinen.

Es gibt den Begriff von «momento morie» sagt dir das was?

Nein.

Begriff erklärend.

Was sagst du zu dieser Kultur?

Ich weiss nicht, wieso nicht. Ich denke ich suche jetzt nicht danach.

Es muss ja keine aktive Teilnahme an einem Ritual sein, sondern auch einfach ein Denken daran im Alltag.

Ja, dass man das Leben mehr schätzen würde im Leben, das sicher. Ich rede oft mit meinem Bruder darüber, dass wir es guthaben. Wir schätzen, was wir gehabt haben, ich weiss nicht, ob uns dies fürs weitere Leben hilft oder uns im Moment einfach leben lässt, dies habe ich mir noch nie überlegt.

Wenn dies materialisiert wäre in einem Objekt, könnte dich dies auch im Alltag begleiten?

Ja, ich würde es mir nicht selbst suchen. Aber wenn es so etwas geben würde, ja das würde ich gerne besitzen.

Wie müsste das sein? Was wäre das?

Dies wäre eher ein Accessoire, das man immer bei sich tragen könnte oder etwas im Schlafzimmer, das einem am Abend daran erinnert.

Allgemein gibt es bestimmte Orte, Zeitpunkte wo du anfälliger bist, um dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen?

Nein, ich glaube nicht. Dann kann ich mir eigentlich immer Gedanken machen. Man hat einfach bis jetzt nicht darüber geredet.

Findest du, es ist ein Tabu in unserer Gesellschaft?

Ich weiss wirklich nicht, wieso man nicht mehr darüber redet, ob die Leute abergläubisch sind und dass wenn man darüber redet, es passieren lässt. Ich habe das Gefühl, dass unsere Altersgruppe mehr redet allgemein über mehr Themen oder beginnt dies zu machen. Die noch Jüngeren nehmen das hoffentlich von uns mit und werden diese Offenheit in den Alltag bringen.

Wäre es gut, wenn dies entstehen würde?

Ja, ich wüsste nur nicht ob gläubige Leute damit ein Problem hätten, aber denke es würde niemandem schaden.

Würde es nur nicht schaden, oder ist es zentral?

Ja, es ist sicher zentral, damit man keine Angst hat und es akzeptiert wir. Euphorie ist das falsche Wort, aber dass man vorbereitet ist darauf, dass man auch das Umfeld vorbereiten muss darauf, ich bin ja dann weg. Man muss

darüber reden, was man möchte und nicht einfach nur einen Vertrag aufsetzen.

Darf man dem Thema mit Humor entgegenzutreten?

Ja, ich sehe gerne Sachen mit Humor, es darf aber nicht makaber sein. Das hilft dir gar nicht, es darf auch guttun und das Schöne ins Licht rücken. Einfach eine richtige Balance von Ernsthaftigkeit und Humor.

Gibt es irgendwo Grenzen in der Öffentlichkeit?

Ich denke schon, dass es mehr Sinn macht es eher im intimen Rahmen zu besprechen und nicht jeden auf der Strasse darauf anzusprechen.

Hast du schon vom Begriff «Palliative Care» gehört?

Nein.

Was würdest du dir unter dem Begriff «Care Community» vorstellen?

Eine Gruppe von Menschen, die dich unterstützt, für dich schaut, wenn du am Sterben bist und Leute um dich herum sind, dass man nicht alleine sterben muss.

Begriff erklärend.

Ist das ein zentrales Thema?

Ich denke, durch das Ich-zentrische, durch Social Media, die Profile, die Perfektionierung sind wir ichbezogener geworden und sollten daher wieder mehr in der Gemeinschaft denken und einander helfen, das ist durch die Digitalität leider ein wenig verloren gegangen.

Hast du das bei dir selbst schon bemerkt, dass du dich wieder nach mehr Empathie im wahren Leben sehnst?

Ja, ich habe nach der Operation meiner Mutter, wo ich sie für einige Wochen gepflegt habe, nach zukünftigen Möglichkeiten gesucht, die ich neben dem Studium machen könnte. Ich habe mir schon überlegt ältere Leute herumzufahren, ich schaue es immer an, aber mache den letzten Schritt dann aber nicht. Ich bin nicht sehr gerne unter vielen Leuten, kann mich gut unterhalten, aber nicht so gut mit fremden Leuten. Dann spende ich lieber oder helfe an Veranstaltungen von Freunden. Ich suche aber noch nach der richtigen Aufgabe, ich würde gerne mehr machen, aber es hat sich noch nicht das Richtige ergeben, das Spenden genügt mir noch nicht.

Erzählen von Altersheimkonzept in Zürich. Was hältst du von einem solchen Konzept?

Ich finde es zum Teil richtig, dass man alles aus dem Herz macht, aber du musst ja auch irgendwie Zeit haben, nebenbei noch Geld zu verdienen und wenn es mehr solche Angebote geben würde, würden sich sicher zu Beginn mehr Leute melden, die wegen der günstigen Wohnsituation sich melden, aber auf lange Zeit raus, denke ich hätte das grosses Potenzial.

Könntest du dir das vorstellen?

Ich könnte mir eher das Konzept des generationsübergreifenden Wohnens ohne den finanziellen Aspekt vorstellen. Ich höre ihnen gerne zu, helfe beim Einkaufen, einfach so lange es nicht den pflegerischen Aspekt schneidet, das ist mir zu viel. Dies merke ich schon bei meinem Grossvater, den möchte und kann ich nicht ins Badezimmer begleiten.

Wie hast du dieses Gespräch empfunden?

Wenn es gutgestellte Fragen sind, wo man sich etwas darunter vorstellen kann, geht es gut.

Brauchst du explizite Fragen oder was hältst du von einem Gespräch in einer grösseren Gruppe?

Doch, das wäre sehr spannend. Da wären einfach Stützpunkte im Notfall wichtig, wenn mal niemand reden würde, aber ich denke es würden immer neue Geschichten aufkommen, das fände ich sehr spannend, verschiedene Einblicke in Lebensgeschichten von Gleichaltrigen zu bekommen und ihre Stellung zum Thema zu hören.

Du und deine Endlichkeit, hast du das Gefühl dies könnte etwas Zentrales in deinem Leben werden?

Ich habe einige Sachen, die ich mit der Familie jetzt ansprechen möchte nach unserem Gespräch, da es mich interessiert, was die anderen denken und ein Austausch zum Thema stattfinden könnte.

Hast du eine persönliche Grenze, die für dich besteht?

Die Sachen, wie dass ich keine Leichen sehen möchte oder nicht jemanden pflegen möchte, aber ich kann und möchte über alles im Allgemeinen reden.

Solche Informationen über den Tod, wie würdest du die gerne vermittelt bekommen?

Lesend und vor allem hören. Ich höre mehrere Podcast Sendungen am Tag und schaue auch gerne Sachen, aber wenn man es nur hört, kann man sich selbst besser in der Situation hineinversetzen.

Sagt dir der «Letzte Hilfe Kurs» etwas? Was stellst du dir darunter vor?

Man bekommt Informationen über, wenn man jemanden in dieser Situation betreuen muss, wird informiert was körperlich passiert und wo man Informationen bekommt und bekommt sicherlich auch administrative Aspekte vermittelt. Von wem wird dieser Kurs organisiert?

Mehr Infos über Kurs, Gesichte, reformierte Landeskirche gebend.

Gibt es ihn auch von der katholischen Kirche?

Nein, das Patent hat die reformierte Landeskirche.

Eine Annahme von mir, aber waren es eher ältere Leute gewesen?

Ja, das Durchschnittalter war etwa 65. Es besuchten ihn viele Paare und einige jüngere Personen, die in der Pflege arbeiten.

Meine Grossmutter hat auch einen solchen Kurs gemacht. Aber er war sehr aktiv, sie haben viel gelernt, wie man jemand hinsetzen muss, richtig versorgt, mehr pflegerische Aspekte allgemein wurden vermittelt und er war nicht nur auf den Sterbeprozess fokussiert.

Würdest du an einen solche Kurs teilnehmen?

Es würde sicher nicht schaden, doch es wäre hilfreich. Die Leute, die gehen bereiten sich wahrscheinlich auf einen aktuellen Fall vor. Aber man weiss es ja nie und so wäre man im Falle der Fälle vorbereitet und lernt sicher auch etwas fürs Leben. Auch im Vergleich zu den Autofahrkursen, die wir machen mussten, wie der Nothelferkurs. Die waren immer zu lange und kosteten so viel. Da der Kurs ja kostenlos ist und nur einen Tag geht würde ich ihn besuchen. Der Aspekt der Kirche stört mich persönlich jetzt nicht, jeder soll glauben was er möchte.

Denkst du es könnte ein Problem sein für unsere Altersgruppe? Hat sich dein Umfeld von der Kirche distanziert?

Ja, einige sind nicht mehr in der Kirche. Es besteht aber kein Hass gegen sie, sondern einfach kein Interesse es für sich auszuleben. Ich wüsste nicht wie es wäre mit den Juden oder den Muslimen, wie die zu diesem Thema stehen würden. Die haben einen ganz anderen Hintergrund, die Juden vielleicht weniger, aber das muss man auch bedenken. Es wäre sicherlich auch noch interessant ihre Sicht zu hören.

Steht für dich der Tod heutzutage noch in Verbindung mit der Kirche?

Doch schon, wegen den Ritualen vor allem, Bestattung, Abdankung, das alles was in einer Kirche mit einem Pfarrer passiert. An allen Beerdigungen, an denen ich bis jetzt war, war eine Verbindung mit der Kirche da.

Würdest du diese Verbindung zur Kirche bei deinem Tod noch haben wollen?

Ich bin nicht jemand, der nicht daran glaubt und nicht auch das Schöne darin sehen kann, vor allem fürs Umfeld denke ich, könnte es zentral sein, da man gewohnt ist an dieses Setting und es für die Trauerbewältigung teils nötig ist. Ich glaube nicht, dass ich nicht in der Kirche beerdigt werden möchte, aber dies ist kein grosser Punkt, der mich beschäftigt, aber ich müsste mir mal Gedanken darüber machen.

Würdest du den Kursinhalt auch gerne durch ein anderes Medium, Format aufnehmen?

Ja unbedingt, als Podcast sehr gerne. Es wäre aber glaube ich zentral, dass man es nicht nur allein hört, sondern auch ein Teil als Interaktion passiert. Mich interessiert, was andere darüber denken und mir mitgeben können. Vielleicht kann man die Sendung zuerst allein hören und redet dann zusammen darüber oder umgekehrt. Ich würde eine tiefere Begründung, Erklärung und vor allem einen Austausch wollen über das Thema.

10.2.3 F., männlich, 30 Gespräch vom 04.02.20

Wenn du an den Tod denkst, an welchen denkst du?

Nicht an meinen eigenen, eher an Leute, die ich verloren habe.

Hast du ein Verhältnis zum Tod, eine Beziehung zu ihm, Angst vor ihm?

Jedes Mal, wenn ich mit dem Fahrrad durch die Stadt fahre, sitzt er mir auf dem Rücken, haha nein nein. Eine Beziehung habe ich mit ihm nicht so, ich sehe den Tod auch nicht als Sache an, die immer präsent ist, auch nicht so wie es in der Bibel beschrieben ist. Ich mache mir aber schon sehr Gedanken darüber. Im Oktober ist mein Vater gestorben, ich weiss gar nicht, ob du das wusstest. Daher dachte ich, es könnte auch interessant sein mit dir heute zu sprechen. Wenn so etwas passiert, ich war noch nie so nahe mit dem Thema Tod in Verbindung, das verändert das Bild zum Tod. Letztes Jahr starb auch ein Elternteil eines guten Freundes und eine Tante. Wenn es einen dann mal direkt trifft, macht man sich Gedanken dazu. Es war bei meinem Vater aus dem Nichts, da fragt man sich schon wieso dies passieren kann und bemerkt wie vergänglich man selbst ist.

Ist er an einem Unfall gestorben?

Er ist einfach beim Joggen zusammengebrochen, er hatte Blasenkrebs, aber den hatte er eigentlich überstanden. Zuerst war es ein Schock, aber ich habe mich dann ein wenig informiert und erfahren, dass es kein schlimmer Krebs ist und es eigentlich jeder überlebt. Es war dann wieder gut, ich machte mir einfach Gedanken darüber, wenn er dann mal wirklich mal sterben würde. Dann erholt man sich eigentlich von allem und dann ist er einfach so gestorben. Dann habe ich alles hinterfragt, wie ich lebe und bemerkte einfach wie vergänglich alles ist. Sein Tod hatte keine grossen Anzeichen, es ist einfach passiert. Da fragte ich mich schon, wann es mich mal treffen wird und die ganzen Fragen, wieso trifft es ihn getroffen hat. Davor habe ich mir nie darüber Gedanken gemacht, jetzt sehe ich das sehr anders.

Redet ihr in der Familie seither anders darüber?

Wir haben nie gross darüber geredet. Nein, wir haben keine vererbaren Krankheiten und haben nie ernsthaft darüber geredet. Als eine Tante gestorben ist, war es kurz mal ein Thema aber nicht lange. Aber jeder Fall ist anders, man kann es nicht generalisieren. Meine Patentante ist auch letztes Jahr erkrankt an Krebs und ist dann mit Exit gegangen. Das war eine andere Situation. Meine Eltern waren bis am Schluss dabei. Meine Familie ist damit ganz anders umgegangen ist, weil sie sich darauf vorbereiten konnte. Das Ironische dabei ist, dass mein Vater auf den Tag genau ein Jahr später verstorben ist. Er ist auf eine ganz andere Art verstorben, da er es sich nicht aussuchen konnte, sie mehr oder weniger schon. Bei ihr machte alles keinen Sinn mehr. Ja, ich bin nicht gläubig, aber es ist so ironisch, dass zwei komplett verschiedene Fälle vom Tod eine Beziehung zueinander haben, dass Menschen, die nahe zueinander waren durch den Tod verbunden sind miteinander.

Glaubst du an das Mystische in Verbindung mit dem Tod?

Ja irgendwie schon, ich bin überhaupt nicht gläubig oder glaube an übersinnliche Sachen, ich mache auch kein Yoga. Allgemein begleiten mich keine spirituellen Sachen, aber vielleicht gibt es doch einen unerklärlichen Grund. Ich frage mich schon ab und zu wie konnte das passieren, aber ich akzeptiere, dass es einfach unerklärlich ist und etwas ist, das wir nicht verstehen können.

Konntest du mit dem Tod deines Vaters gut umgehen? Wie ist es für dich gewesen, bzw. immer noch?

Wir konnten es alle gut akzeptieren, meine Mutter ist auch sehr tapfer. Es war von Anfang an klar, dass niemand was eine Schuld trägt und es weiter gehen muss. Ich bin froh ist es so, er hätte mehr Mühe damit gehabt. Es ist nicht schön, aber ich habe es akzeptiert, wie es ist. Es wird immer schwierig sein damit umzugehen, aber es ist akzeptiert, das ist das Wichtigste, sonst würde man zu Grunde gehen. Am Anfang habe ich mir so viele Gedanken gemacht, wegen dem Krebs und dann ist es passiert aus dem Nichts. Es hat mir im ersten Moment recht den Boden unter den Füßen weggerissen, ich hatte einen Nervenzusammenbruch. Ich hatte aber zum Glück genug zu tun im Studium, mein Bruder und meine Mutter auch. Wir helfen ihr immer noch, es ist noch lange nicht alles erledigt. Das hat sicherlich geholfen, wir sind immer noch traurig, aber es geht. Das letzte Mal als mir jemand das Herz gebrochen hat, musste ich mehr heulen, weil ich dies nicht akzeptieren konnte. Bei ihm ist es mehr ein Verlust, eine Sicherheit, die man verliert, eine Verzweiflung, aber keine Trauer. Wenn er einen grossen Fehler gemacht hätte und daher gestorben wäre, wäre es vielleicht anders, aber das weiss ich nicht.

