**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich
**Band:** 1 (1993)
**Heft:** 4: Alt werden und sterben

**Rubrik:** Das Wort der Präsidentin : Sterben müssen wir alle - wir wissen nur nicht wann und wie!

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

**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. Voir Informations légales.

**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. See Legal notice.

**Download PDF:** 05.05.2025

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

# Sterben müssen wir alle – wir wissen nur nicht wann und wie!

In unseren westlichen Industrienationen braucht es junge, dynamische und flexible Frauen und Männer. Sie kämpfen an der Wirtschaftsfront für Wohlstand und Sicherheit im Alter. Sie dürfen nicht erlahmen. Wir brauchen diese Menschen mit zunehmender Dringlichkeit, denn des grossen Geburtenrückganges wegen werden sie in den nächsten Jahren immer weniger zahlreich sein. So ist es folgerichtig, dass Altwerden und Altsein für den modernen Menschen eher problematisch sind und denn auch verdrängt werden, solange es geht. Vernünftig betrachtet wäre es sicher besser, wenn wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzten, bevor uns Pensionierung oder Altersleiden dazu zwingen. Alte Menschen gibt es bei uns kaum. Man spricht höflich vom älteren Menschen, vielleicht noch vom Betagten. Alte Menschen stehen kurz vor dem Tod, sie wohnen im Heim. Man spricht nur ungern darüber.

Im Kreise seiner Lieben nach einem langen, erfüllten Leben bei geistiger und körperlicher Gesundheit ein rasches und schmerzfreies Ende zu nehmen, das ist unser aller Wunsch. Doch wir wissen, dass dies nur wenigen gegönnt ist, und dass wir nur sehr begrenzt Einfluss nehmen können auf die letzte Phase unseres Daseins. Auch wenn unser Leben gut war und wir in jeder Beziehung vorgesorgt haben, kann uns ein qualvolles und schmerzhaftes Ende erwarten. «Jeder stirbt seinen eigenen Tod», sagt Rilke. Wann und wie wissen wir nicht. Und das ist gut so.

Sterben tun immer andere Menschen. Man liest die Todesanzeigen, man ist betroffen und voller Schmerz, wenn es einen nahen Angehörigen betrifft. Die eigene Vergänglichkeit, aber auch die Angst vor dem Tod wird in einem solchen Moment deutlich.

Der moderne Mensch stirbt meistens im Spital oder Heim. Er stirbt diskret, wir sprechen kaum darüber. Besonders in grossstädtischen Kreisen sind Trauerkleider oder gar Trauerzüge nicht mehr gefragt. Unauffällige schwarze Limousinen fahren zum Friedhof, im kleinen geschlossenen Kreis nehmen wir Abschied. Fast ohne Aufhebens, kaum eine Notiz in der Zeitung zeugt von dem Ereignis. Auf der anderen Seite zeigen die eindrücklichen Bilder des Krieges in Bosnien herzzerreissende Szenen an Gräbern, wo ganze muslimische Dorfgemeinschaften von ihren Toten Abschied nehmen und Frauen wie Männer ohne Hemmungen gemeinsam ihre Trauer bekunden. Sicher, andere Kulturen haben andere Sitten. Und trotzdem scheint es manchmal so, als hätten wir unsere Sterbetraditionen verloren, als schämten wir uns unserer Toten, als müssten wir verstecken, was doch natürlich ist, was doch uns alle angeht.

Eine Gesellschaft, die sich schwer tut im Umgang mit alten Menschen, bei der Altersweisheit und Vorbilder kaum gefragt sind, die hat es schwer, ihre Kinder zu lehren, was Altsein bedeutet. Die Grosseltern als natürliche Bezugspersonen fehlen fast überall. In der Hektik unseres Alltags gibt es kaum Mussestunden, um in Ruhe und Beschaulichkeit alte Menschen zu besuchen.

Alle Menschen beschleicht irgendwann im Leben, besonders wenn sie älter werden, die Angst vor dem Sterben, die Angst vor dem ungewissen, vielleicht auch schmerzvollen Tod. Kann man lernen, damit umzugehen? Meistens gelingt es uns, solch düstere Gedanken aus dem Alltag zu verdrängen. Oft kann die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod Menschen trösten. Was aber, wenn Menschen im Alter Bilanz ziehen und rückschauend enttäuscht sind über ihr Leben.

Das Wichtigste ist, das eigene Leben zu bejahen, zu dem zu stehen, was ist; bleibende Zeit zu nutzen und mit Inhalt zu füllen. Vielleicht auch zurückzuschauen – Schönes und Gutes, das es in jedem Menschenleben gibt, in Erinnerung zu rufen. Oder die schönen Augenblicke der Gegenwart nicht nur zufällig zu geniessen, sondern sie auch gezielt herbeizuführen. Wenn plötzlich mehr Zeit bleibt und diese droht, unter den Händen zu zerrinnen, dann gilt es, sich auf Wichtiges zu konzentrieren und die schwindenden Kräfte darauf zu verwenden, das festzuhalten, was unser Leben am meisten erfüllt.

*Franziska Frey-Wettstein*
*Präsidentin Stiftungsrat*
*Pro Senectute Kanton Zürich*