

«Es war wunderbar, aber jetzt ist genug»

Im Gespräch mit dem Gerontologen, Ethiker und Theologen Heinz Rügger stehen Fragen zu Alter, Sterben und Suizidhilfe im Mittelpunkt. Er plädiert für ein bewusstes und positives Verhältnis zur eigenen Endlichkeit – denn die Auseinandersetzung mit Leben und Tod fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern bereichert auch die Gesellschaft.

Die Menschen werden immer älter. Ist die steigende Lebenserwartung ein Gewinn für unsere Gesellschaft? Wie man es nimmt: Einerseits ist es schön, dass wir heute eine hohe Lebenserwartung haben und lange leben können. Auf der anderen Seite scheinen mir die unter dem boomenden Label «Longevity» laufenden Bestrebungen, das Leben immer noch mehr zu verlängern, eher fragwürdig. Unser Leben ist lang genug. Wir müssten eher wieder lernen, ein positives Verhältnis zu unserer Endlichkeit zu gewinnen und das «Sterben-Können» neu entdecken.

Was meinen Sie mit «Sterben-Können»?

Das «Sterben-Lernen» ist ein altes philosophisches Postulat, das bis in die Antike zurückreicht. Seneca etwa sagte, man müsse das ganze Leben lang leben und sterben lernen, da Sterben ein Teil des Lebens ist. Es geht darum, ein gelassenes Verhältnis zur eigenen Endlichkeit zu entwickeln. Das kann man, wenn man so zu leben lernt, dass man lebenssatt wird. Dann kann man zu gegebener Zeit auch das Leben beenden. Und wer morgen bereit ist zu gehen, lebt heute bewusster. Aktuell wird in unserer Gesellschaft versucht, Glück durch immer längeres Leben zu schaffen. Dabei haben wir bereits eine historisch einmalig hohe Lebenserwartung. Ich halte diese Longevity-Theorien für problematisch.



Monika Stock

«Wer morgen bereit ist zu gehen, lebt heute bewusster», sagt Heinz Rügger und plädiert für eine gelassene Auseinandersetzung mit dem Sterben – als Teil eines erfüllten Lebens.

Entscheidend für ein erfülltes Leben ist nicht die Aussicht, über 100 Jahre alt zu werden, sondern eine Lebenskunst des Alterns und des Sterbens.

Wie kann diese Lebenskunst aussehen?

Die Psychologin Verena Kast sagte treffend, je mehr es gelingt, den Tod ins Leben zu integrieren, desto intensiver wird das Leben. Der alte Spruch «memento mori» – «Gedenke des Todes» – ist die Kehrseite von «carpe diem»: «Nutze den Tag», gerade weil das Leben begrenzt ist. Lebenskunst heisst vor allem, in der Gegenwart intensiv zu leben, um so lebenssatt zu werden, dass man zu gegebener Zeit getrost loslassen und «ab-danken» kann – ein wunderbarer Begriff!

Wie leben Sie selbst bewusst?

Mit 71 Jahren wird mir zunehmend bewusst, wie begrenzt meine Zeit ist. Die Frage, wie ich mein Leben ge-

stalten möchte, ist täglich präsent. Ich frage mich: Was wäre mir in ein, zwei Jahren noch wichtig, was nicht mehr? Passt das mit meiner Agenda zusammen? Wichtig ist die Qualität des Erlebens. Ich versuche, alltägliche Dinge wie die Sonne am blauen Himmel, ein Konzert oder Zeit mit Freunden intensiver zu erleben.

Sterben ist ein wertvoller Teil eines gesunden Alters

Falls es das letzte Mal gewesen sein sollte, will ich es in vollen Zügen geniessen. Über Jahre pflegten meine Frau und ich ein Abendritual, in dem wir uns vor dem Einschlafen bewusst machten, dass wir eines Morgens nicht mehr aufwachen könnten. Der Tod und der Schlaf sind in der griechischen Mythologie Geschwister –

jeden Abend lasse ich den Tag los, dankbar für alles, was war, offen für das, was kommen mag, und sei es das Lebensende.