Man stirbt auch nur einmal.

Ja, ich weiss auch, dass er 35. Jahre geraucht hat und gerne Wein getrunken hat. Aber diese Gedanken möchte ich mir nicht machen. Er liebte auch den Sport, hat es manchmal übertrieben, aber so ist es, so war er. Er konnte es nie langsam angehen lassen, so bin ich auch.

Hast du das Gefühl, du lebst ein exzessives Leben und bist mit dem Fact konfrontiert, dass man sterben könnte?

Wenn man Sport macht ist das immer so, aber ich fahre nie fahrlässig. Ich muss niemandem etwas beweisen. Aber ein Risiko ist immer da, da hat man manchmal den Tunnelblick. Wenn man so etwas macht, dann ist es dabei und man muss damit umgehen könne.

Treibst du diesen Sport damit du dieses Gefühl spüren kannst?

Oh nein, gar nicht. Ich hatte gestern eine Doku gesehen über Basejumper, das muss sicher geil sein, aber das ist mir zu viel. Aber man liest auch nur immer von denen, die sterben. Es stirbt nicht jeder, aber das Risiko ist sicher sehr gross. Die wollen sicher nicht sterben, aber nehmen es ein wenig mehr in Kauf und leben im Moment und brauchen das Adrenalin. Dies wäre sicher interessant, wie Extremsportler mit ihrer eigenen Endlichkeit umgehen.

Wann bist du das erste Mal in Kontakt gekommen mit dem Tod?

Mein Grossvater ist sehr früh gestorben, ich kann mich nur an ein Bild von ihm erinnern. Ich hatte keine grosse Beziehung zu ihm. Es hiess dann einfach mal, er sei tot und es gab eine Beerdigung. Das war für mich nicht sehr tragisch.

Hast du zwischen deinem Grossvater und deinem Vater jemanden verloren?

Nein, aber mir wurde bewusst, als die Mutter von meinem besten Kollegen gestorben ist vor zwei Jahren, dass viele Leute in unserem Alter schon einen Elternteil verloren haben. Das war mir zuvor gar nicht so bewusst. Ich kannte jemanden, aber nicht genug gut, dass es zum Thema wurde, aber jetzt schon.

Es ist schwierig jemanden darauf anzusprechen? Wie hast du dies empfunden?

Ich habe von Anfang an gesagt, dass ich darüber reden möchte. Ich hasse es, wenn man nicht redet, es totschweigt und nicht mehr über den Tod reden kann. Jeder geht aber anders damit um, das macht es sehr schwer. Man muss einfach fragen, was der andere möchte.

Redest du in deinem Umfeld noch über deinen Vater?

Eigentlich ist es schon wieder kein Thema. Am Anfang haben sich alle um mich gesorgt, aber dann ging es einfach wieder weiter. Das wollte ich auch so, ich wollte kein Mitleid, aber durch das ist sehr schnell Normalität eingekehrt und niemand hat mich dann mehr darauf angesprochen.

Wie war das für dich?

Das war schwierig. Irgendwie ist man im Zwiespalt, ich wollte nicht, dass man mich anderes behandelt, aber ich wollte ab und zu darüber reden, weil es einfach gut tut. Dieses Balance zu finden ist schwierig, da es ja auch so schien als ginge es mir gut. In meinem Umfeld, bei meinen engsten Freunden, bei meinen Mitbewohner und im Studium war es ziemlich schnell nicht mehr Thema, aber das war eigentlich gut. Aber es ist so, dass reden guttut, wenn es einem schon besser geht.

Die Bürokratie des Todes, den ihr jetzt erlebt habt durch den Tod deines Vaters, hast du jetzt für dich schon Sachen geklärt?

Da ich nicht so viel besitze, ist es nicht so nötig. Aber den Organspendeausweis habe ich schon vorher gemacht. Es hat sich eigentlich Nichts geändert. Es würde alles an meine Mama gehen. Ich habe ja kein Haus, nichts, das viel Wert hat. Ich habe volles Vertrauen in meine Mutter, dass sie wenn etwas wäre, das Richtige für mich entscheiden würde. So lang sie das noch machen kann, ist das für mich keine Frage und ich habe keine speziellen Wünsche. Mein Vater wollte kein Grab, keine Publikation, das war sowieso lustig. Das ursprüngliche Testament hat er vor einigen Jahren geschrieben, er wollte seine Asche auf dem Brugger Berg verstreut habe, dann sind sie nach Brugg gezogen. Der Abschiedsumtrunk der Bekannten hat ihm so gefallen, dass er das dann gerade danach in Angriff genommen und das Testament geändert

hatte. Und jetzt ist er tatsächlich auf dem Brugger Berg gestorben. Wir haben jetzt dort wo er gestorben ist, eine Gedenkstätte eingerichtet, ich bin auch viel im Wald. Den Friedhof finde ich komisch. Dort wo er gestorben ist, ist ein alter Baum mit einem riesigen Pilz. Wir haben einen Gedenkstein hingestellt und der Förster ist informiert. Aber alles ist sehr ironisch, dass er da gestorben ist, wo er verstreut werden wollte und auf den Tag ein Jahr später als die Bekannte gestorben ist.

Hast du dir auch überlegt was mit dir passieren soll?

Wir alle sind nicht sehr gläubig und ich würde glaube ich gerne zu meinem Vater in den Wald. Wir würden das mit meinem Bruder und mit meiner Mutter ebenfalls so machen. Ich weiss gar nicht, ob meine Mutter ihr Testament geändert hat. Ich glaube so lange die Kernfamilie noch da ist und dies noch entscheiden kann, sehe ich es nicht als nötig für mich etwas zu entscheiden.

Hast du andere Lebensversicherung?

Ja, als Sportler habe ich die Rega Versicherung, die 30.- Franken pro Jahr lohnen sich. Sonst habe ich nichts, einfach auch wegen dem Finanziellen. Ich würde gerne mal in die dritte Säule einzahlen können.

Kennst du die Paraplegiker Stiftung?

Nein, was ist das?

Erklärung.

Das wäre gar nicht so schlecht. Aber allgemein habe ich mir wegen dem Tod meines Vaters nicht mehr Gedanken gemacht über meine Zukunft.

Ist für dich das Sterben, der Tod zentraler geworden in deinem Alltag?

Es ist mir bewusst worden, dass wir alle sterben werden und es so schnell zu Ende sein kann. Aber irgendwie konnte ich es auch gut akzeptieren, bin dem eher positiv gestimmt, will es aber natürlich nicht herausfordern.

Hast du neben dieser Gedenkstätte im Wald noch andere Sachen, die dich an deinen Vater erinnern?

Im Moment ist die Urne noch zu Hause, allgemein aber das Haus der Eltern. Wir haben schon einiges aufgeräumt, aber er ist irgendwie immer noch präsent da. Bei mir zu Hause ist dies anders, da ich schon länger ausgezogen bin, fehlt er mir da nicht. Aber bei meiner Mutter zu Hause ist das schon anders, es wurde schon fast zum Zufluchtsort. Ich habe einige Kleider von ihm, die Schuhe, die ich heute trage, Pullover, Hosen. Wir hatten die gleiche Kleidergrösse. Ich habe sogar ein Pyjama von ihm, das ich aber noch nicht getragen habe und Sportkleider habe ich von ihm geerbt, das ist cool. Ich habe mir noch ein Stück Efeu von seiner Todesstelle mitgenommen und bei mir zu Hause auf dem Balkon gepflanzt. Ich hoffe, es wächst, aber Efeu ist zum Glück schwierig umzubringen. Im Atelier habe ich ein Foto von ihm und die Karte auf dem Nachttisch, worauf er in einer Düne herumrennt.

Suchst du aktiv diese Sachen auf, um in den Erinnerungen zu leben?

Ich bleibe schon ab und zu mit den Gedanken hängen, ganz unerwartet. Ich habe noch nie mit ihm geredet, das ist nicht so mein Ding. Ich konnte noch nie etwas mit Beten anfangen. Ich bin immer in den Religionsunterricht gegangen, da meine Eltern Angst hatten, dass ich sonst gemobbt werde. Ich war auch in der Kirche wegen der Jungwacht, aber unabhängig von meinen Eltern konnte ich nie etwas damit anfangen. Mein Vater wurde streng gläubig erzogen, aber das ist nicht mein Ding, aber meine Eltern haben mich so gelassen und mich auch nicht so erzogen. Es kann überall sein und dann mache ich mir Gedanken, oder denke daran wie wir uns das letzte Mal gesehen haben, aber ich muss nicht vor der Urne mit ihm reden. Aber es kommt oft vor.

Steht der Tod für dich in Verbindung mit der Religion, mit einem Glauben?

Nicht wirklich, weil ich mich nie mit dem Glauben auseinandergesetzt habe. Mir wurde das einfach auch nicht beigebracht. Vielleicht historisch, ich höre und lese sehr oft geschichtliche Sachen, da spielt die Religion in der Weltgeschichte eine zentrale Rolle, daher kombiniere ich das schon ein wenig mit der Religion.

Sagt dir der Begriff «momento morie etwas»?

Gehört habe ich ihn schon mal.

Begriff erklärend.

Wie findest du diese Idee, sich im Alltag an die eigene Endlichkeit zu erinnern?

Das finde ich sehr interessant, das mache ich in letzter Zeit auch immer öfters. Man muss es jetzt nicht direkt als Kult ausleben, aber schon bewusst werden lassen im Alltag. Ich habe in Erinnerung, dass im Christentum der Tod eine Erlösung ist, das finde ich schwierig. Ich finde es schön, wenn man es sich bewusst ist, aber ich weiss jetzt auch nicht was der ganze Totentanz bedeutet in Mexico und Südamerika. Aber grundsätzlich seine Endlichkeit akzeptieren und es als einen alltäglichen Fact mitlebenlassen finde ich zentral.

Gibt es alltägliche Ort oder Objekte, in denen du diese Verbindung siehst?

Friedhöfe natürlich, obwohl die mir nichts sagen. Ich finde sie nichts Schlechtes, jeder muss das machen was er möchte. Für mich war es aber gut und ich bin froh, dass mein Vater nicht da ist. Ich finde es nicht schlecht, es gibt Menschen, welche den Friedhof als Ruheort besuchen und durch ihn in Verbindung mit dem Verstorbenen stehen können. Man wird sich da auch bewusst, dass man nicht allein ist mit dem Verlust. Objekte, die in Verbindung für mich stehen, sind vielleicht eine Grabkerze oder eine Kirche, aber nicht spezielle Gegenstände. Ich könnte mir vorstellen, dass Leute, die jemanden wegen Alkoholmissbrauch verloren haben, für immer eine Verbindung darin sehen.

Wäre ein «momento morie» eher ein Objekt oder ein Ort für dich?

Spontan würde ich eher einen Ort sagen, aber schlussendlich kann es auch ein Objekt sein, ein Mahnmal, also beides. Oder ein Festival, wo man sich

einmal im Jahr damit auseinandersetzt, wäre auch eine Möglichkeit. Wenn ich darüber nachdenke, sind es für mich Orte und die Kleider meines Vaters. Es sind verschiedene Sachen, daher kann ich nicht sagen, was es am besten wäre. Erbstücke erinnern mich nicht nur an meinen Vater, sondern auch an meine eigene Endlichkeit. Der Friedhof wiederum ist etwas Persönliches, aber auch Öffentliches, weil viele dahin gehen.

Hast du das Gefühl, dass in unserer Gesellschaft über dieses Thema geredet wird?

Ich denke nicht so viel.

Wieso macht man das nicht?

Ich denke, es ist dann ein Tabu, wenn man jemanden kennt, der einen Verlust erlitten hat und man nicht weiss, wie man damit umgehen muss. Das Problem ist auch, dass es die meisten nicht direkt betrifft und daher nicht präsent ist in deren Alltag. Man weiss nicht, wie man über den Tod reden soll. Im Atelier, in der Familie oder mit Freunden reden wir allgemein sehr ironisch über den Tod. Sich aber damit ernsthaft befassen oder es bei einem Nachtessen besprechen, das findet nicht statt.

Fändest du das schön?

Ich weiss nicht, ist es nötig, es ist sehr individuell. Einigen würde es guttun. Jetzt würde ich persönlich sagen, dass ich es schön fände. Wenn du mich vor einem Jahr gefragt hättest, wüsste ich nicht, was ich dir geantwortet hätte. Ich denke, es braucht einen persönlichen Vorfall, bis man sich dessen bewusst ist. Ich suche es nicht direkt, aber kann es mir vorstellen. Ich fände es spannend von anderen zu hören wie sie darüber denken und der Austausch, der passieren würde. Ich bin allgemein neugierig.

Was denkst du sind Grenzen in der Öffentlichkeit?

Eigentlich gibt es keine Grenzen. Wenn du die Leute kennst, dann kannst du die schlimmsten Witze über den Tod machen. Wir machen das sehr gerne und ich finde es ist auch ein Weg diese schwierige Thematik zu bewältigen. Aber wenn jemand dabei ist, den ich nicht kenne, dann taste ich mich zuerst langsam heran. Bei dieser Thematik, wie auch rassistischen, frauenfeindlichen Sachen ist Sarkasmus erst nach einer Zeit möglich. Ich bin einfach ein Mensch, der gerne Witze macht.

Gibt es für dich persönlich Grenzen, wo es dir zu viel wird?

Nein, für mich ist das kein Problem. Aber dies ist sehr individuell. Ein Freund von mir, der seinen Vater vor zehn Jahren verloren hat, kannst du heute noch nicht darauf ansprechen. Seine Freundin entschuldigt sich manchmal für sein Verhalten, da er nicht weiss wie er damit umgehen kann. Er geht ganz anders damit um, er hat das bis jetzt nicht verkräftet. Für mich ist es ein Schicksalsschlag, aber es ist nun so. Wenn er in der Runde ist, dann rede ich anders über den Tod und Väter, als wenn nur die anderen dabei sind, aber ich kenne ihn halt.

Würdest du mit fremden Leuten über dieses Thema reden oder benötigst du intime Personen?

Nein, ich könnte das, aber ich glaube nicht, dass ich das brauche. Es würde nicht von mir kommen, aber wenn mich jemand fragen würde, würde ich es machen. Es könnte sicher interessant werden. Wenn du das organisieren würdest, würde ich kommen.

Im Zeitalter der Digitalisierung und dem aufkommenden Unsterblichkeitsgedanken, spielt das eine Rolle für dich und deine Position zu deiner Endlichkeit oder eben Unendlichkeit? Wie stehst du dazu?

