

# Der Tod als Vollendung?

Eine persönliche Erfahrung führte Gudrun Orlet auf den Weg zur Expertin rund um den Tod und das Leben drum herum. Nun ist ein Buch erschienen, das ein Thema behandelt, mit dem noch immer die wenigsten klar kommen. Ein Interview.

**Urs Heinz Aerni: Ihr Job ist das Sterben oder besser, das Leben mit dem Sterben. Sie geben Seminare und Beratungen und betreuen im Ernstfall. Nun liegt ein Buch zu diesem Thema vor, das die meisten meiden. Warum ist das Tabuisieren von Sterben und Tod falsch?**

Gudrun Orlet: Diese Frage ist schwierig, insofern, weil das Tabuisieren vielfältige und tiefgreifende Gründe hat, die über das individuelle Leben hinausreichen.

**Aerni: Aber warum? Den Tod gibt es so lange, seit es Leben gibt.**

Orlet: Ein Teil heutigen Zeitgeistes ist es, Vitalität, Jugend und äussere Werte in den Vordergrund zu stellen. Aus dieser Werteskala heraus betrachtet wird häufig das «Anderssein», die innere Entwicklung und Verinnerlichung im Sterben vorschnell einzig als «Leiden» bezeichnet und darin negativ bewertet.

**Aerni: Ist es nicht ein Leiden?**

Orlet: Das Sterben ist eine der Lebensaufgaben der Menschen, die jeder Mensch in eigener Weise bewältigen wird und muss. Umso wichtiger ist es, diesen Lebensabschnitt in das Leben zu integrieren, im Sinne einer wichtigen und vollwertigen Zeit, nicht im Sinne einer einseitigen Leidensvorstellung. Zu jeder Zeit ist eine Entwicklungsanforderung mit Anstrengung verbunden. Wie anstrengend mag es für Kinder sein, sich Schritt um Schritt auf das Leben einzulassen und selbstständig zu werden?

**Aerni: Während die Pädagogik samt Aufklärung und Sexualität öffentlich thematisiert werden, bleibt der Tod aussen vor...**

Orlet: Tabuisieren erschwert allen Betroffenen, sich der Qualität, der Tiefe und der Vielfalt des Erlebens zu öffnen. Tabuisieren hat zur Folge, dass Sterbende und Angehörige noch mehr in die Isolation und Einsamkeit gedrängt werden, als es ohnehin durch die Lebensumstände der Fall ist.

**Aerni: Sie appellieren also für eine innere Öffnung?**

Orlet: Damit das Viele, das Bereichernde



und das Fortschrittliche, das in diesen Lebenszeiten liegt, im Menschen entfaltet werden kann, braucht es eine Offenheit, die der Tabuisierung gesellschaftlich und individuell ein Gegenüber wird, die mehr und mehr an Gewicht gewinnt.

**Aerni: Ihr Buch soll nebst generell Interessierten auch Angehörige von Berufsgruppen, die mit Menschen am Lebensende arbeiten, ansprechen. Sehen Sie denn Handlungsbedarf auch in diesen Kreisen?**

Orlet: Der Handlungsbedarf in professionellen Kreisen ist erkannt, das Fachgebiet «Palliative Care» und «Palliative Medizin» verstärkt und differenziert sich zunehmend. Über Schulungen, Weiterbildungen und Konzepte wird Schritt für Schritt auf allen Ebenen eine Grundlage dafür geschaffen, die angemessenes Handeln ermöglicht.

**Aerni: Mit anderen Worten, das Sterben geschieht je nach Person unterschiedlich?**

Orlet: Es braucht die individuelle Auseinandersetzung, dafür kann das Buch auch für Professionelle gute Dienste leisten. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf der inneren Ebene Sterbender. Oft wird das Lei-

den in den Vordergrund gestellt, vorschnell mit dem Leben nach dem Tod oder mit der Erlösung getröstet; verständlich, doch dazwischen liegt eine weite Strecke, die das Leben ist, zum Leben dazugehört und es an sich einer Herabsetzung gleicht, diese Menschen

nur über Leiden zu definieren. Das Lebensende ist begleitet von einer Vielfalt inneren Erlebens, die stärkt und befähigt, die Anforderungen zu durchschreiten. Das Buch ist auch eine Verständnisgrundlage dafür, das «Anderssein» im Sterben zu erfassen. Ein Anliegen ist mir, dass trotz diesem machtvollen Thema die stärkende menschliche Begegnung bestehen bleibt und Wertschätzung erhält.

