

Glücks Post



Francine Jordi

**Ihr persönliches
Glücksrezept**



Esther Gensch

**Was ihrer Seele
Kraft schenkt**



**TV-Liebling Röbi Koller
wird 65 Jahre alt**

**Seine Pläne
als Rentner**

...und wovon er träumt

Viele Rätsel und Schicksalsgeschichten!



Kirchliche Beerdigung: vorherige Beschäftigung mit dem Tod macht vieles leichter.

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

Vorbereitung auf das Ende des Lebens

Warum bereitet der Gedanke an den Tod so vielen so **Angst**? Palliativmediziner Steffen Eychmüller und Kommunikationswissenschaftlerin Sibylle Felber verbreiten mit ihren «Anregungen für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit» neuen Mut.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Wir bereiten uns monatelang auf die Geburt eines Kindes vor, aber das ganze Leben hindurch eigentlich nie wirklich auf den Tod.

GlücksPost: Warum haben wir solche Angst vor dem Sterben?

Sibylle Felber: Es gibt drei mögliche Ängste, welchen wir im Zusammenhang mit dem Lebensende oft begegnen: die Angst vor dem Leiden, die Angst vor der Lebensbilanz, verbunden mit der Sorge, nicht genug gelebt zu haben, und die Angst vor dem endgültigen Aus beziehungsweise dem Nichts, das so gar nicht vorstellbar ist. **Leben und Tod sind untrennbar miteinander verbunden. Warum ist es so schwierig, die Endlichkeit des Daseins zu akzeptieren?** **Steffen Eychmüller:** Unseres Erach-

tens ist der Mensch auf «leben» eingestimmt, wenn nicht sogar auf überleben. Wir versuchen alle, in dieser Welt unseren Platz zu finden und wir können uns in den meisten Fällen nur schwer vorstellen, dass wir selbst einmal nicht mehr sein werden. Zudem bietet die Medizin die Illusion, dass es immer irgendeine Therapie gibt, die das Sterben verhindert. Dadurch können wir der Gewissheit, dass unsere Existenz endlich ist, immer wieder entfliehen.

Was macht es so schwierig, über das Sterben zu sprechen? Selbst mit nächsten Angehörigen können viele Menschen nicht über dieses «letzte Lebensthema» reden.

Sibylle Felber: Das Sterben und der Tod sind gefühlt schwere Themen, die wir aus unterschiedlichen Gründen gerne meiden. Viele Men-

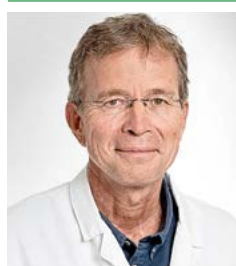
schen berichten aber, dass das eigene Lebensgefühl durch die Beschäftigung mit Sterben und Tod, wenn beispielsweise jemand im Familien- oder Freundeskreis starb, viel intensiver wurde. Wir kennen dieses Gefühl und dessen Wert auch aus dem Alltag: Viele Situationen, wie zum Beispiel ein Fest oder Ferien, geniessen wir gerade deshalb, weil sie endlich sind. Über die Frage «was wäre, wenn ...» sprechen wir leider im Familienkreis nie zu früh, aber fast immer zu spät. Das hat nicht zuletzt die Corona-Pandemie gezeigt.

Sie geben in Ihrem Buch Tipps und Anregungen «für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit». Doch Hand aufs Herz: Leicht kann der Umgang mit diesem Thema doch für niemanden werden?

Der Abschied fällt einem fast nie leicht



Sibylle Felber, Wissenschaftlerin



Steffen Eychmüller, Palliativmediziner

Sibylle Felber: Überall dort, wo wir mit jemandem eine liebevolle Verbindung aufgebaut haben, wird der Umgang mit dem Sterben und dem Tod dieses Menschen nicht leicht und der Abschied fällt schwer. Aber die Gewissheit, dass jemand erfüllt gelebt hat, lindert den Schmerz. Dabei haben wir es selbst weitgehend in der Hand, wie erfüllt unser Leben ist. Abwarten bis zur Pensionierung, bis man «lebt», ist wahrscheinlich nicht sinnvoll.

Steffen Eychmüller: Viel Lebensglück liegt in herzlichen Beziehungen mit uns nahen Menschen, mit denen wir das Leben immer wieder gemeinsam feiern können. Aber auch die Natur bietet unendlich viel Energie, die ein erfülltes Leben ermöglicht, damit es vielleicht einmal leichter ist, zu sagen: «Ich kann gehen».

Wie kann man sich denn konkret auf den eigenen Tod oder das Sterben von nahestehenden Personen vorbereiten?