Habe ich mir noch nie Gedanken dazu gemacht. Was ich krass gefunden habe, mein Vater wollte keine Publikation und einige Leute haben es gar nicht mitbekommen, dass er gestorben ist. Einigen habe ich dann persönlich mitgeteilt, dass er verstorben ist. Einige weitverwandte Leute waren dann im Nachhinein auch sehr enttäuscht und wütend auf meine Mutter, wieso sie nicht informiert wurden. Es war nirgends publiziert, seine Generation hat keine Social Media Accounts. Aber ich denke, in den nächsten Generationen wird sich das stark ändern. Ich bin fast gar nicht aktiv und wenn ich nicht mehr aktiv bin, interessiert es mich nicht so. Aber jemand, der viele Follower hat, bei dem ist das sicherlich anders. Ich glaube, wir sind auch nicht mehr allzu weit davon entfernt, dass das KI ein Weiterleben in irgendeiner Form ermöglichen wird. Wenn das dann so sein wird, dann würde ich mir Gedanken dazu machen, aber so weit sind wir noch nicht. Ich finde es sehr spannend diese Vorstellung, ich mag allgemein Sciencefiction Sachen. Ich finde es auch spannend, dass man sein Hirn, seine Eigenschaften digitalisieren kann und der Körper unnötig wird. Aber ich möchte das nicht, ich möchte weg sein, wenn ich tot sein werde. Grundsätzlich haben wir ja auch nicht das Problem, dass wir zu wenig Leute sind auf der Erde. Ich wüsste aber nicht, ob ich im Alter gerne wieder jung sein möchte, aber ich bin dagegen jemanden unnötig lange am Leben zu lassen. Es ist auch sehr egoistisch, um möglichst lange am Leben zu bleiben, dass sich Leute an einen erinnern können. Es ist gut, wenn es irgendwann zu Ende sein wird, wir müssen nicht 150 Jahre alt werden.

Gibt es Fragen, die du zum Thema Sterben und Tod hast?

Ich habe das Gefühl, dass die Allgemeinheit zur ganzen Exit Geschichte besser aufgeklärt werden muss. Man muss zuerst über die ganze Rechtslage informiert sein, bevor man darüber diskutiert. Ich wusste es erst, als meine Mutter mir von meiner Patentante erzählt hat. Es ist schwierig, es ist eine sozialkritische Frage und daher sollte man aufgeklärt sein, um nichts Falsches zu sagen und sich eine Meinung darüber zu bilden. Es ist wie mit dem Abtreiben, man urteilt einfach darüber, ohne zu wissen wie es eigentlich von statten geht.

Sagt dir das «Hospizwesen» etwas?

Nein

Erklärung.

Sagt dir «Palliative Care» etwas?

Nein

Erklärung.

Kannst du dir etwas unter der «Care Community» vorstellen?

Dass die Betroffenen gepflegt werden in einer Community...

Erklärung.

Sagt dir der» Letzte-Hilfe-Kurs« etwas?

Ich kenne nur den Erste Hilfe Kurs.

Was stellst du dir darunter vor?

Es müsste etwas damit zu tun haben, wie man sich verhält, wenn jemand stirbt.

Erklärung.

Das klingt sehr spannend.

Würdest du an einem solchen Kurs teilnehmen?

Dies ist schwierig einfach so zu sagen. Auf die eine Art finde ich es sehr spannend, ob ich es von mir aus machen würde, wüsste ich nicht. Vor allem wüsste ich nicht, ob die Leute, die es nötig hätten, es einsehen, dass sie einen solchen Kurs machen müssten.

Wenn man ihn anders verkaufen würde, die Informationen anders vermitteln würde, wäre er spannender?

Ja, das wäre sehr interessant. Wir sind auch in einem Alter, dass wir verstehen und verspüren, dass wir alle sterben werden. Daher wäre es für alle relevant. Ich fände einen Podcast sehr spannend. Die Frage ist, wie man die Leute erreicht, die Masse, die sich nicht unbedingt mit dem Thema aktiv auseinandersetzen würden. Ich habe auch schon mal einen Podcast zum Thema Tod gehört, beim Arbeiten höre ich immer Sendungen.

Wie bist du auf diesen Podcast gestossen?

Ich habe ihn nicht aktiv gesucht, sondern über einen anderen Podcast bin ich darauf gestossen. Ich glaube, es ist erst ein Thema, worüber man sich erst Gedanken macht, wenn man es selber erlebt, dann setzt man sich damit auseinander. Ich glaube, man benötigt einen Bezug zum Thema, dass man sich damit auseinandersetzen möchte. Es ist kein alltägliches Thema, das jeden betrifft. Es gibt sicher auch einige, die sich dagegen wehren, wenn man sie auf ein solches Thema aufmerksam machen würde.

Glaubst du, man benötigt einen Bezug zum Thema um einen solchen Podcast zu vermitteln in einer Kampagne?

Ich glaube, es müsste total «random» sein. Dadurch könnte man allgemein Leute ansprechen und aufmerksam darauf machen, dass es auch sie treffen könnte. Die Plakate der Vergewaltigungskampagne oder «mach dich sicht-

bar», die Fahrradkampagne, finde ich gute Vergleiche. Wenn man etwas immer wieder sieht, dann merkt man es sich auch. Wenn es dir immer wieder ins Auge sticht, auf eine sanfte Weise, unterbewusst bemerkt wird und nicht penetrant gelöst wird, denke ich, hat es eine grosse Wirkung.

Wie war das Gespräch für dich gewesen?

Es war toll, es hat sehr gut getan mal wieder darüber zu reden. Es wurde zur Normalität leider, dies nicht zu tun.

10.2.4 D., männlich, 28 Gespräch vom 07.02.20

Was ist dein Verhältnis, deine Beziehung zum Tod?

Ich glaube, es ist etwas, das in meinem Umfeld, mit meinen Freunden an Aktualität gewonnen hat. Es ist ein gesellschaftliches Thema, das tabuisiert ist, alle diese Geschichten nur schon das Wort, Tabu. Es ist nicht mehr in unserer Gesellschaft drin, weil alle nur noch aufs Leben fokussiert sind, daher beschäftigen sich viele in meinem Umfeld mit diesem Thema.

Ist das nur im ZHdK Umfeld oder auch ausserhalb?

Ich finde schon auch ausserhalb, an Ausstellungen zum Beispiel. Du triffst immer wieder aufs Gleiche. Der Tod ist ein Tabu und daher beschäftige ich mich damit. Ich frage mich dann immer, was bedeutet dies. Es ist einfach so, es beschäftigen sich Leute damit und der Wunsch nach dessen Auseinandersetzung ist sehr aktuell.

Ist es für dich nur Thema, da sich andere damit auseinandersetzen oder setzt du dich selber damit auseinander?

Ich finde, im Alltag treffe ich den Tod nicht sehr oft an. Doch schon, die Vergänglichkeit ist einem bewusst, wenn jemand krank ist, dann ist das auch das Sterben. Wenn ich selbst krank bin, merke ich immer, dass es mit meinem Körper nicht immer weiter gehen kann. Wenn man krank ist, kann man nicht nur funktionieren, wenn man tot ist kann man gar nicht mehr funktionieren. Letzte Woche ist die Grossmutter einer Freundin gestorben und dann haben wir in den Bergen im Volg eine Trauerkarte gekauft, da man das macht, solche Rituale. Ja, so auf dieser Ebene. In meinem persönlichen Umfeld ist noch niemand gestorben, ich habe noch nie einen toten Körper gesehen.

Hast du noch keine Grosseltern verloren?

Einer ist vor meiner Geburt gestorben sonst leben noch alle. Aber ich bin schon an ein paar Beerdigungen gewesen, aber die Personen standen mir nie nahe. Bei Fragen zum Leben, ist das ultimative Thema, dass der Tod uns alle verbindet. Wenn man sich mit Fragen um das Leben beschäftigt, dann ist es eigentlich so, dass es im Leben nur um den Tod geht. Das hängt einfach so zusammen, alles ist vom Tod abhängig.

Wenn du an den Tod denkst, an welchen denkst du?

Tod. Ja schon, dass ich auch sterben könnte, dies könnte schon sein. Man hört ja auch von Leuten mit Krebsleiden, die sehr jung sind oder an einem Unfall verstorben sind. Dies kann passieren, aber sonst ist es eigentlich schon, wenn es um Gefühle geht in Verbindung mit anderen. Dann denke ich an meine Grossmutter, die ist 92. Vielleicht lebt sie noch 10 Jahre, aber keine 20 Jahre mehr. Ja, da ist der Tod schon da. Ich frage mich auch, wann die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod eigentlich beginnt. Sind Körperoptimierungen, Anti-aging Crèmen und Meditation auch bereits eine Erfahrung mit der eigenen Endlichkeit?

Hast du Angst vor dem Tod?

Ja, ich habe Angst, dass jemand nahe von mir stirbt, die Verlustangst. Wenn die Eltern sterben würden oder meine Freundin, logisch das ist natürlich schlimm. Ich frage mich dann schon was danach ist, weil es so unbekannt ist, das macht mir Angst.

Du hast Angst, weil du es noch nie erlebt hast?

Ich denke dann hätte ich vielleicht sogar noch mehr Angst, da ich es dann schon kenne und weiss wie schlimm es ist. Man kennt es ja auch aus Filmen und aus dem weiteren Bekanntenkreis, man kennt es oder wenn man daran denkt, dann tut es gerade weh. Aber Angst um mich selbst habe ich nicht, es passiert ja jedem, es ist ja normal, der Tod ist nichts Schlimmes für mich.

Der Tod ist nichts Schlimmes.

Man weiss es nicht, wir kennen es ja nicht. Wir können auf keinen Erfahrungen aufbauen. Aber das muss das aushalten können, diese ultimative Frage. Die Suche danach von was alles abhängt, die Frage nach Sinn und Unsinn. Ich glaube das Wissen, dass man sterben wird, aber man weiss nicht was das heisst, das hat viel mit dem Unwissen mit der nicht möglichen Einflussnahme zu tun.

Wie siehst du den Tod, was für eine Farbe oder eine Emotion kommt dir in den Sinn?

Schon schwarz, weil man die Augen zu macht und man weg ist. Es passiert sicher was, aber wir können uns das nicht vorstellen.

Kannst du das für dich akzeptieren, dass dies unvorstellbar ist?

Man kann es ja nicht ändern, also muss ich.

Du könntest mit einer Angst darauf reagieren, dich dagegen wehren?

Ja es wird passieren, es passiert sowieso, daher denke ich gar nicht so oft daran.

Hast du das Gefühl, dass du durch dieses Bewusstsein, dass wir endlich sind du ein bewussteres Leben hast und es dadurch noch mehr auskostest?

Nein, auch nicht. Klar ist das Leben speziell und kostbar, aber ich kann nichts dafür, dass ich lebe, ich bin einfach. Es klingt unreflektiert, aber ich finde es immer sehr interessant, wenn jemand sagt, alles ist endlich, man lebt nur einmal. Ich frage mich dann immer, was die Motivation dabei ist. Es sind sicher auch andere Gründe, denn sonst müssten ja alle so sein. Es muss dafür andere Beweggründe noch geben.

Es gibt Leute, die dieses Extrem suchen, oder einfach eine Pocket-list machen. Hast du Nichts, dass du unbedingt erleben möchtest bevor du stirbt?

Ich weiss nicht, ob dies mit dem Tod zu tun hat. Wir alle sterben ja, alles stirbt. Es geht doch dabei viel mehr ums Leben. Es hat damit zu tun, dass man möglichst viel erleben möchte und alles sehen möchte.

Denkst du, es hat nichts damit zu tun etwas bis zu einem bestimmten Punkt, dem Tod, den man eben nicht bestimmen kann, erlebt haben zu wollen?

Ich bin skeptisch, ich glaube das hat mehr mit den Möglichkeiten, die wir heute haben zu tun und weniger mit dem Fact, dass wir zu einer unbekanntem Zeit sterben werden. Vor 500 Jahren hatte man nicht die Möglichkeiten, wie heute und man wusste nicht was man machen könnte und heute weiss man das. Ja, vielleicht ist es einem bewusst, dass es einem nicht reicht alles zu machen in der Zeit, die einem bleibt, ich weiss es nicht.

Ist es ein gewisses Luxusproblem, dass uns diese Möglichkeiten geboten werden?

Extrem, es ist ja etwas demokratisches, der Wohlstand, der es uns ermöglicht viel zu machen. Ich weiss nicht, wie fest das mit dem Tod zu tun hat, aber ja es hat ja letztlich alles mit dem Tod zu tun. Aber persönlich, so extreme Sachen reizen mich nicht. Ich besitze auch keine Pocket-list, ich muss auch nicht an meine Grenzen kommen, ich finde dies schwierig zu verstehen.

Du hast erwähnt in deinem Umfeld redet ihr oft darüber, wie ist es in der Familie, redet ihr über den Tod?

Gute Frage. Ja, wenn jemand gestorben ist, den man kannte, dann schon.

Haben deine Eltern eine Patientenverfügung? Habt ihr darüber geredet?

Meine Grosseltern haben eine. Bei meinen Eltern weiss ich es gar nicht. Sonst reden wir schon über das Thema, aber nicht über den Tod, sondern mehr über die Vergänglichkeit. Auf alten Fotos, wenn man sie nach einiger Zeit wieder anschaut, auch schon bei den Eltern, dann sieht man die Zeit, die vergangen ist.

Aber am Esstisch, habt ihr mal darüber geredet, wie deine Eltern sterben möchten?

Ah ja, das sicher. Es hat nie einen Termin gegeben für einen ernsten Termin, eher wenn es Tagesthema war und es um die allgemeinen Meinungen ging, haben wir darüber geredet.

Aber wüsstest du, was sie genau wollen, wenn es jetzt eintreffen würde?

Wenn es einfach unerwartet eintreffen würde ohne dass man die Möglichkeiten hätte um nachzufragen, nein. Dann wüsste ich es nicht. Aber mir wäre es egal, ich glaube ihnen auch. Die, die dann da sind um es zu entscheiden, würden es dann entscheiden und das wäre gut so. Ich denke für die, die es wichtig ist, die klären das vorab. Ich glaube meine Grossmutter ist eine gut gläubige Katholikin, bei ihr ist klar, was sie möchte. Sie möchte nicht kremiert werden, das weiss man einfach. Bei allen anderen wäre es aber unklar, aber es ist keine Angst da, dass man etwas falsch machen würde.

Wie stellst du dir deinen Tod vor?

Weiss ich nicht.

Hast du dir schon Gedanken gemacht über eine Patientenverfügung?

Nein, habe ich nicht. Wir haben einmal über den Organspendeausweis geredet. Ich habe keinen. Ich habe mit der Familie und Freunden darüber geredet. Es ist schwierig, ich weiss einfach, dass ich das nicht möchte. Aber da ich keinen Ausweis habe ist es ja klar, aber es ist ein Grauzone. In anderen Ländern ist es ja bereits so, dass wenn man keinen hat, dass man dann automatisch spenden tut. Aber das finde ich sehr schwierig. Aber es wäre gut, dass man es hat und sich einfach damit auseinandergesetzt hat, egal was man für eine Stellung dazu hat.

Wieso denkst du wurde die Patientenverfügung nicht thematisiert?

Ich denke, man hat kein Erlebnis, wenn man jemand im Umfeld hätte, dem es passiert wäre, wäre es sicher anders. Es ist irgendwie nicht im Kopf.

Ich habe mir seit dem Vorfall von meinem Onkel, der vor einigen Jahren einen Hirschlag hatte, schon mehr Gedanken darüber gemacht, was ich möchte und wie ich noch weiterleben möchte. Und vor allem, wer darüber entscheiden soll oder eben nicht. Ich sehe mir nur meinen Onkel jetzt an und denke, ja er lebt noch, aber würde ich das so wollen?

Ja, das ist schon eine Frage. Ist die Frage da nicht, wo denn die Verantwortung liegt? Liegt sie bei der einzelnen Person, muss jeder selbst zu jedem Zeitpunkt über sich bestimmen können oder ist es in diesem Netz wo man lebt, nicht die Aufgabe der Gesellschaft? Dies muss man aushalten können. Es betrifft ja die anderen mehr, die Lebendigen, wenn man stirbt, man selber ist ja tot.