Kann EXIT zu einer «Lebenskunst des Alterns und Sterbens» beitragen?

Ja, EXIT ermöglicht es, selbst zu bestimmen, wann genug ist, und bietet eine Möglichkeit, bewusst Abschied zu nehmen. Dies ist eng mit dem «Sterben-Lernen» verbunden, da die Akzeptanz der Endlichkeit zu einem intensiveren Leben führt. Für viele beginnt die Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben, wenn sie über eine EXIT-Mitgliedschaft oder eine Patientenverfügung nachdenken. Gespräche über das Sterben, oft mit Partnern oder Kindern, helfen, den Tod als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. So trägt EXIT dazu bei, dass Menschen dem Tod gelassener und bewusster entgegengehen können.

Die positive Wertung des Sterbens in fortgeschrittenem Alter ist eine Herausforderung an Medizin und Gesellschaft: Wie können wir diese Umdeutung schaffen?

Ein Expertenbericht der «Lancet Commission on the Value of Death» aus dem Jahr 2022 brachte es auf den Punkt: «Sterben ist gesund.» Anstatt den Tod als medizinisches Versagen zu betrachten, sollten wir ihn als bedeutungsvollen Übergang akzeptieren. Wir brauchen eine Entpathologisierung des Sterbens. Sterben ist nach diesem Expertenbericht ein wertvoller Teil eines gesunden Alters. Das müsste öffentlich, in Fachkreisen, in der Erwachsenenbildung und auch in religiösen Gruppen vermehrt thematisiert werden.

Was ist, wenn sich jemand überhaupt nicht mit diesen Themen auseinandersetzen will?

Die Anti-Aging- und Longevity-Bewegung erleichtert diese Ausein-

dersetzung nicht. In der Gerontologie versucht man, das Alter als Teil des Lebensprozesses zu begreifen. Leben ist grundsätzlich Altern. Es hilft, zu erkennen, dass ein gutes und intensives Leben Veränderung und Loslassen bedeutet. Leben entfaltet

Ein gutes und intensives Leben bedeutet Veränderung und Loslassen

sich am besten, wenn man es als Zyklus von Lebensphasen versteht und jede Phase intensiv lebt – immer im Wissen, dass jede Phase und das Leben als Ganzes nicht ewig dauert. Es geht nicht darum, möglichst lange jung zu bleiben, sondern ein offenes Verhältnis zum Älterwerden zu entwickeln. Älterwerden verstanden als ein «Werden zu sich selbst im Vergehen», wie der Philosoph Thomas Rentsch es sagt.

Was sind die grössten «Gewinne» des Alterns aus Ihrer Sicht?

Eine innere Freiheit entsteht, weil man niemandem mehr etwas beweisen muss. Es wird möglich, einfach sich selbst zu sein und offen die eigenen Gedanken zu äussern. Anstatt den unbesiegbaren Helden zu spielen, darf man seine Grenzen und Verwundbarkeiten anerkennen. Und man gewinnt Zugang zu existenziellen Erfahrungen, die man in jungen Jahren so noch kaum hat: Gelassenheit, Geduld, Musse, entschleunigtes Lebenstempo, Offenheit für die passiven Seiten des Lebens und für das Unverfügbare. Wer sich darauf einlässt, bereichert sein Alter. Für mich sind die Jahre in den 70ern die schönsten bis jetzt – intensiv, aber auch mit dem Bewusstsein, dass es

jederzeit vorbei sein kann. Doch genau das macht sie so reizvoll: Jeder Tag, jedes Jahr, das noch kommt, ist kostbar und weniger selbstverständlich als früher. Das, was da ist, bekommt dadurch einen Glanz und eine besondere Intensität.

Es gibt verschiedene Forschungsansätze, die den Alterungsprozess verlangsamen oder gar stoppen wollen. Welche ethischen Fragestellungen wirft die Suche nach dem «ewigen Leben» auf?