Steffen Eychmüller: Es geht wohl darum, jeden Tag ein ganz klein

wenig zu feiern, und sich bewusst zu machen, dass es ein Geschenk ist, weitgehend gesund und am Leben zu sein. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen morgens im Bus oder Tram, und auf dem Bildschirm über Ihnen erscheint die folgende Meldung: «Heute Nacht sind weltweit zirka 80 000 Menschen verstorben. Sie waren nicht dabei. Herzlichen Glückwunsch! Machen Sie etwas aus diesem Tag!» Dies ist wahrscheinlich eine Art der Vorbereitung.

Sibylle Felber: Dazu kommt, dass wir uns selbst, aber auch im Familienkreis, mit dem Thema der gesundheitlichen Vorausplanung, zum Beispiel einer Patientenverfügung, beschäftigen, oder zumindest

Jede Nacht sterben weltweit 80 000 Menschen

miteinander besprechen, wer im Fall einer schweren Erkrankung die persönliche vertretungsberechtigte Person sein soll. Wie bei der Geburt kommt auch trotz aller Vorbereitung einiges anders als geplant. Aber darüber gemeinsam gesprochen zu haben, ist ein Segen, vor allem für jene, die dann plötzlich entscheiden sollen: für die eigene Mutter oder den Partner oder die Schwester, wenn diese nicht mehr selbst für sich entscheiden kann.

Wie wichtig ist der Glaube an ein «Danach», wenn es um den Umgang mit dem Sterben geht?

Steffen Eychmüller: Das ist individuell sehr unterschiedlich: Für manche Menschen kommt «nichts» und sie können dies sehr gut akzeptieren und in diesem Wissen auch gut sterben. Anderen Menschen hilft der Glaube oder das Glauben. Denn häufig geht es nicht um eine religiöse Vorstellung allein.

Sibylle Felber: Es kann das Loslassen erleichtern, wenn man dem, was gerade passiert, einen Sinn zuordnen kann oder Vertrauen hat in das, was kommen mag.

BUCHTIPP

Steffen Eychmüller, Sibylle Felber: «Das Lebensende und ich», Stämpfli Verlag, 29 Franken.



BEAUTY- UND WELLNESS-NEWS

Zeit für Adventskalender!

Ob als Geschenk für die Liebste, die beste Freundin oder an sich selbst: Adventskalender mit Beauty- und Pflegeprodukten erfreuen sich wachsender Beliebtheit und ermöglichen, neue Cremes, Öle oder Badeessenzen zu entdecken. Der Adventskalender von Kneipp (Fr. 69.90, bei Migros und Coop) überrascht mit sieben verschiedenen Kategorien – von Badekristallen über Massageöle bis zur Lippenpflege. Der Adventskalender von Weleda (Fr. 36.90) versüsst den Advent mit vier ausgewählten Natur-Kostbarkeiten aus reinen Pflanzenölen und aromatischen Düften (Lippenpflege mit zartem Vanille- und Rosenduft, Granatapfel-Handcreme, Aroma Shower Energy zum Duschen sowie die beliebte Skin Food Body Butter). Wer es glamourös mag, setzt auf den glänzenden, goldig gemusterten Adventskalender der französischen Kultmarke Nuxe (Fr. 86.40). Hinter den 24 Türchen verbergen sich Lieblingsprodukte sowie hochwertige Innovationen in Sondergrösse. Wer sich lieber von innen Gutes tut: Für Teefreundinnen, die feinen Bio-Blatttee lieben, gibt es von Tree of Tea erstmals einen Adventskalender (Fr. 79.90). Er beinhaltet 12 feine Döschen in 11 zauberhaften Kompositionen. Weitere Infos: ch.mymuesli.com



Wasser aus der Weinflasche

Auf die Idee muss man erst mal kommen: Gebrauchten Schweizer Weinflaschen wird neues Leben eingehaucht – als umweltfreundliche, von Hand gefertigte Duftkerzen, Trinkgläser oder Wasser-Karaffen. Hinter diesem «Up-cycling» steckt das junge Zürcher Unternehmen Odorem. Die Kerzen aus Oliven- und Sonnenblumenwachs gibt es duftlos (45 Franken) oder in fünf Duftvariationen (59 Franken). Die Wasserkaraffe (42 Franken) fasst 650 ml. Also: Dreimal pro Tag auffüllen und schon hat man genügend Wasser getrunken. Weitere Infos: www.odorem.ch



Goldset zum Zähneputzen

Ob unterwegs, im Büro oder im Bad: Das neue Design-Zahnputzset (49 Franken) der früheren TV-Journalistin und heutigen Swissdent-Chefin Astrid von Stockar macht Zähneputzen zum stilvollen Vergnügen. Das Fransen-Etui im angesagten Boho-Chic besteht aus Canvas-Baumwolle und ist goldig bedruckt. Gefüllt ist es mit einer goldigen Zahnbürste sowie der hauseigenen Crystal-Zahnpasta, welche die Zähne schonend aufhellt, ohne ihnen zu schaden. Sie wirkt der Alterung des Zahnschmelzes entgegen und versorgt die Zähne mit Nährstoffen. Erhältlich über www.swissdent.ch