Bei der Patientenverfügung, bzw. das Ziel der Medizin ist doch, dass man am Leben bleibt. Daher beeinflusst einen die Patientenverfügung stark, da sie einem am Leben hält oder nicht und man wissen muss, ob man das möchte. Ja, aber ich glaube, dass die Medizin wir machen. Es wäre noch mehr möglich, man könnte noch viel unethischere und unmoralischere Sachen machen. Da spielen schon Sachen mit, die Medizin will uns am Leben halten, die Religion sieht das unterschiedlich, ich weiss nicht.

Der Unsterblichkeitsgedanke, das Streben der Medizin uns unsterblich zu machen und auch die Unsterblichkeit im Netz, was hältst du davon?

Ich habe keine Angst davor, da ich glaube, dass es immer noch in unserer Hand liegt. Wir bestimmen immer noch über die KI's. Ich würde es auch nicht wollen, dass ich weiterlebe oder mein Umfeld so weiterlebt. Ich bräuchte es nicht. Ich bin auch kein Mensch, der auf diese Art lebt. Für mich hat es einen spirituellen Touch, so etwas wie die Erinnerungskultur, so Schrein mässig. Ein Ort, ein Objekt, eine Verbildlichung der Erinnerung, weil der Tote ja tot ist. Ich kann mir vorstellen, dass es für einige Leute gut ist und sie es bräuchten, ich aber gar nicht.

Wenn du jetzt deine Grossmutter verlieren würdest, würdest du etwas haben wollen von ihr, das dich an sie erinnert?

Ja sicher, gibt es dann Erbstücke, die dich an die Person erinnern. Dies muss aber nichts Materielles sein, sondern kann auch ein Erlebnis, ein Ort sein. Es gibt ja die Erinnerungskultur, ein Bild, das irgendwo hängt. Bei meinen Eltern steht das Foto von meinem Grossvater, den ich nur von diesem Foto kenne und seit ich denken kann am selben Ort steht. Das finde ich schon gut, es ist Teil der Kultur das man es hat. Lustig ist, meine Grossmutter hat ein Album, wie ein Paninialbum, worin sie die Gedächtniskarten sammelt und die Portraits, die man reinlegt. Oftmals sieht man das Foto auf der Karte, das Leidenszirkular. Oft hat man Fotos beigelegt, mit den Daten und dem Kreuz. Sie hat das immer gesammelt. Als Kind haben wir das oft angesehen. Dies ist auch so eine Erinnerungskultur, eine analoge Geschichte. Schon noch lustig, dies hat so ein Paninisammelcharakter. Ich weiss nicht, ob sie das aufgelöst hat, oder ob es das noch gibt.

Ich muss beim iPhone meiner Grossmutter immer die Nummern löschen von den Menschen, die gestorben sind, eigentlich das Gegenteil vom du jetzt erzählt hast. Ich bekomme dann eine Liste, wer alles gelöscht werden muss. Es würde eigentlich einen Knopf benötigen, gestorben.

Ist noch lustig, meine Eltern haben die Solothurner Zeitung nur noch wegen den Todesanzeigen, wegen der kalten Ecke. Ab einem gewissen Alter wird das schon noch wichtig.

Auch die Frage nach einer Publizierung oder nicht. Wir haben noch unsere online Plattformen, aber unsere Eltern haben teils keinen Kontakt mehr zu alten Bekannten und bekommen vielleicht einen Todesfall gar nicht mit. Hat eigentlich nicht jeder das Recht aktiv Abschied nehmen zu können, dies aber durch das Verschwinden der Todesanzeigen, bzw. die Zeitungen erschwert wird?

Ja, es bräuchte wie ein Ort, wo man das herausfinden könnte, vielleicht gibt es das ja auch. Ich weiss noch, als Kind hat es bei uns ins «Ende» geläutet. Anhand des Klanges wusste man, ob jemand gestorben ist. Am Anfang wurde es klar, ob es eine Frau war oder nicht. Als Kind wurden wir von der Grossmutter zur Kirche geschickt und wir mussten ihr berichten, wer gestorben ist, wenn nicht schon das Buschtelefon durchgegangen ist. Ich glaube, die Zeitung unterschätzt man noch, die ist sehr wichtig

Meine Eltern schauen die Zeitung online an und gehen auch einige Monate zurück, um bestimmte Todesanzeigen zu sehen.

Es besteht auch immer die Frage danach, wer alles eine publiziert hat und wie. Man interessiert sich schon auch nach dessen Form. Meine Grossmutter geht nicht mehr so oft an Beerdigungen, weil sie es langsam gesehen hat, aber sie fragt oft nach, ob es eine grosse Beerdigung war, es interessiert sie schon noch.

Gibt es etwas, das dich im Alltag an den Tod erinnert?
Schon die Kirche, der Friedhof natürlich.

Und nicht an den Tod allgemein, sondern an deine Endlichkeit?
Ja, wenn ich krank bin, eindeutig oder wenn ich mich verletze.

Ich hatte diesen Gedanken noch nie, ich verspüre es eher, wenn ich in den Spiegel sehe und mein Gesicht sehe, das Visualisierte in Bildern.
Man merkt dann, die Anfälligkeit des eigenen Körpers, man ist nicht einfach gesund und gut. Man kann krank sein und nicht mehr sein. Es hat aber glaube ich nicht mit dem Alter zu tun, eher mit dem Umstand, dass ich nicht gesund bin. Ich habe das Gefühl, ich bin noch jung und leistungsfähig. Man ist im Alltag drin und macht sich keine Gedanken und dann ist man krank. Aber es kommt dann wieder die Zuversicht, dass es wieder besser wird.

Du siehst aber keine Verbindung zum alt werden, sondern allgemein mit dem vergänglichen Körper?

Ja eher, da ich auch das Bewusstsein habe, dass es auch im jungen Alter sein kann. Man merkt, dass der Körper nicht etwas Unantastbares ist, sondern etwas das weggehen kann. Man kann jetzt vor ein Auto kommen oder einen Tumor bekommen.

Wird dir das nur beim dich schneiden bewusst, oder achtest du dich auch sonst darauf?

Ich achte mich allgemein darauf, dass ich zu mir Sorge trage. Bei mir ist es das Essen und das Schlafen, das sind meine Gesundheitsfaktoren auf die ich schaue. Um dem Tod entgegenzuwirken schlafe ich mehr, ist eigentlich noch lustig.

Du hast es zu Beginn selbst gesagt, dass es ein Tabu ist.

Ja, es wird immer als das angeprangert, aber ich weiss selber nicht, ob es dies wirklich ist.

Reden wir in unserer Gesellschaft über das Thema oder ist es ein Thema, worüber man nicht reden darf?

Ich weiss es nicht. Ich habe schon das Gefühl. Für mich ist es aber eben nicht so ein Tabu und es wird ja schon darüber geredet. Jede Gesellschaft findet einfach seinen eigenen Umgang damit.

Und unser Umgang ist, sich nicht aktiv darüber zu unterhalten?

Es hat auch einen Grund, wieso man ein Bedürfnis hat oder sich diese Fragen stellt und mehr darüber reden möchte, sowie wenn man dies nicht möchte.

Wie würdest du dir das erklären, wie du gesagt hast, setzten sich immer mehr Leute mit dem Thema auseinander, was ist deren Bedürfnis?

Vielleicht fragt man sich Sachen, weil man so viele Optionen hat und so viel erleben könnte. Und der Tod ist schwer beeinflussbar, aber eigentlich nicht.

Man ist im Unwissen darüber und ist daher fasziniert davon. Lang hat man sich nicht damit befasst, da man sich auf anderes konzentriert hat.

Hast du das Gefühl man setzt sich gerade damit auseinander, da es einfach noch unbekannt ist oder besteht auch eine Relevanz darin?

Ich verstehe das Interesse sehr gut, weil es etwas Unbekanntes ist. Wo man viel rein projizieren kann. Es ist noch viel Spielraum da, es gibt kein wahr oder nicht wahr. Das suchen wir vielleicht, das Mystische, das könnte ich mir vorstellen. Und vielleicht auch, da wir irgendwann die Kontrolle abgeben werden müssen und daher planen wollen, was mit uns geschehen wird, das kann auch sein.

Siehst du für dich eine Relevanz, dich jetzt mit deiner eigenen Endlichkeit auseinandersetzen?

Ich finde es eine schwierige Frage. Ich setze mich mit meiner Endlichkeit immer auseinander, da ich lebe. Wenn ich mich nicht damit auseinandersetzen wollen würde, würde ich mich umbringen, denke ich mir. Ich bin mir dem ständig bewusst. Wir werden sterben und eigentlich macht nichts Sinn, dem bin ich mir ganz fest bewusst. Es ist eigentlich egal, was man macht, es ist so egal, weil man stirbt. Es ist alles möglich, aber der Rückschluss davon ist, dass man es mit Sinn füllen muss. Weil einem bewusst ist, dass man stirbt, setzt man sich damit auseinander, daher lebt man auch und macht so viel. Wenn man sich nicht damit auseinandersetzen wollen würde, würde man nicht leben, das wäre Suizid. Ich glaube, sich mit dem Tod auseinandersetzen heisst leben.

Die ganze «momento memorie» Kultur, sich im Alltag sich seiner eigenen Endlichkeit bewusst sein, was sagt dir diese Kultur?

Ich glaube, man vergisst es im Alltag einfach oft. Man fährt nicht Tram und denkt sich, jetzt könnte ich sterben.

Ein «momento morie» Objekt, das dich unterbewusst positiv begleitet, was ist deine Stellung dazu?

Den meisten ist es meistens unterbewusst bewusst.

Müsste es bewusst bewusst sein? Oder ist es gut, dass es unterbewusst bewusst ist?

Ich glaube, wenn man sich mit dem auseinandersetzt ist es einem klar. Durch das ich lebe, mache ich das Gegenteil vom Tod. Ich weiss, das ich sterben werde, daher lebe ich ja. Darum ist es obsolet, ist es egal. Man muss sich das nicht immer bewusst machend oder sein. Wenn man in einer Krise ist, dann stellt man sich Fragen wahrscheinlich.

Um aus der Krise rauszukommen?

Ich glaube schon daran, dass wenn man in einer Krise ist, es hilft sich das bewusst zu werden, dass man sterblich ist und man ja noch lebt und weiter kämpfen muss.

Du hast kein Bedürfnis dich bewusst bewusst im Alltag an deine Endlichkeit zu erinnern?

Ich glaube nicht, nein, so ein Kult, ein Ritual brauche ich nicht. Ich bin nicht spirituell. Vom Style finde ich es schon noch geil. Es ist ja auch der Grund, wieso man teils daher in die Kirche geht, das spirituelle Ding. Man liebt das «Kultzeug» das passiert, das ganze Weihrauch Zeugs, wie sagt man dem, wenn man sich dem hingibt, das spirituelle Kultische.

Wenn man es jetzt übertreiben würde und du eine Beerdigungskarte von dir besitzen würdest mit einem solchen Portraitbild, dass dich an deine Endlichkeit erinnern würde, was würde das mit dir machen?

Eine Erklärung wäre, dass sich Leute in einer Lebenskrise befinden und etwas nicht mehr sehen und sich dem bewusst werden müssen, um ihr Leben wieder genießen können. Dies könnte eine solche Rechnung sein. Ich glaube, der Mensch will aus dem Urinstinkt heraus leben, man sorgt sich um sein Leben. Das ist die Antwort auf den Tod, das Leben. Ich glaube nur eine Krise benötigt diese aktive Auseinandersetzung.

Wenn du krank bist, ist das auch eine Krise?

Ja. Ich glaube, dass der Mensch leben möchte und dadurch auf den Tod antwortet. Wenn es einem nicht gut geht, dann treten Unsicherheit über den Tod auf.

Hast du das Gefühl, es braucht eine intime Situation, für dieses Gespräch welches wir geführt haben?

Das spielt nicht so einer Rolle, das könnte bei mir ein Smalltalk Thema sein.

Könntest du deine Wünsche über deinen Tod erzählen, wäre dir das zu persönlich?

Nein!

Wo ist deine persönliche Grenze?

Gute Frage, vielleicht. Ich weiss es nicht. Es fällt mir nichts ein.

Alle haben so geantwortet wie du, dass sie keine persönliche Grenze haben und mit allen Leuten darüber reden könnten, sogar als Smalltalk Thema. Sie haben kein Problem damit, aber gemacht wird es nicht. Die Frage, die sich mir stellt, ist, ob es keine Relevanz hat, man es nicht sucht, oder wieso macht man es nicht? Ist das Tabu nicht ein Tabu, weil man es nicht machen darf, sondern da kein Bedürfnis besteht?

Ist es ein Tabu?

Haben wir das Bedürfnis nicht? Alle haben in der Reflexion gesagt, dass es ihnen sehr gut getan hat. Sie haben Sachen neu gesehen, die sie anfangs nicht gedacht hätten. Macht man es nicht, weil wir es nicht kennen. Ist es daher ein Tabu, weil es kein rituelles Handeln ist darüber zu reden?

Ja, vielleicht, weil es etwas Ungewohntes und Neues ist.

Man hat kein Problem damit, es ist kein Tabu, da man darf, man hat ja selbst keine Grenzen, aber reden tun wir trotzdem nicht aktiv darüber, wieso machen wir es nicht?

Weil wir leben und wir nicht tot sind. Der Tod kommt in einer Krisensituation. Da wir uns unterbewusst bewusst sind, dass es den Tod gibt, ist unser Antwort, die des Menschen darauf zu leben. Wir wehren uns gegen den Tod, weil wir leben wollen.

Hast du das Gefühl, dass es dem aktiven Leben guttun würde, nicht nur mit dem Leben zu antworten, sondern auch durch die Auseinandersetzung mit dem Tod eine Dynamik entstehen lassen würde?

Vielleicht, ich glaube, ich weiss nicht. Vielleicht ist es ein Bedürfnis etwas zu bremsen, etwas zu entschleunigen möchten. Etwas läuft zu schnell, man lebt zu fest und dann muss man es sich wieder bewusst werden.

Du hast nicht das Gefühl, dass du zu bewusst unbewusst lebst und dich bewusst wieder an deine Endlichkeit erinnern musst?

Nein, ich glaube nicht. Ich bin nicht so spirituell, aber ab und zu sich damit auseinandersetzen kann einfach auch etwas Schönes sein.

Dies müsste ja nicht jeden Tag sein, sondern eher ein rituelles Handeln einmal im Monat, oder jedes halbe Jahr, wie eine Saftkur, die einem wieder Energie gibt für eine gewisse Zeit, was hältst du davon?

Manchmal, wenn ich eine Grippe habe, wenn ich nichts machen kann, dann mach ich mir Gedanken darüber. Dann nehme ich mir vor, wenn ich wieder gesund werde, alles nachzuholen was ich nicht machen konnte. Dann merke ich die Vergänglichkeit, mein Körper, der zergehen kann. Dann sage ich mir immer, ich werde mehr Sport machen, um nicht krank zu werden. Das Kranksein gibt mir etwas Aktives, vielleicht muss man mehr krank sein.

Mehr Nahtoderfahrung, um wieder leben zu können?

Haha ja, aber vielleicht genügt doch auch das Foto auf dem Nachttisch.

Du würdest jetzt nicht aktiv nach einem Angebot suchen, aber würdest du an einer Gesprächsrunde teilnehmen über das Thema der Endlichkeit?

Manchmal kommt man sowieso auf das Thema, wenn man redet, dann stehe ich nicht auf und gehe. Ich finde es auch sehr spannend darüber zu reden, daher habe ich dir auch zugesagt.

So ein «momento morie» Bild auf dem Nachttisch, würdest du nicht haben wollen?

Vieleicht, wenn jemand vom Umfeld stirbt, dann ändert sich vielleicht meine Einstellung. Aber dann sehe ich die Verbindung mehr in der Erinnerung als in meiner Endlichkeit.