**Aerni: Im – auch schön gestalteten Buch – thematisieren Sie zum Beispiel das Anerkennen der Hilflosigkeit als einen wichtigen Schritt. Also Resignation als Massnahme?**

Orlet: Hilflosigkeit und Resignation können zwei nacheinander folgende Erlebensqualitäten sein, dazwischen liegt jedoch ein Handlungsspielraum. Wird Hilflosigkeit anerkannt, beginnt ein Innehalten, Wahrnehmen und Spüren, auch der damit verbundenen unangenehmen Gefühle. Dann wird die Hilflosigkeit ein vorübergehendes Stadium, die in eine weitere Erlebensqualität übergeht und nicht zwangsläufig in Resignation mündet.

**Aerni: Wie kann Resignation eintreffen?**

Orlet: Resignation entsteht, wenn den zweifelsohne anstrengenden Empfindungen, wie



etwa der Hilflosigkeit, kein Erlebensraum zugesprochen wird: wenn Sterben funktionieren soll, wenn Sterbende und die Begleitenden in Anbetracht des überwältigenden Todes beispielsweise «stark» sein sollen. Wer wäre dann nicht resigniert?

**Aerni: Sie sehen also in der bewusst wahrgenommenen Hilflosigkeit auch einen Sinn?**

Orlet: Erkennen wir diese Qualitäten nicht an, dann lassen wir den davon betroffenen Menschen allein und es beginnt Tabuisierung, beispielsweise wenn Hilflosigkeit nicht mehr sein darf.

**Aerni: Also ein Recht auf Resignation.**

Orlet: Das Lebensende braucht eine der Zeit angemessenen Differenzierung, ich wiederhole mich, doch das schnelle Einordnen in eine Ausweglosigkeit oder einziges Leiden erschwert die Unterstützung des betroffenen Menschen. Oft habe ich den Eindruck, dass das Sterben nur am gesunden und gelingenden Leben gemessen wird – ja, dann ist Sterben ein Versagen, ein einziges Leiden. Das Sterben strebt die Vollendung eines Lebens an, nicht auf materieller Ebene, sondern auf innerer Ebene. Dann braucht zuweilen auch Resignation seinen Platz. Wenn Sterbende sich der Resignation nicht mehr hingeben dürfen, dann hat niemand mehr das Recht dazu. Für mich sind diese Erlebensqualitäten der Hilflosigkeit, zuweilen Resignation, normal und menschlich.

**Aerni: Nun, seit es den Menschen gibt, tut er sich mit der Liebe und dem Tod schwer. Ein Fehler im System?**

Orlet: Die Frage ist so gross, dass ich nur fragmentarisch antworten kann. Der Mensch ist gezwungen, sich damit auseinander zu setzen, letztlich hat der Mensch keine Wahl, ohne oder mit Tod, ohne oder mit Liebe zu leben, vielleicht tut sich der Mensch mit der Tatsache schwer, dass es unausweichlich ist.

**Aerni: Das Management von Liebe und Tod gehört also zusammen?**

Orlet: Ohne Liebe würde der Mensch die eigene Kindheit nicht überleben. Die Liebe ist vermutlich das Heilmittel, auch glücklich mit dem Tod zu leben; im Sinne dessen, dass das Leben, unabhängig der Länge oder Schwere, Erfüllung findet. Die Liebe geht durch die Stufen des Schmerzes und der Trauer, dabei verschwindet die Liebe nicht, sie wird weiter und freier. Die einmal erfahrene Liebe kann einem niemand mehr nehmen, auch der Tod nicht.

