

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 88 (2017)  
**Heft:** 11: Wie sterben? : Überlegungen zu einem guten Tod

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser  
**Autor:** Seifert, Elisabeth

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

«Selbstbestimmt zu sterben bedeutet mehr als einfach den Zeitpunkt des Todes festzulegen.»



Elisabeth Seifert  
Chefredaktorin

## Liebe Leserin, lieber Leser

Wie sterben? Die Frage stimmt irgendwie versöhnlich. Wenn schon der Tod ein Rätsel und eine schmerzliche Tatsache bleibt: Es gibt verschiedene Arten, wie wir ihm begegnen und wie wir sterben.

Wir alle haben Bilder im Kopf von Menschen, die friedlich einzuschlafen scheinen. Wir wissen aber auch von jenen, die mit dem Tod kämpfen. Es scheint so etwas wie einen sanften und weniger sanften Tod zu geben, eine bessere und weniger gute Art zu sterben. Was ist ein «guter Tod»? Und wie können wir dazu beitragen?

Für uns, unsere Angehörigen und Freunde wünschen wir uns einen Tod ohne Schmerzen, ohne Leiden. Ein möglichst rasches Ende, ohne schwere, kräftezehrende Krankheit. Nach einem langen, gesunden und erfüllten Leben einfach ausgelöscht werden, mitten aus der Aktivität heraus.

Das sind Wünsche und Hoffnungen, die allerdings selten in Erfüllung gehen. Ein grosser Teil der über 80-jährigen und erst recht der über 90-jährigen Männer und Frauen stirbt in einem Spital oder in einem Heim, oft an mehreren Krankheiten. Und auch wenn die Schmerzen heute stark reduziert werden können. Sterben ist selten ohne Leiden zu haben. Nur schwer können wir den Zustand unseres Körpers beeinflussen.

Ist ein «guter Tod» aber nicht auch von unserem Bewusstsein, von unserer Haltung abhängig? Eine Haltung, die wir selbst bestimmen können. Selbstbestimmt zu sterben geht für mich denn auch weit über die Tatsache hinaus, einfach den Zeitpunkt des Todes festzulegen. Einen guten, selbstbestimmten Tod kann jemand sterben, der sich damit auseinandersetzt.

Der Tod verliert etwas von seinem Schrecken, wenn wir ihm in die Augen blicken, uns ein Bild von ihm machen, ihm Gestalt geben. So wird er uns nicht unvorbereitet treffen. In unserer auf das Diesseits fokussierte Gesellschaft ist das gar nicht so einfach. Wir müssen wieder lernen, über den Tod zu sprechen. Und es tut gut, darüber zu sprechen, das habe ich

kürzlich selbst erlebt. Bei der Vorbereitung auf diese Ausgabe der Fachzeitschrift hat mich mein Arbeitskollege Urs Tremp gefragt, was ich tun würde, wenn mir aufgrund einer plötzlich diagnostizierten Krankheit nur noch ein Jahr zu leben bleibt. So schmerzhaft diese Vorstellung auch ist, die Frage hat auch etwas Gutes. Ich bin gezwungen, mir Rechenschaft darüber abzulegen, was für mich wichtig ist im Leben, worauf ich mich also in der mir noch verbleibenden Zeit konzentrieren würde. Die Frage nach dem Tod ist auch eine Frage nach dem Leben. Welches Leben möchte ich wirklich leben? Selbstbestimmtes Sterben geht nicht ohne selbstbestimmtes Leben.

Ein «guter Tod» ist wohl ganz einfach, erfüllt vom Leben und versöhnt mit dem Leben sterben zu können. So einfach – so schwierig. ●

Creating Hospitality

# Neufchâtel *care*

Leben & Genießen



Besuchen Sie uns auf der  
**IGEHO 18.11-22.11.2017**  
**Stand E066, Halle 1.1**

[www.villeroy-boch.com/care](http://www.villeroy-boch.com/care)



  
**Villeroy & Boch**  
1748



## DAS DURCHDACHTE DESIGN.

Das Design trägt die Funktion: Formschön mit einzigartigen Details und bester Ergonomie für eine intuitive, balancierte und unterstützte Handhabung. Alle funktionalen Merkmale sind professionell durchdacht und zugleich liebevoll gestaltet. Das weiße Premium Porcelain glänzt mit einer warmen Anmutung. Und ist dabei allen praktischen Anforderungen von Küche und Service optimal gewachsen.



**Stadt Zürich**  
Fachschule Viventa

## Suchen Sie den (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben, bei dem Ihre Erfahrung im Haushalt zählt?

**Möchten Sie beruflich vorankommen oder im hauswirtschaftlichen Umfeld Karriere machen? Die Erfolgsaussichten im schweizerischen Arbeitsmarkt sind für Fachleute im Berufsfeld Hauswirtschaft ausgezeichnet!**

Durch die nachfolgenden Kurse an der Fachschule Viventa erhöhen Sie Ihre Chancen für eine vielseitige Tätigkeit im hauswirtschaftlichen Umfeld – vom gehobenen Privathaushalt bis zum Grossbetrieb einer Kindertagesstätte, Pflegeeinrichtung oder Ähnliches.

**Grundlagenkurs Hauswirtschaft:** Fehlen Ihnen nebst theoretischen Grundlagen auch fundierte Deutschkenntnisse zum ersten Schritt in eine hauswirtschaftliche Tätigkeit? Dann erwerben Sie in diesem Grundkurs die notwendige Sprachkompetenz und gleichzeitig Basiswissen der Haushaltsführung. Dadurch erarbeiten Sie sich direkte Einstiegsmöglichkeiten in den schweizerischen Arbeitsmarkt. Als möglicher Karriereschritt bietet sich Ihnen der eidgenössische Fachausweis zur Haushaltheiter/in an.

**Eidgenössischer Fachausweis zur Haushaltheiter/in:** In dieser Ausbildung erweitern Sie Ihr bestehendes theoretisches und praktisches Wissen über Ernährung, die Pflege von Wohnräumen und Wäsche. Ausserdem erfahren Sie Wichtiges über Personalführung und erlernen die Planung, die Organisation sowie die Kontrolle der hauswirtschaftlichen Dienstleistungen. Somit ermöglichen Sie sich eine Karriere im Berufsumfeld Hauswirtschaft durch diesen eidgenössischen Fachausweis.

Mehr zu beiden Angeboten erfahren Sie an der kommenden Informationsveranstaltung.

### Informationsveranstaltung

Dienstag, 28.11.2017, 18.00 - 19.00 Uhr (Grundlagenkurs) und  
19.00 - 20.30 Uhr (Fachausweis Haushaltheiter/in) im Schulhaus Dorflinde,  
Schwamendingenstrasse 39, Zürich-Oerlikon.

### Kursbeginn

27.02.2018 (Grundlagenkurs)  
21.08.2018 (Fachausweis Haushaltheiter/in)

### Auskunft und Anmeldung

Fachschule Viventa  
Wipkingerplatz 4  
8037 Zürich  
044 413 50 00  
viventa@zuerich.ch  
[www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa)

Gerne können  
Sie bei Interesse  
unsere Broschüre  
mit allen Detail-  
informationen  
anfordern oder  
online abrufen.