Die «Letzte Hilfe Kurse», fändest du das für dich spannend?

Ich weiss es nicht. Nein, ganz sicher nicht für mich, aber ich finde es plau-

sibel, dass es das gibt. Ich denke aber, dass dies Wissen ist, welches in der Familie ist und weitergegeben wird. Wenn das der Fall wäre, würde jemand der weiss wie es geht es zeigen und einem weitergeben.

Wüssten deine Eltern wie es gehen würde, waren sie bei ihren Grosseltern dabei? Würdest du deine Grossmutter pflegen wollen, um es von deinen Eltern lernen zu können. Das war ja dein Argument gegen den Kurs. Wird dies heute denn so noch weitergegeben?

Ich habe das Gefühl, klar es wäre sicher spannend. Aber ich denke, ich wüsste wie das gehen würde. Klar, habe ich dies noch nie erlebt. Ja, ich glaube das Gefühl der Überforderung kenne ich nicht, ich habe aber noch nie jemanden gepflegt. Meine Eltern wussten, wie man ein Kind wickelt, dann wissen sie sicher auch wie das geht.

Denkst du das Wissen darüber ist Intuition?

Ja, vielleicht ist es naiv. Ich denke, es hat mit Menschenliebe zu tun.

Brauchen wir gar keine «Care Community», da wir menschliebend sind?

Haha ja, ich rede von mir. Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, wo man einander schaut und die Nachbarn unterstützt.

Du bist ja nicht mehr in diesem Umfeld.

Das soziale Umfeld habe ich auch hier.

Wenn du mal gepflegt werden müsstest und es deine Eltern nicht mehr geben würde, weiss man dann, wie man sich um dich sorgen müsste?

Ich glaube schon, ja. Ich finde das Angebot spannend, dass man sich dies Fragen stellt. Aber das ist doch Intuition wie man zu einer Person schaut. Ich glaube, es hat einfach mit einem Unwissen zu tun, da es neu ist. Aber dem muss man sich stellen, für die anderen ist es ja auch das erste Mal, ich habe das Vertrauen darin das das gut geht.

Die Infos, die vermittelt werden im Kurs, interessieren die dich oder weisst du alles, da du menschenlieb bist?

Nein, durch meine Intuition, durch den Instinkt weiss ich das.

Wenn die Infos anders vermittelt werden würden, wärst du an ihnen interessiert?

Ja wäre spannend, da es etwas Unbekanntes zeigt. Spannend ist es, da man es nicht kennt, wie auch Sexualkundebücher spannend sind. Da weiss man eigentlich intuitiv auch wie es geht, aber es interessiert trotzdem.

Aber es gibt schon Sachen, die man nicht instinktiv weiss, zum Beispiel an welchen Tagen eine Frau fruchtbar ist, nicht?

Ja stimmt.

Oder was Anzeichen sind, wenn jemand stirbt und jemand nicht mehr trinkt und was das bedeutet, wüsstest du das, was macht man da?

Nein das weiss ich wahrscheinlich nicht.

Es ist wie der «Erste Hilfe Kurs» er ist präventiv, da man hofft es nicht anwenden zu müssen.

Als Allgemeinwissen ist es sicher nicht verkehrt. Ja, dann weiss man, dass man safe ist. Das gibt Sicherheit. Ich fände es interessant, aber ich würde es nicht aktiv suchen. Aber wenn es zum Thema werden würde schon. Es heisst aber ich nicht, dass ich es nicht spannend fände, ein Buch zu lesen oder darüber zu hören.

10.3 Gespräche mit Fachpersonen

10.3.1 Eva Niedermann

Gespräch vom 28.02.20

Was ist deiner Meinung nach zentral und wichtig beim Letzte-Hilfe-Kurs? Wie seid ihr dazu gekommen ihn in die Schweiz zu bringen?

Die Idee grundsätzlich ist die, dass wir in den Institutionen beim Kontakt mit Hochbetagten, Sterbenden, Schwerkranken und Angehörigen festgestellt haben, das sie gar nicht wissen, was es alles gibt für diese letzte Lebensphase, sie haben viele Sachen gar noch nicht gehört, obwohl wir in der Schweiz schon eine nationale Strategie über Palliativ Care hatten. Als Pflegefachfrau in der Palliative Care und in meinem Master Studium habe ich Georg Bollig kennengelernt, er hat an der gleichen Uni studiert wie ich. Er hat dort eine kleine Gruppe ausgebildet als Kursleiter als Start seines Projektes und da war ich dabei und gerade da hatte ich meine Stelle hierher gewechselt und kam dann eigentlich schon gleich mit dieser Idee vom Diakoniewerk, wo ich vorher eine Stabstelle für Palliativ Care hatte. Ich kam hierher an die Stelle für Altern und Generation mit dem Bedürfnis Themen, die eigentlich immer erst in diesen Institutionen in den Vordergrund treten, mehr in die Gesellschaft reinzunehmen. Wie du vorhin erzählt hast, von deiner Professorin, dass sie interessiert ist, wie wirkt sich Palliativ Care in der Gesellschaft aus, das interessiert mich auch ganz massiv. Das heisst, wie können wir über das Lernen, dass wir sterblich sind, dass wir auch eingeschränkt sind, dass wir Hilfe brauchen, wie können wir darüber lernen als eine gute Gemeinschaft unterwegs zu sein und zwar schon lange bevor diese Themen immer schon lange im Vordergrund stehen. Und so kam es, dass ich erstens diese Kursleiterschulung gemacht habe, wo ich gedacht habe, das ist unmöglich in so kurzer Zeit dieses riesige Thema, welches ich in drei Jahren studiert habe und viele Jahre Erfahrung gesammelt habe, und das alles Leuten in einem kurzen Kurs zu vermitteln. Undenkbar. Doch dann habe ich gedacht, doch eigentlich spannend und vielleicht auch der richtige Ort, die Kirche. Sie hat viele Räumlichkeiten, viele Fachpersonen in den Kirchen und in den Gemeinden. Wir sind bekannt für ein grosses Netz. Sterben und Tod ist eine Tradition, ist ein Urkerntema der Kirche, warum machen wir das eigentlich nicht von der Kirche aus? In anderen Ländern läuft es von Hospizdiensten aus, von Volkshochschulen, zum Beispiel von Palliativverbänden. Georg Bollig hat mich dann gefragt, ob und wie das wäre für mich hier in der Schweiz. Und dann waren eigentlich sehr schnell die Türen offen von der Landeskirche, von unseren Leitungen und ja seitdem haben wir das gestartet und es bestätigt sich, dass das eine ganze gute Form dafür ist und wir sehr gute Vertreter dafür sind, da wir beide so ein breites Netz haben und vor allem auch eine gute Kombination schaffen können mit erfahrenen Seelsorgenden dazu und so sind wir dann gestartet. Ich denke das Spannende ist, dass wir uns am Anfang ein bisschen zögerlich zeigten und als Kirche, als zu geschlossen wirkende Organisation angesehen wurden, doch das hat sich überhaupt nicht bestätigt. Im Gegenteil es wird eigentlich sehr positiv auch von kirchenfremden, kirchenfernen Leuten

wahrgenommen, dass wir uns engagieren und dass wir Ressourcen wirklich investieren, uns darum bemühen. Ja, seitdem läuft das jetzt und zwar mittlerweile haben wir auch die Lizenz für die ganze Schweiz. Wir haben ganz viele aus anderen Kantonen, die sich da anhängen. Inzwischen sind wir im Kanton Aargau, Basel, Baselland, St. Gallen, Graubünden, Kanton Thurgau, jetzt neu Schaffhausen, Bern, Jura, Solothurn, Waadtland, das ist also eine ganz grosse Verbreitung dieses Angebots und stösst überall auf gute Resonanz.

Wie würdest du eure Zielgruppe definieren?

Ja, alle. Vielleicht vom Altersschnitt her, der jüngste Teilnehmer war 18, 16 jährige können die Kurse auch noch gut besuchen, dann wird es vielleicht ein bisschen von der Form her zu langweilig, aber es gibt keine Einschränkung gar keine. Der Altersdurchschnitt ist aber eher höher.

Ich denke so 60 / 65?

Wir haben mal eine Erhebung gemacht, ist aber schon wieder eine Weile her, die grosse Gruppe oder durchschnittlich sind wir etwa bei 55. Und zwar das ist auch nicht verwunderlich, das hatte ich also auch so erwartet, das ist die Gruppe, die merkt es kommt auf sie zu und zwar in der Form auf sie zu, dass ihre Eltern betagt sind und ihre Sorge brauchen und die stellen dann auf einmal fest, so scheint es mir, vermute ich, das wird mir so immer wieder bestätigt, plötzlich merken sie, jetzt muss ich mich doch da mal darum kümmern. Also das Leben schreitet voran und wenn sie merken, ich hatte noch nie Kontakt damit erst recht, wenn sie merken, ich habe etwas erlebt und es kommt jetzt wieder, sie merken sie möchten noch gewisse Dinge klären, besser verstehen oder einordnen. Also da ist man genau in dieser Gruppe drin, die wirklich so um die 50 rum.

Junge habt ihr eher selten?

Selten, nein. Oh, ich würde nicht eher selten sagen, aber ich bin jetzt gerade dabei, d.h. ich kriege die Auswertung von den Kursen. Ich bin jetzt gerade drei Kurse durchgegangen, da war eine ganz grosse Gruppe mit lauter Dreissigjährigem. Aber Junge, also Junge wie du sagst, also 20-Jährige haben wir selten, ja das stimmt. Es sind entweder wie du jetzt Interessierte, die das irgendwie in ihrer Ausbildung zum Thema gemacht haben oder sie arbeiten in der Pflege. Das ist auch noch eine Gruppe, die aber dann meistens Erfahrung mitbringt und wieder mal hören will oder in einer Institution, meistens Pflegeheim arbeiten.

Und was denkst du, wäre es denn jetzt auch für junge Leute, welche nicht von der Schule her oder der Ausbildung interessiert sind, ein zentrales Thema? Fändest du es auch gut für diese jungen Leute einen solchen Kurs zu besuchen?

Ja, auf jeden Fall. Ich glaube das ist für jeden. Man kann da immer was finden dabei. Grundsätzlich finde ich, das Thema braucht ein gewisses Interesse, es muss ein Erlebnis geben, dass man sich mit dem Thema auseinander setzen will. Das zum Beispiel jemand im Freundeskreis gestorben ist in dem Alter

oder das ich Eltern verloren habe oder durch einen Unfall oder selber plötzlich eine Diagnose bekomme. Was jetzt gerade als Projekt unterwegs ist, das ist ein Letzte-Hilfe-Kurs-Kids in Deutschland. Für den interessieren wir uns auch sehr, da habe ich auch die Kursleiter-Schulung gemacht jetzt im April und das ist für die Zielgruppe 9 - 16 jährige, die machen dort hervorragende Erfahrungen. Das Thema hat nichts mit Alter zu tun, also grundsätzlich, aber es ist halt so, dass man sich im Grunde erst im älterwerden damit auseinandersetzt. Man merkt, ja irgendwann kommt das jetzt halt auch früher als gedacht. Von daher denke ich, dass die Gruppe der 20-jährigen so im Leben drin sind, da muss schon irgendein Anreiz kommen von aussen, damit sie sich jetzt vorrangig damit beschäftigen wollen. Death Cafés gibt es hier zum Beispiel hast du sicher auch schon gehört.

Ja, da wollte ich auch schon hin gehen, aber die gibt es ja leider nicht regelmässig...

Genau, es gibt ja noch nicht so wahnsinnig viele. Ich weiss in Köln von einer Kollegin, die das macht, die hat dort sehr gute Erfahrungen gemacht. Das heisst bei ihr „Tod reden“ und ist ein Stammtisch, man trifft sich in der Kneipe und es setzen sich einfach die Leute dazu ohne dass sie jetzt gross initiiert, sondern sie sitzt und startet und dann machen die mit.

Es gibt auch so etwas in Amerika, das nennt sich „Death over Dinner“, das ist wie ein Happening, man lädt Freunde ein.

Das ist dann aber im Gespräch ohne Gruselfaktor, oder?

Wie macht ihr allgemein auf den «Letzte Hilfe Kurs» aufmerksam? Was habt ihr für Werbekampagne?

Werbekampagnen? Ehrlich gesagt, haben wir nichts gross machen müssen. Es ist genauso, kaum schreiben wir den Kurs aus, das läuft dann immer über die Veranstalter, das sind inzwischen nicht nur Kirchgemeinden, sondern das sind Begegnungszentren, Pflegeheime alles Mögliche. Also da wo ich es auch gerne machen möchte. Du schreibst es aus und schon ist der Kurs voll. Das ist es und dann hat man eine sehr hohe mediale Aufmerksamkeit. Im letzten Jahr waren wir in X Zeitungen, Medien, Radio war da, das letzte Mal war etwas im Migros Heftchen. Dann werden wir überrollt mit Nachfragen, also es zeigt ganz deutlich die Leute warten darauf, dass sie an so etwas kommen können und zwar niederschwellig, das ist die Idee von diesem Letzte-Hilfe-Kurs.

Was erhofft ihr euch von der Zukunft? Habt ihr auch Entwicklungspläne?

Das ist sicher etwas, was ich sehr gerne vorantreiben würde. Da hätten wir ja auch wieder gute Zugangsmöglichkeiten. Zum Beispiel über Konfirmation, aber auch Schulen und so, wie dein Kontakt zu kommen. Ansonsten soll dieser Letzte-Hilfe-Kurs wie in ein Kickoff sein. Es ist nicht die Idee, dass wir jetzt in jeder Gemeinde jedes Jahr so ein Kurse anbieten, passiert zwar manchmal, aber es ist jetzt mehr die Idee daraus zu erfahren, was mehr wollen sie, also was äussern die Teilnehmenden zum Beispiel, was fehlt ihnen,

wo würden sie gerne weiter drüber reden, wo würden sie auch irgendwann mal etwas anschauen. Das gab es schon in ein paar Gemeinden, dass sie da aus der Gruppe heraus, in sehr partizipativer Form, sich überlegt haben, sie würden das jetzt auch noch weiterführen. Mit der Erkenntnis, dass sie jetzt im Kurs waren und sich mit wildfremden Leuten hervorragend über ein existenzielles Thema austauschen konnten, warum nicht so weiter machen? Das bringt mir etwas für mich selber, es geht ja dann immer auch um die Frage vom guten Leben, wie ich gut sterbe, ich denke drüber nach was für mich wichtig ist im Leben. Und es wäre ganz in meinem Interesse eine Sensibilisierung durch diesen Kurs zu erreichen, der niederschwellig ist, ins Gespräch kommen, voneinander lernen, auch hören was die anderen alles an Erfahrung gemacht haben und wie es jetzt in einer Gemeinde passiert ist. Sie haben gemerkt, dass sie über das eine Thema sich nochmals intensiv unterhalten möchten. Sie haben dann noch 6 Abende selber gestaltet und haben immer noch mal jemanden eingeladen, der 20 Minuten ein bisschen Input gebracht hat. Danach haben sie bei Käse, Brot und Wein weiter diskutiert. Ich war dann am letzten Abend dabei und sie haben mich noch mal eingeladen zum Thema Vorsorge und das war wirklich beeindruckend, da sassen 50 Leute, aus diesem kleinen Kurs, sind es dann insgesamt 50 geworden über die Abende, teilweise mit ihren Kindern, die haben schon eine Differenziertheit und eine Kompetenz entwickelt miteinander in dieser grossen Gruppe über dieses Thema zu sprechen, es war wirklich sehr beeindruckend. So in der Art stelle ich es mir eigentlich vor, dass man gesellschaftlicher wird, ja zu einer caring community, dass ist die Idee eigentlich.