**Aerni: Machen die beiden grossen Themen den Menschen gar als Kulturschaffenden aus?**

Orlet: Liebe und Tod beschäftigt die Menschen seit jeher und wird sie immer beschäftigen. Es brachte wunderbare Kunstwerke, Musik und Literatur in die Welt – ein Weg: die kreative Auseinandersetzung aus der Spannung des Lebens, derer eine Pol der Tod ist. Es zeugt von Energie und Kraft, die wir aus eigenem Antrieb, ohne die Präsenz des Todes, nie aufbringen könnten.

**Aerni: Sie geben auch Workshops und Seminare. Wer ruft Sie denn hauptsächlich?**

Orlet: Einmal treten Bildungseinrichtungen, Sozialverbände, Einrichtungen an mich heran im Rahmen des Bildungskonzeptes «Palliative Care» oder aber ich werde als Referentin gebucht. Im Beratungsbereich kommen Menschen mit konkreten Fragen; Menschen, die Begleitung in der Vielfalt des Erlebens suchen. Es kommen Menschen, die einen Angehörigen pflegen und sich mit dem Sterben auseinander setzen wollen. Es kommen Menschen, die ein Verlusterleben nach Jahren aus der neuen Perspektive sehen möchten; die Anliegen sind so vielfältig wie die Menschen selbst.

**Aerni: Bei der Lektüre Ihres Buches schimmert immer wieder durch, dass das Anerkennen der Endlichkeit eine Verbesserung der Lebensqualität bedeutet. Inwiefern?**

Orlet: Die Endlichkeit verweist auf das Leben. Die Endlichkeit verstärkt die Lebensbindung, das hier im Jetzt des eigenen Lebens sein. Die Endlichkeit ist auch wie ein Schutz davor, leichtfertig oder oberflächlich mit seinem Leben umzugehen, zumindest erinnert es zuweilen daran. Die Begrenzung des Lebens fördert und fordert Entwicklung. Entwicklung und Fortschritt sind auch im konkret werdenden Sterben wichtige Dynamiken, sonst bleibt das Tor des Todes unüberwindlich.

**Aerni: Sie appellieren auf die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Geben Sie uns einen Tipp, wo und wie man damit anfangen könnte?**

Orlet: Ich kann nur für die Dinge achtsam sein, die ich wahrnehme. Es braucht zunächst einen Empfänger: Empfindung und Sensibilität. Diese «Empfänger» sind zu pflegen und zu schulen. Die beste Voraussetzung für Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

**Das Buch:**

Gudrun Orlet: «Das Jetzt im Sterben – Begleitung bis zur Lebensgrenze», Verlag MAM, 2013, 262S., ISBN: 978-3-943261-05-9, CHF 36.90

[www.gudrunorlet.com](http://www.gudrunorlet.com)

**In eigener Sache**

**Was schenke ich meinem Schwager?**



Ihr Schwager ist Zahnarzt und h... les. Sein Hobby ist Golf – und d... er auch schon alles, Golfschläge... peln sich, Golfsocken füllen die S... laden, Golfbücher bringen das Bü... regal bis zum Überquellen – und... absurde Geschenke wie ein Golf-f... mann und ein Golf-Loch für den B... fehlen nicht.

In der Praxis liegen Golf-Magazin... die niemand liest. Sie entschl... sich, Ihrem Schwager ein Jahres... nement von active live zu schenki... Lachend erzählt er einige Wocher... seinem Geburtstag: «Die Dental... tentinnen reissen sich das Heft b... aus den Händen, wenn es neu ersc... Wenn ich meine Patienten im Wart... mer abhole, sind viele daran, acti... zu lesen. Wenn ich selbst in der... mal eine Pause habe, blättere ich... gern in diesem Heft – es hat wi... viele informative Artikel, die mich... ressiieren. Ich weiss gar nicht, we... die meisten Leute glauben, es gä... mich nichts anderes als Golf!» Mit einem Schmunzeln wissen Si... Problem: «Was schenke ich m... Schwager» haben Sie für die nä... Jahre gelöst.



Bestellen: «active live», Hubstra... 9501 Wil, Telefon 071 913 47 62... [www.active-live.ch](http://www.active-live.ch)