Und was sind spezifische Themen oder Schwerpunkte, welche ihr gemerkt habt, wo die Leute längerfristig interessiert sind und mehr Informationen möchten?

Sie suchen eigentlich nicht die Information, aber man muss sehr viel klären, zum Beispiel was haben wir an organisierter Hilfe. Was ist ein Hospiz? Dann zum Beispiel was haben wir für Pflegeinstitutionen, welche eine hospizliche Haltung haben. Die palliative Kompetenz, was macht die Palliativstation, was habe ich für spezialisierte Dienste und wie wird das alles bezahlt. Wer hat welchen Zugang dazu, das ist ein Thema über welches sie meinen, sie hätten schon ziemlich viel Wissen, wo wir dann doch ziemlich viel klären.

Was ja leider auch sehr schwierig ist, da es kantonal so unterschiedlich ist. Genau, ja.

Mir ist dies auch aufgefallen, nur schon Zürich Unterland und Oberland. Es war schwierig Informationen zu erhalten. Adressen, konkret für den aktuellen Ort, mir fehlte etwas in der Hand zu haben.

Mhm, Ok, also eigentlich ist es schon die Idee, dass man dann Adressen ganz konkret bekommt.

Ja, eine Zusammenfassung haben wir schon erhalten. Aber eben Adressen vor Ort, da ja jeder Kurs an einem anderen Ort stattfindet.

Ja, eigentlich ist es schon die Idee, dass man dann Adressen ganz konkret erhält. Gut, dass du mir das sagst, das ist die Idee schon von dem Kurs. Es sollte nicht nur erwähnt werden, sondern auf Papier abgegeben werden. Und genau das ist natürlich auch ein ganz grosser Auftrag aus diesem Urwald heraus ein bisschen Licht reinzubringen und zu zeigen, was habt ihr in der Nähe, an wen könnt ihr euch wenden. Auch zu signalisieren für was ist das eine, für was ist das andere da. Wo könnt ihr auch in Zukunft immer fragen und hinwenden, weil da scheitert es oft schon, dass die Leute das Gefühl haben, sie können nichts fragen, einfache Fragen nicht stellen, das ist sicher etwas, was wir nebenbei in diesem Kurs auch mit abbauen. Sie merken, das sind Fachpersonen, die erklären mir das in einfachen Worten, es ist ja das Ziel also mit möglichst wenig Fremdworten, möglichst wenig Kompliziertem, sondern sehr verständlich zu vermitteln. Ja, was ist noch ein wichtiges Thema? Das ist immer natürlich die Vorsorge, wobei wir natürlich die Instrumente zeigen, auch da gibt es viel Missverständnisse, zum Beispiel zwischen Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag, hier ist immer die Message ihr müsst euch nochmal informieren. Ihr müsst euch beraten lassen auf jeden Fall, aber auch mit der grossen Botschaft: wir können noch so viel vorbestimmen und klären, wir müssen mit dieser Unsicherheit leben. Das auszusprechen, das scheint paradox, aber ist für viele die Erleichterung, dass sie sagen, man rechnet doch noch mit dem Unvorhersehbaren. Und ja, dann sind es noch unterschiedliche Botschaften, die Menschen zu ermutigen, „empowerment“, ihnen mitzuteilen, ihr habt ein Grundwissen, ihr habt intuitives Wissen, folgt dem, lasst euch lediglich beschränken durch den Mensch, der das ablehnt, wenn er im Sterben liegt. Aber ansonsten dürft ihr eurem intuitiven Gefühl folgen, wie ihr jetzt diesen Menschen begleitet. Ja, ich denke die Kunst des Kurses ist es, jedes Mal auf die Gruppe bezogen den Kurs durchzuführen. Ich meine eine sehr lange Eingangsrunde ist wichtig, ich weiss nicht wie lange sie bei euch jetzt war, aber es kommt einem immer sehr lange vor und wenn man die Antworten hört, lege ich meine Gewichtungen gleich an die Aussagen, knüpfe meine Fragen an und ich bleibe dort mehr hängen, wo ich merke da gibt es Fragen.

So im Allgemeinen haben wir über den Kurs gesprochen. Wieso hast du das Gefühl, ist das Thema Sterben, allgemein der Tod in unserer Gesellschaft ein Tabu oder zum Tabu geworden oder findest du es ist überhaupt ein Tabu?

Mhm, ich finde, mir geht es wie dir muss ich dir sagen. Wenn ich die Kurse sehe, die Resonanz auf diese Kurse zum Beispiel oder überhaupt auf Themen in dem Bereich von anderen Abenden, wo ich auch sehe, wie gut er besucht wird, dann würde ich meinen, es sei kein Tabu. Denn wir sagen, dass ist das Thema und die erste legt los und sagt, das habe ich jetzt seit 15 Jahren niemandem erzählt, ihr seid die allerersten. Auf der anderen Seite ist es immer noch ein intimes Thema und das darf's auch sein, finde ich. Also ich kann nicht in der S-Bahn sitzen, neben mir diejenige ansprechen und fragen, wie halten Sie es eigentlich mit dem Sterben? Also dafür ist es halt ein intimes Thema, aber ob es deswegen tabuisiert ist, weiss ich nicht. Ich würde mei-

nen, dass es grundsätzlich von unserer Lebensweise und Lebensart her eine Rolle spielt, was wir anstreben in dieser doch sehr leistungsorientierten Gesellschaft und unserem Umgang mit dem Alter zu tun hat. Wir tun alles, um nicht alt zu werden, dass unsere Forschung auch darauf hin läuft das ewige Leben zu erhalten. Also dass wir eigentlich alles tun, um zu vermeiden gebrechlich sterben und alt zu werden und von daher ist es halt schon noch ein Tabu oder zumindest ist es ein Thema, was man möglichst schnell aus der Welt schaffen will, ganz klar.

Ist es vielleicht auch einfach ein kulturelles Phänomen? Wir in der Schweiz sind eher nicht die offensten Menschen und wir reden allgemein nicht gerne über persönliche Sachen und ist aus diesem Grund, da es eben ein intimes Thema ist, nicht ein Thema? Hast du da schon mehr Erfahrungen gemacht, da du im Ausland gearbeitet hast oder auf Reisen? Gibt es da andere Orte, wo es anders zum Thema kommt?

Ja, ich erlebe uns als eine multikulti Gesellschaft, von daher finde ich es immer schwierig zu sagen, was ist jetzt echt Schweizerisch oder was ist zum Beispiel echt Deutsch. Was das anbelangt, was man sicher sagen kann und ich kann es nur in dem Zusammenhang beantworten, dass jetzt im Vergleich die Deutschen ein anderes Verhältnis zum Sterben und Tod haben durch die Geschichte. Also das ist sicher, es hat ja auch eine andere Hospizbewegung gegeben, wie es dies in der Schweiz nicht gab. Also von daher gesellschaftlich gesehen, ist dort schon ein ganz anderes Verständnis da, ob es gut oder schlecht ist, möchte ich gar nicht bewerten. Aber trotz dieser anderen Gewichtung glaube ich, gehen wir aber doch einen ziemlich ähnlichen Weg, also da entwickelt es sich in die gleiche Richtung. Wenn du zum Beispiel die gesetzlichen Regelungen anschaut von den verschiedenen Ländern, wann darf jemand sterben oder wer entscheidet wann gestorben wird, dann macht es schon grosse Unterschiede. In der Schweiz haben wir seit 2013 ein Gesetz, wo ich selbst entscheiden kann, als Betroffene selber. Aber es gibt immer noch andere Länder, da entscheidet der Arzt, ob es noch was zu tun gibt. Unsere Medizin entwickelt sich jetzt eindeutig nicht in die Richtung, dass man einfach stirbt, sondern wir tun alles, dass man es nicht tut. Also diesen Zwiespalt den merkt man nicht erst bei den Diskussionen über Exit, sondern das war schon lange ein Thema. Ich muss entscheiden, was mache ich jetzt noch alles.

Ist es denn jetzt, übertrieben gesagt ein Luxus Problem, weil andere Kulturen das Problem gar nicht haben?

Ja, da hast du absolut recht. Genau das ist unsere Entwicklung, dass wir Hightech, hochmedizinisch unterwegs sind, wollte man nicht mehr tauschen. Aber wir müssen uns jetzt damit abfinden, dass wir damit einen Umgang finden müssen, also dass wir nicht mehr einfach nur sterben, das passiert nicht mehr, das ist vorbei, in ganz wenigen Fällen hast du das so, aber ansonsten musst du das vorher entscheiden, dass du jetzt stirbst und ja du kannst das als ein Luxus Problem bezeichnen. Ja, durchaus finde ich keine schlechte Formulierung. Wir wollen es ja nicht tauschen, oder aber

Es ist schwierig über das Thema zu reden, weil es so intim ist. Wie kann man es besser angehen? Muss es eine gewisse intime Runde sein, viel Leute oder wenig Leute, ein bestimmter Ort, der das Gespräch fördern würde?

Die Fragstellung hatten wir immer, wenn wir jetzt also an meiner vorherigen Stellung im Diakoniewerk, darüber gesprochen haben, wie wir mit den Leuten ins Gespräch kommen können, in Pflegeinstitutionen zum Beispiel, wenn wir das Gefühl hatten, es wäre gut mal drüber zu reden, mit Angehörigen, den Betroffenen selber. Eine Erfahrung, die sich mir immer wieder bestätigt, ist die Aufmerksamkeit zu haben, wenn das Thema schon da ist. Also wenn ich merke, jetzt steht es im Raum durch irgendeine Bemerkung, durch dass jemand etwas erzählt, dass jemand gestorben ist zum Beispiel, dann habe ich die Möglichkeit zu fragen, wie wäre es eigentlich bei dir? Was hast du dir dafür überbelegt? Und dann ist man mittendrin, aber so aus dem freien Raum, wenn ich erzähle was ich für eine Ausbildung gemacht habe, wo ich gearbeitet habe, was ich da alles erlebt habe... Nein, da erlebt man oft das einfach abgebrochen wird, dann ist einfach nicht Zeit für dieses Gespräch. Dann muss man das auch akzeptieren, das braucht keine grossen Gruppen, in Kleingruppen, im Zweiergespräch kann es auch möglich sein, aber es braucht einfach eine gewisse Bereitschaft.

Denkst du man muss es dann machen, wenn es für denjenigen passt, oder denkst du allgemein eine frühe Auseinandersetzung mit diesem Thema ist förderlich, oder nicht?

Auf jeden Fall. Und da denke ich sehr philosophisch; die alten Philosophen haben das gesagt, wenn man sich mit dem Sterben auseinandersetzt, setzt man sich mit dem Leben auseinander. Das habe ich auch schon erlebt, wenn ich mit jungen Menschen auf einer Station mal gearbeitet habe mit Leukämie Patienten und es waren viele junge Leute, zwischen 18 und 22 und die sind in dieser Zeit dieser Erkrankung unheimlich reif geworden sind, man hatte das Gefühl wie im Expresstempo haben sie da Lebensweisheit erlangt. Das war für mich so ein Beispiel, als ich gedacht habe, das ist eigentlich schade, wenn man das nur unter dieser Drucksituation macht und sich nicht vorher überlegt, was wäre denn, wenn jetzt mein Leben viel begrenzter wäre? Ist das gut so, immer wieder zu überprüfen, würde ich jetzt nächstes Jahr so weiter planen oder wäre es dann ein verlorenes Jahr? Also die Gelegenheit sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und gleichzeitig zu reflektieren fürs eigene Leben dies ist grossartig finde ich. Und das merkt man übrigens in diesen Kinderkursen, da war das auch ein grosses Thema, weil sie gesagt haben, wir haben schon so viele Abschiede erlebt. Also für sie war dieses Trauerthema wie ein grosses Thema Abschied, Tiere die gestorben sind, mit Verlust umgehen, Freunde die weggezogen sind, die man nie mehr gesehen hat, dass sie da ganz nah dran sind mit ihrem Empfinden.

Also genereller, nicht nur verbunden mit einem Todesfall, sondern allgemein mit Verlust?

Genau, wo sie sich dann bewusst machen, was passiert dann bei mir und was hat mich getröstet, was hilft mir, ist ein Krisentraining. Also von daher

kann man bei diesem Thema, welches uns alle verbindet, die Chance haben, dass ich mit jedem reden kann, es gibt keinen, den ich eigentlich ausnehmen kann und jeder kann mir wieder neue Aspekte, neue Perspektiven aufzeigen, also was gibt es schon vergleichbare Themen wo man so ähnlich ist als Mensch?

Vorher haben wir es kurz angesprochen mit der „care community“, „care sharing“ wo es schon unzählige Konzepte gibt. Was kannst du dazu sagen? Was ist die Zukunft davon? Was ist die Idee davon und wo stehen die jungen Erwachsenen in ihr?

Mhm ja, sie muss also auf jeden Fall Teil davon sein. Also die Caring communities haben einen ziemlichen Aufwind, also in dem Sinne, dass Privatpersonen, Vereine, Organisationen merken, es gibt so viele Dinge, wo wir uns gegenseitig unterstützen könnten und zwar nicht durch Fachpersonen, sondern im Miteinander von Nachbarschaften, von Gruppen, von Treffpunkten, von Initiativen entstehen unzählige von Aktivitäten und wir von der Landeskirche sind da auch dabei. Wir überlegen uns, wie können wir solche Engagements unterstützen, was können wir dazu beitragen, was braucht es damit es ein ganz enges Netz gibt von einzelnen Privatpersonen, von Schlüsselpersonen, die wir irgendwo haben, seien es Polizisten, Verkäuferinnen im Laden oder eine Serviceangestellte im Restaurant und wie können wir dazu beitragen, dass das in den Gleichklang kommt unter den Aspekten der Gerechtigkeit. Das ist, finde ich ein wichtiger Aspekt, wie verteilen wir die Umsorgung von Menschen, die Hilfe brauchen gleichmässig, ohne dass sich irgendwelche Leute abstrampeln müssen. Das andere ist, unter dem Aspekt, dass wir alle davon profitieren, weil wir alle Menschen sind, die gerne helfen. Das ist es, was für mich anthropologisch bestätigt wird, dass uns das einen Sinn gibt und dass wir eigentlich immer eine Win Win Situation haben. Ob ich jetzt einem Schüler bei der Nachhilfe helfe und ihm Mut mache oder mich vor ihn hinstelle, wenn er gemobbt wird oder ob ich einer alleinerziehenden Mutter helfe oder einem Familienvater, der in der S- Bahn die Nerven verliert, also lauter solche Themen. Wie können wir uns dafür sensibilisieren? Wie gesagt, wir hatten jetzt gerade unsere Kirchentagung zu dem Thema Caring community.

Was ist die Definition von ihr?

Man könnte es mit sorgender Gemeinschaft oder Gesellschaft übersetzen, das hat eigentlich verschiedene Quellen. Sie hat sicher auch eine kirchliche Tradition, aber es kommt auch von der sogenannten Care Ethik, die hauptsächlich von Frauen vorangetrieben wurde, zu sagen, dass kann nicht nur sein, dass die Sorge oder das Umsorgen von Menschen, die Hilfe brauchen nur niederbezahlte Frauenjobs sind. Also aus der Ecke kam es noch und dann zu einem Grundsätzlichen der Begriff der Würde, also dass wir uns generell als Menschen würdigen und dass wir darauf achten sollen, gemeinschaftlich, dass alle Menschen auch nicht gedemütigt werden oder vereinsamt sind. Also auch in dem Sinn Würde erlangen, dass sie teilhaben können, dass sie unterstützt werden, dass sie sich nicht ohnmächtig fühlen müssen

in ihrer Situation. Also es hat so mehrere ganz grosse Stränge, die da so zu einer Bewegung zusammen geführt haben.

Wie ist sie aufgekommen? Wie lange spricht man schon von dieser «care community»?

Also es ist relativ ein aktuelles Thema. Es gab wohl mal eine Community care und das war in den 80er 90er Jahren, da wurde dieser Begriff wie eingeführt, da ging es eigentlich um Inklusion von Menschen mit Behinderungen und dann hat sie sich immer mehr in die Richtung entwickelt und zwar aus der palliativ Care kommend. Auch wie vorher schon gesagt, es geht um ein grundsätzliches Sorgetragen, füreinander, beidseitig. Es gibt nicht immer nur den Sorgenden und den Zuversorgenden, sondern es gibt ein ganzes Netz. Während meinem Studiengang in Wien, waren sie dort schon sehr mit dem Thema unterwegs und haben das Thema beackert und sind auch in Projekten unterwegs. Das Besondere daran ist, dass man nicht sagen kann; es gibt ein Konzept und das ist die Definition und jetzt machen wir das. Wir können jetzt nicht sagen, Kirchgemeinde jetzt machen wir das, wir machen jetzt „caring community“, sondern es muss immer an die Gegebenheiten vor Ort angepasst werden, und es ist immer sehr basisnah, es kommt immer aus Initiativen von Betroffenen heraus. Es braucht Kommunikation zwischen verschiedenen Gruppen, vor allem mit den Gruppen, die sich sonst nicht austauschen, was muss ich tun, damit du dich beteiligst, wie willst du angesprochen werden, ist so eine Grundsatzfrage und was kannst du dann einbringen und dass ich dir sage, so will ich angesprochen werden und ich kann das einbringen, wo finden wir uns sogar und was können wir miteinander in Bewegung setzen. Und das sind dann so Projekte, die entstehen, man weiss am Anfang nicht wohin es führt. Ausser, dass man weiss, man möchte dies gerecht, es soll zugänglich sein für alle, es soll wieder alle einschliessen.

Und das auch über alle Generationen hinweg?

Genau und ich sage jetzt mal auch über alle Klassen, es kann sich jeder beteiligen und jeder hat Not, also das ist so in diesem Verständnis.

Zurückkommend auf den Letzte-Hilfe-Kurs, wie ist es eigentlich mit dem Namen? Beim Recherchieren habe ich vom Urheberrecht gelesen.

Ja, der Begriff Letzter-Hilfe-Kurs ist gelabelt und hat Urheberrecht darauf. Nein, es gibt nur den und das gehört auch dazu, wenn man merkt, da fährt jemand ein anderes Züglein drauf, dann muss man dann schon nachhaken.

Letzte-Hilfe könnt es dann auch heissen, oder?

Nein, „Letzte Hilfe“ ist gelabelt, das Wort Kurs gehört dann einfach dazu. Ja, genau das hat der Georg Bollig Urheberrechtlich schützen lassen, weil es in Deutschland eine Bewegung gab, die das aber mit assistieren und Suizid belegen wollte. Da bin ich sehr froh, dass er gesagt hat, dass es nicht die letzte Hilfe ist, sondern wir haben noch andere Möglichkeiten, das darf man davon nicht allein besetzen lassen, sondern in der Begleitung von Sterbenden, da haben wir zum Schluss noch viele andere Möglichkeiten.

Ich hatte schon so viele praktische Sachen angedacht, Podcast zum Beispiel. Wir haben eine Informationsüberflutung, wir nehmen nur das auf, was wir möchten und brauchen und zusätzlich binden wir uns nicht örtlich an einen Ort. Heutzutage konsumiert man Informationen viel aus Sozialen Medien und aus den Podcasts. Es ist am Boomen und aktuell.

Ich weiss. Ja.

Dürfte ich das machen? Am liebsten würde ich sofort einen Podcast machen, vielleicht wäre es dann nur der Letzte-Hilfe-Kurs inhaltsmässig oder allgemein um das Thema ignorieren vom Sterben im Alltag. Da habe ich mich auch gefragt oder soll ich mich loslösen, vielleicht gäbe es auch eine Kooperationsmöglichkeit? Die Frage ist, man wäre dann aber auch gebunden, was eine Hilfe wäre, aber doch gebunden an den Inhalt. Es müsste dann im Podcast auch immer dieselben Information sein.

Nein, du kannst es wirklich nicht genau so machen, du darfst es nicht kopieren, da es eben urheberrechtlich geschützt ist. Ich finde, es aber eine super Idee. Die Frage ist nur, wie... aber ich kann sie dir einfach nicht für morgen und für jetzt beantworten. Es wäre schon eine lange, lange Diskussion, die man zu diesem Thema führen müsste, die Inhalte sind auf Kurse in Kontakt gedacht.

Ja, das war dann auch meine Überlegung, wäre es überhaupt möglich, dies in einem Podcast zu vermitteln? Kommt es auf die Leute vor Ort an, was in der Gruppe passiert, welche Fragen gestellt werden? Bei meinem Kursbesuch schien mir meine Gruppe nicht sehr kommunikativ, nach der Einführungsrunde, lief es dann eher auf einen Frontalunterricht heraus. Ich will nicht sagen, dass das schlecht ist. Hätte man auf dieser Ebene bleiben können oder würde man wie ein grösseres Konzept darum bauen? Müsste man dann sowieso eine Kampagne darum herum gestalten? Wie wird man auf einen Podcast zu diesem Thema aufmerksam? Gibt es dann vielleicht noch Lesungen oder sitzt man auf dem Sofa und hört es zusammen an und redet dann gemeinsam darüber, die Fragen die kommen dann inkludiert.

Also ich finde das super spannend und es sind gute Ideen. Ich nehme das auf jeden Fall gern mit, als Frage in unser internationales Netzwerk. Ich denke, auch wir müssen mehrere Schienen fahren. Ich kann es mir gut vorstellen, dass dies für junge Leute der bessere Weg ist oder vielleicht auch für ein paar Ältere, die dann finden, ich will das gerne nochmal anhören..

Man kann es nochmals anhören, immer wieder hören. Man weiss und kennt einiges und kann es immer hören.

Ja, und du kannst das auch während dem Gespräch, man könnte eine Gesprächsrunde darüber aufmachen oder es wird immer wieder weiter ergänzt, was es dazu alles zu sagen gibt und was für Fragen sich dann aufstellen.

Nein, ich kann dir einfach sagen, du kannst so nicht benützen, weil es gelabelt ist, leider. Die Sache an sich ist sicher super spannend und ich werde dies im September beim nächsten internationalen Treffen anbringen, ...aber es ist ein langfristiges Projekt...

Ich muss meine Bachelorarbeit bis im Juli haben, bis dann brauche ich etwas in diese Richtung. Mal schauen was es wird, in welche Richtung es geht, aber ich kann mir auch vorstellen, dass wir dann schauen, ob euch das gefällt und ihr es weiterentwickeln wollt.

Es wäre ja so spannend, also da denke ich zu laut weisst du, wenn wir das jetzt zum Beispiel wie sim Gespräch schon, aber auch Erfahrungen von dir jetzt reinkommen könnten, man muss sich das wie im Austausch praktisch vorstellen. Das finde ich interessant, als nur aus der Fachexperten Perspektive. Also grundsätzlich kannst du zu diesem Thema machen was du willst, du kannst dies aber nicht über den Letzte-Hilfe Kurs machen, das Label erwähnen, dass es das gibt, aber ansonsten kannst du es halt nicht kopieren und auch nicht die Inhalte veröffentlichen, das ist das Problem dabei. Es hat wie Beides, also einerseits wollen wir ja gerne auch möglichst niederschwellig sein, andererseits ist Palliativ Care ein Markt geworden. Wir beteiligen uns am Markt jetzt nicht, wir machen Null Geld damit, also wir decken nicht die Kosten

Wie funktioniert das denn? Machen das alle auf freiwilliger Basis? Die Kursleiter auch? Wie ist es organisiert?

Die Kursleiter erhalten schon ein bisschen etwas, aber nicht viel, also nicht vergleichbar, wie wenn sie als Referentin sonst wo arbeiten würden. Also es ist ein hohes Engagement von den Fachpersonen und das interessante ist auch es sind alles Fachpersonen, die sehr viel Erfahrung mitbringen und wir führen sie eigentlich in das Format ein und versuchen Arbeit zu vermitteln. Dies unterscheidet es im Vergleich zu dem, wenn wir jetzt Pflegende unterrichteten oder Pfarrer oder Pfarrschaften darüber informieren. Was ist das Besondere dran? Dass ich Gruppen habe, die an vollkommen verschiedenen Punkten stehen und ich es einfach verstehen muss, mit denen ins Gespräch kommen zu wollen. Und das andere ist, dass ich da immer merke, es sind Leute, die sagen; es ist super, dass es das endlich gibt, es hat gefehlt. Also Fachleuten ist es klar, dass so ein Gefäss gefehlt hat bisher, also engagierte Fachpersonen und das andere ist, dass die Landeskirche hier ganz klar viel subventioniert natürlich, Kosten übernimmt, die Vermittlungskosten Schweizweit hat alles die Landeskirche Zürich übernommen bisher. Man sucht Organisationen, die auch wieder investieren damit Leute die Kurse gratis besuchen können.

Du sagst ja, es ist gut, dass ihr mit der Kirche verbunden seid. Mir ist jetzt zum Beispiel jedoch aufgefallen, wenn ich mit Leuten meiner Generation spreche, sagen sie, sie würden jetzt genau deswegen nicht gehen. Hat das mit der Geschichte zu tun? Ist es bei dieser Generation eher ein Tabu? Welches sind eure Erfahrungen dazu?

Also ich schliesse das überhaupt nicht aus, dass es so ist. Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass es für manche damit schon gelaufen ist, deswegen ist auch die Idee auch raus zu gehen, also die Kurse nicht nur in den Gemeinden anzubieten, sondern offen zu sein, auch jetzt mit den Kids Kursen, das ist klar, weil die über Schulen gehen, mit Lehrer auch noch. Aber die grundsätzli-

che Haltung von den Kursen ist, die Kurse sind so von uns durchgeführt, d.h. von den Personen, wir haben ja auch Tandems, wo keine kirchliche Person dabei ist, aber grundsätzlich jeder bringt seine Perspektive mit ein und zwar jeder darf sich einbringen in einer Form, dass die anderen sie nehmen können oder nicht nehmen können, das heisst der Seelsorger von der Kirche muss sich auch nicht verstecken und sagen, ich sage jetzt das Wort Kirche nicht, damit keiner vom Stuhl fällt, aber er muss immer den anderen auch den Raum geben, dass ganz viele andere Spiritualität oder auch eine andere Ablehnung da sein könnte und mit dem umgehen können. Da achten wir auch sehr darauf.

Auch aus meiner Erfahrung beim Kursbesuch, da hat der Kursleiter dies sehr gut gemacht. Er hat dieses Thema Kirche angenehm, sogar mit einer Spur Humor erwähnt. Auf einer guten Ebenen, angenehm von der Verbindung her. Wenn man am Kurs ist, ist es wie irrelevant, nur der Schritt, die Hemmschwelle Kirche, die steht vorher da.

Das soll auch so sein, der Schritt rein. Das ist ganz sicher so, das genau müssen wir auch überlegen. Wir haben noch lange nicht alles ausgeschöpft, wo und wie wir mit dem Kurs unterwegs sein müssen. Im Moment war es einfach so, dass wir es knapp geschafft haben, die Anfragen der Gemeinden zu decken und jetzt da auch immer mehr Kursleiter und Kursleiterinnen unterwegs sind, jetzt können wir mal freier denken. Ich finde auch, immer offener sein um zu werben, jetzt mal an andere Orte zu kommen, es überall möglich zu machen, der Kurs soll überhaupt keine Begrenzung haben. Also auch im Freien kann ich mir so etwas vorstellen.

Was denkst du denn in Bezug auf eine solche Kampagne? Muss es etwas sein, was „nahe“ ist, zum Beispiel denke ich jetzt an einen Friedhof. Oder muss man es mit etwas verbinden, was möglichst weit weg ist? Mit welchen Orten würdest du dieses Thema in Verbindung setzen?

Das ist eine gute Frage, das habe ich mir noch gar nicht überlegt.

Ich hatte schon ganz abstruse Ideen (lacht), zum Beispiel auf einem Friedhof, Yoga für schwangere Frauen? Analogien, wo würde man sich eher nicht über den Tod austauschen? Im Tram? Auf dem Berg? Im Wohnzimmer?

Dies ist eine schwierige Frage. Mittlerweile wäre ich sehr offen für alle Orte würde ich sagen. Ich kann dir den Film empfehlen vom WDR, Georg Bollig kam da auch drin vor. Ich schicke dir den Link dazu. Quarks, die haben sehr gute Film gemacht, über das Sterben, da kann ich dir den Link schicken. Da haben sie am Hamburger Hafen einfach ein Bett aufgestellt und Passanten gefragt. Also sie haben damit wirklich die Hemmschwelle heruntergesetzt, aus der Intimität ins Praktische reinzukommen, du musst dann nicht einen ganzen Kurs daraus machen, aber vielleicht mal so gewisse Dinge abzufragen. Aus der Idee heraus, wie dies ist ja auch der Letzte-Hilfe Kurs entstanden. In Seattle war Georg Bollig mit dabei, er hat dort erlebt, wie dort die Erste Hilfe vermittelt wird. Und zwar wird dort überall an jeder Ecke, auch mit Obdachlosen, es werden Matten hingelegt und schnell mal Mund zu Mund

gezeigt, mit der Puppe gezeigt, wie Wiederbeleben funktioniert. Das hat ihm dann auch bestätigt, dass das auch mit der Letzte-Hilfe so gehen kann. Wir müssen einfach das noch niederschwelliger und überall hinbringen. Das kann ich mir sehr gut vorstellen, bisher sind wir in den geschützten Räumlichkeiten einer Kircher, respektive überwiegend 2/3. Die anderen Kurse sind wo anders. Aber da weiss ich natürlich was mich erwartet, ich kann davon ausgehen, dass ich eine gewisse Umgangsform vorfinde, mich keiner auslacht mit meinen Fragen, meine Sorgen ernst nimmt, den Raum hat man dann schon und ich glaube, das wird sehr wahrgenommen. Aber das funktioniert bei jungen Leuten nicht mehr, das ist mir absolut klar, das versteh ich auch. Das ist schon so, wir merken in den Kursen, da haben wir immer wieder Kirchenferne, aber es sind nicht Junge, nicht die ganz Jungen.

Diese Kirchenfernen gehen dann wirklich, weil sie das Thema interessiert. Ja, genau.

Genau das möchte ich machen. Ein paar Kollegen fragen, wie stehst du dazu? Hast du schon mal erlebt, wie jemand gestorben ist? Herausfinden was ist ok, was ist zu viel. Wie ein Hörspiel. Hast du Informationen? Leute, die reden, fragen, irgendwo in der Stadt, an einem Ort, wo man nicht konfrontiert wird, den Podcast hören.

Super, finde ich super. Ja von den Fragen her, findest du gute Sachen, grundsätzlich auch zum Beispiel, wüsstest du was tun, wenn jemand stirbt? Wann erkennst du, wenn jemand stirbt? Was muss du dann machen?

Ich war erstaunt, dass ich schon so viel wusste, vor allem durch die Arbeit mit dem Hospiz. Man muss einfach immer wieder alles repetieren, um informiert zu bleiben. Es hat gut getan.

Der Grundsatz ist ja eine Haltung, die vermittelt wird. Palliative Care, die grundsätzliche Haltung ist Respekt, Mitgefühl, eine empathische, mutige Haltung, die es braucht. Wie du die abfragst, im Gespräch mit anderen, wie man darüber diskutiert, da erfährst du ganz viel. Thema Vertrauen, welches es braucht, zum Beispiel sich über das Thema Vertrauen zu unterhalten, da erfährst du ganz viel.

Man könnte nur schon eine ganze Sendung machen, über das Thema Gefühl. Vielen, vielen DANK für das Gespräch!

10.3.2 Peter Lack E-Mail vom 24.02.20

Wie sind Sie hierhingekommen, wo Sie heute sind ist? Was sind Ihrer Meinung nach Ihre wichtigsten Eckpfeiler in Ihrer beruflichen Laufbahn?

Ich habe Theologie studiert und mich schon während des Studiums in klinischer Seelsorge in den USA spezialisiert (Clinical Pastoral Education / Training). Dann war ich nach dem Studium ca. 2 Jahre als Pfarreiseelsorger u.a. mit dem Schwerpunkt Altersarbeit, Spital und Pflegeheime tätig und ab 1995 war ich längere Zeit als Aids-Seelsorger in Basel sowie als Hospiz-Seelsorger tätig.

Hat Sie ein persönliches Ereignis geprägt? Gab es ein bestimmtes Ereignis, welches Sie auf diesen Weg geführt hat?

Nach der Matura habe ich ein Pfarreipraktikum absolviert und konnte in verschiedene Aufgaben und Tätigkeitsfelder hineinsehen, u.a. die Begleitung von schwerkranken Menschen. Dort habe ich während einem Jahr zwei sterbende Menschen begleitet. Diese Erfahrung hat mich sehr geprägt. Es war eindrücklich, positiv, ehrlich. Das hat mich dann mein Studium und die Spezialisierung wählen lassen.

Wann sind Sie das erste Mal mit dem Tod in Kontakt gekommen?

Beim Tod meiner Grosseltern, als ich ca. 10 Jahre alt war.

Wie stehen Sie zu Ihrer eigenen Endlichkeit?

Sie ist mir aufgrund meiner eigenen beruflichen Tätigkeit und Erfahrung sehr bewusst, immer wieder. Ich bin jetzt rund 50 Jahre alt und habe auch schon Freunde durch Krankheit oder Unfall verloren oder schwere Erkrankungen von Freunden miterlebt. Momentan werden meine Eltern (91/86) zunehmend gebrechlich und kämpfen zunehmend mit Altersbeschwerden. Auch das führt einem die eigene Endlichkeit noch einmal näher vor Augen.

Wie zeigt sich die Endlichkeit für Sie in Ihrem Alltag?

Punktuell, z.B. Unfälle, Erkrankungen, Todesfälle im engeren Umfeld.

Wie gehen Sie mit Ihrer eigenen Endlichkeit im Alltag um, wie erinnern Sie sich an sie?

Nicht aktiv, ich finde das muss man nicht, gerade wegen der persönlichen und beruflichen Erfahrungen, die ich gemacht habe. Es ist eine Art ein Grundbewusstsein oder Grundrauschen. Manchmal spürt man es mehr, manchmal weniger. Ich suche es nicht, ich stelle fest, wenn es die Berührung mit Endlichkeit gibt und nehme wahr, was es mit mir macht und wie es sich anfühlt.

Wie ist der gesellschaftliche Umgang mit der eigenen Endlichkeit?

Darüber könnte ich ganze Referate und Abhandlungen schreiben, es war über viele Jahre mein Kernthema. Der Umgang ist äusserst ambivalent. Je älter ich werde, desto mehr denke ich, es ist auch normal. Die Mediatisierung

führt zu eigenartigen Stilblüten: je weiter der Tod oder auch sonst ein einschneidendes, «schreckliches» Ereignis von einem persönlich emotional oder geografisch entfernt ist, desto stärker drücken Menschen emotionale Anteilnahme aus, z.B. Tod von Promis, Unfälle, Attentate etc. Je näher es ist, z.B. der Nachbar, der Freund, desto unbeholfener, unsicherer, zurückgezogener, schweigsamer werden die Mitmenschen.

«Die Enttabuisierung des Todes», ist es noch ein Tabu, oder war es dies überhaupt jemals?

Der Tod ist in verschiedenen, wenn nicht in vielen Kulturen ein Tabu – im eigentlichen Sinn. Der Tod ist eine Grenzerfahrung, magisch, ambivalent, furchteinflößend. Viele Kulturen meiden den Kontakt mit dem Tod oder den Toten, das war auch lange im christlichen Abendland so. Naturreligionen haben oft eine magisch-abwehrende Haltung zu Sterbenden oder Toten. Auch die europäische Geschichte ist ambivalent. Ich denke, vor den grossen medizinischen Erfolgen des 20. Jahrhunderts, war es viel schwieriger, den Tod zu verdrängen, man konnte zuweilen kaum ausweichen. Deshalb hat es zu Bewältigungsstrategien, insbesondere Ritualen geführt. Durch die Errungenschaften der Medizin in den vergangenen 50 Jahren (eine sehr kurze Zeit in der Menschheitsgeschichte!) wurde der Tod immer mehr zur Ausnahmesituation, zum (medizinischen) Scheitern. Das haftet ihm an und prägt bis heute den öffentlichen Diskurs um Tod und Sterben.

Reden wir Ihrer Meinung nach über den Tod und unsere eigene Endlichkeit in unserer Gesellschaft? Wenn nein, wieso nicht?

Siehe oben, Ambivalenz. Es gibt beides. Es gibt solche, die darüber reden (wollen), und solche, die nicht darüber reden (wollen). Im Sinne eines gesellschaftlichen Meta-Diskurses ist es sicher kein dominantes oder Mainstream-Thema, es ist ein Randthema. Die Gründe sind, dass das Reden vom Tod eben auch sehr unangenehme oder zumindest ambivalente Gefühle provoziert.

Was ist Ihre Erfahrung? Wie gehen Ihrer Meinung nach 20-30-Jährige mit ihrer eigenen Endlichkeit um?

Ich denke, es ist nicht ein vordergründiges Thema und auch verständlich, nachvollziehbar, vielleicht sogar gut so. Schauen Sie, ich habe viele Menschen erlebt, die sich in diesem Alter mit dem Thema intensivst auseinandergesetzt haben, weil sie schwer krank waren, vielleicht so schwer, dass klar war, dass sie noch jung sterben müssen. Das wünscht niemand. Ich glaube, freiwillig wählt man es eigentlich nicht. Es ist biografisch naheliegend, dass Menschen in diesem Alter dem Leben zugewandt sind, sie haben viel eigene Lebensenergie, der Tod ist am Rand, wenn es nicht besondere Anlässe gibt. Man könnte es auch anders sehen, nämlich, warum gibt es 20-30-jährige, die sich intensiv mit dem Tod beschäftigen? Das könnte genauso erklärungsbedürftig sein. Damit meine ich auch meine eigene Biografie. Ich habe das immer auch öffentlich betreffend meiner Berufswahl gesagt, ich finde es nicht «normal» und in diesem Sinne erklärungsbedürftig, dass ein 20-jähriger sich

fast 15 Jahre beruflich mit Tod und Sterben beschäftigt. Es verlangt nach (persönlicher) Auseinandersetzung. Damit meine ich nichts Pathologisches, aber es ist schon ungewöhnlich.

Was denken Sie zu der Hypothese, dass sie keine Zeit im Alltag haben um sich mit ihrer eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen? Was könnten Gründe dafür sein?

Die Üblichen: Viel Arbeit, viel Erfolgsstreben, «Lebensstreben», Familie, Freunde etc. Natürlich auch Angst vor dem Tod, vor der eigenen Endlichkeit. Es gibt Menschen, Wissenschaftler, die sagen, unser ganzes Erfolgsstreben, ja letztlich der ganze Kapitalismus ist eine einzige Todesverdrängung. Kann sein, ist für mich nicht ganz abwegig. Der Tod ist und bleibt ein unangenehmes Thema, es beunruhigt, es verunsichert. Warum sollte man sich damit auseinandersetzen, solange man nicht muss wegen Krankheit, oder anderer persönlicher Betroffenheit?

Was denken Sie zu der Hypothese, dass es noch nicht Zeit dafür ist, sich damit auseinanderzusetzen und sie keine Relevanz darin sehen?

Ich finde, diese Antwort kann sich nur jeder Mensch selbst geben. Irgendwann kommt es sowieso für alle. Das gibt mir eine grosse Gelassenheit. Ich finde, niemand muss sich damit auseinandersetzen.

Hingegen finde ich es eine menschlich, humanistische Pflicht oder ethisch gefordert, Menschen ein offenes Ohr, Mitgefühl zu schenken, die sich in dieser Situation oder Auseinandersetzung befinden und sich mit anderen darüber austauschen wollen oder vielleicht besser: sich anderen Menschen in dieser Situation anvertrauen. Das sind sicher ganz besondere zwischenmenschliche Momente und gesellschaftliche vergibt man sich viel, wenn man keine Räume eröffnet und pflegt, die diese Auseinandersetzung erlauben. Die Gesellschaft (s.o. Erfolgsstreben und Kapitalismus als Todesverdrängung) kann auch am Tod lernen, wachsen, sich weiterentwickeln. Man vergibt sich individuell und als «community» viel, wenn man nicht darauf einsteigt. Aber das können nicht alle Individuen. Manche haben einfach zu viel Angst davor. Ich finde, man kann den Menschen dafür nicht einen Vorwurf machen. Es ist auch menschlich und in diesem Sinne verlangt es auch wieder nach Empathie.

Was sind Chancen? Was könnten Gefahren sein?

Chancen: Reifung, Lebenserfahrung, Erweiterung des mentalen, emotionalen und spirituellen Spektrums.

Gefahren: eigentlich keine, wenn junge (beeinflussbare, oft auch suchende und damit auch noch nicht gefestigte) Menschen man nicht an «komische», manipulative, böartige Menschen geraten.

Gibt es überhaupt noch eine Endlichkeit, oder bestehen zwei Tode, der materielle und der digitale?

Ein nicht-materieller Tod ist für mich nicht wirklich denkbar. Auch der digitale Tod ist in meinen Augen eine Art von Metaphysik. Tod meint definitorisch das Ende. Ob man dann digital, in den Erinnerungen der Hinterbliebenen oder

anderswie «weiterlebt» in dieser Welt – sind wohl eher zeitgeschichtliche Ausprägungen von Unsterblichkeitskonzepten bzw. dem archaischen Wunsch der Menschheitsgeschichte nach Unsterblichkeit. Diese zeitgeschichtlichen Umstände prägen natürlich das Denken, die Wahrnehmung des Todes und der Unsterblichkeit.

Der Aspekt der digitalen Unendlichkeit, denken Sie dieser spielt eine Rolle für den Umgang mit der eigenen Endlichkeit bei jungen Erwachsenen? Was für einer?

Es ist eine virtuelle Unendlichkeit und keine materielle und in diesem Sinne weit weg von dem, was ich unter Tod verstehe, nämlich das Ende der biophysischen Existenz.

Wie könnte man den Tod, die Endlichkeit interessant machen, um sich damit auseinandersetzen zu wollen?

Vgl. oben: Reifung, Lebensschule, Schule der Anteilnahme (Eine Radiosendung, die ich mal mit SRF gemacht habe) etc.

Wie könnte man dessen Akzeptanz und den aktiven Umgang damit fördern? Menschen, die «tabulos» darüber sprechen: Positiv und lebensbejahend.

Wie kann man junge Menschen auf dieses Thema ansprechen?

Junge Menschen sind zumindest während einer gewissen Zeit der Adoleszenz sehr auf den Tod ansprechbar, das ist meine Erfahrung. Weshalb das so ist, ist für mich nicht eindeutig. Ich denke, die Adoleszenz ist auch eine Transitions-Erfahrung in vielerlei Hinsicht. Und adolszente Menschen sind in vielerlei Hinsicht fragil, sind oft auch der Sinnfrage auf der Spur, weil sie gezwungen sind, Lebensentwürfe zu machen. Vielleicht öffnet bzw. prädestiniert sie das für die Auseinandersetzung.

Wie sieht Ihrer Meinung nach die Zukunft mit dem Umgang Sterben, Tod, allgemein der Endlichkeit aus? Was würden Sie sich wünschen?

Keine Ahnung. Vorderhand werden sich die Menschen mit dem Ende ihrer biophysischen Endlichkeit weiter beschäftigen müssen, das Ende des Todes ist nicht in Sicht. Schon vor dem Tod kommt ja die Auseinandersetzung mit Altern, dann mit Gebrechlichkeit. Das sind auch schon Todeserfahrungen.

10.4 Der Leitfaden für das «Mortality over Breakfast» (MOB)

Dieser Leitfaden ist eine Orientierungshilfe für mein MOB. Die Fragen habe ich in fünf Fragenblöcken aufgeteilt, welche mir als Gedankenstützen helfen. Sie geben mir eine gewisse Struktur vor, in welcher ich aber flexibel auf die Gesprächsrunde reagieren kann. Für das Ende habe ich noch 2 weitere Themenblöcke als fakultative Feedbackrunde vorbereitet.

Einstieg

- Wie würdet ihr eure Gefühlslage beschreiben im Bezug, dass wir alle endlich sind?

Nenne ein Adjektiv, ein Verb und ein Nomen!

I. eE im Alltag

- Habt ihr Angst davor, dass das Leben zu Ende geht?

- Was ist alles endlich?

- Ist euch eure Endlichkeit im Alltag bewusst? Wie zeigt sie sich?

II. 1. Hypothese: Keine Zeit

- Wie nehmt ihr euch aktiv Zeit für euch im Alltag?

- Denkt ihr unser Alltag lässt es zu, uns mit unserer eE auseinanderzusetzen?

- Hättet ihr gerne aktiv Zeit dafür? Welche Formate würden euch ansprechen?

III. 2. Hypothese: Noch nicht Zeit

- Sollte man sich im aktivem Leben mit der eE auseinandersetzen?

- Was seht ihr für Chancen und Gefahren?

- Lebt ihr ein exzessives Leben? Fragt ihr euch dabei wie es wäre, wenn ihr dabei sterben würdet?

IV. 3. Hypothese: Zeit nie endend

- Wie steht ihr zum Gedanken der Unendlichkeit?

- Wie hat sich die Stellung der eE durch die medizinischen und digitalen Vorschritte verändert?

V. Kommunikation

- Mit wem redet ihr über eure eE?

- Wo sind eure persönlichen Grenzen?

- Wird in der Gesellschaft darüber geredet?

- Wo könnten Grenzen in der Öffentlichkeit sein?

Reflexion (fakultativ)

- Braucht es einen Vorfall, um sich mit seiner eE auseinanderzusetzen?

- Wie findet die eE in eurem Alltag nun Platz nach diesem Gespräch?

Feedback (fakultativ)

- Was ist euer Feedback zur Gesprächsrunde? Was hat euch gefehlt, was hat euch bereichert?

- Was sagt ihr zu meiner Idee für die praktische Arbeit?

10.4.1 «Mortality over Breakfast» (MOB)

Gruppengespräch vom 15.02.20 bei mir zu Hause, Zürich.

sechs Teilnehmer

J., männlich, 26, Koch

F., männlich, 30, Autolackierer und Teilzeitstudent

A., männlich, 21, Gamedesignstudent

R., weiblich, 25, Geschichtsstudentin

R., männlich, 27, Schauspieler

B, weiblich, 28, Kuratorin

Audiofile

ZOOM005_TrLR.WAV, 1:56 H