Endlichkeit gehört zum menschlichen Wesen. Sie ist eine gnädige Begrenzung, die es ermöglicht, dass Neues wachsen kann, indem Altes verschwindet. Lebenszeit ist deshalb so wertvoll, weil sie begrenzt ist. Ewiges Leben wäre eintönig und für Nachkommende belastend. Der Wunsch, immer länger zu leben, ist Ausdruck einer egoistischen, gierigen Existenz, die sich selbst zu ernst nimmt. Das ist ethisch problematisch und ein Zeichen von mangelnder Reife.

Und welche ethischen Grundsätze halten Sie in der Debatte um Suizidhilfe für besonders relevant?

Wichtig ist das Recht auf Selbstbestimmung – im Leben wie im Sterben. Im Kontext der modernen Medizin müssen wir ohnehin lernen, selbst

Für mich sind die Jahre in den 70ern die schönsten bis jetzt

zu entscheiden, wann der Zeitpunkt gekommen ist, das Sterben zuzulassen und nicht mehr dagegen anzukämpfen. Selbstbestimmtes Sterben ist heute zum Normalfall des Sterbens geworden. Im Blick auf den assistierten Suizid halte ich es für sinnvoll, dass damit ein Beratungs-

prozess verbunden ist. So kann man seine Entscheidung reflektieren und sich ihrer bewusst vergewissern.

Gibt es Grenzen des Selbstbestimmungsrechts?

Ja, es gibt Grenzen. Selbstbestimmung erfordert Urteilsfähigkeit, was bei EXIT eine Voraussetzung ist. Ich darf in meiner Selbstbestimmung auch nichts tun, was die Selbstbestimmung anderer einschränkt. Des Weiteren ist der legale Rahmen entscheidend: Aktive Sterbehilfe etwa ist in der Schweiz nicht erlaubt. Hier stösst meine Selbstbestimmung an eine Grenze, weil ich in diesem Land lebe.

Wie bewerten Sie die Rolle von EXIT in der Suizidhilfe, insbesondere im Hinblick auf Autonomie?

Die Erfahrungen von EXIT zeigen, dass viele Menschen nach einem Gespräch doch nicht diesen Weg gehen. Diese Gespräche sind keine Werbung für den assistierten Suizid, sondern wohlwollend-kritische Beratung, um den individuell richtigen Weg zu finden. EXIT hilft nicht nur beim Suizid, sondern auch dabei, Alternativen zu erkennen – das ermöglicht echte Autonomie. Es stehen nicht hohe Begleitzahlen im Fokus, sondern der mündige Umgang mit dem Sterbewunsch.

Zur Diskussion um den Altersfreitod: Muss man schwer krank sein, um selbstbestimmt sterben zu können?

Ich persönlich finde den Alterssuizid auch ohne schwere Gebrechen legitim. Es geht darum, den Punkt zu erkennen, an dem man das Leben loslassen will. Ich finde es moralisch nicht problematisch, wenn ein Mensch sagt, dass ihm das Leben nichts mehr bedeutet und er es beenden möchte. Dabei geht es nicht nur um medizinische Faktoren,

sondern auch um ein existenzielles Leiden am Leben, das ernst genommen werden muss. Es gibt meines Erachtens durchaus das Recht, in einer gewissen Situation nicht aus Verzweiflung, sondern aus ruhigem Abwägen zu sagen: es war wunderbar, aber jetzt ist genug. Diesen Weg liebevoll zu begleiten, ermöglicht ein würdevolles Sterben, ohne Angst oder Agonie.

EXIT begleitet bei Leiden im und am Alter. Jedoch muss dieses subjektive Leiden für den rezeptausstellenden Arzt und die Begleitperson nachvollziehbar sein.

Es ist aus meiner Sicht positiv, dass EXIT derzeit eine zurückhaltende Rolle einnimmt und ein nachvollziehbares Leiden am Leben voraussetzt, um so die Akzeptanz, die der Verein als besonnene Organisation in der Bevölkerung genießt, nicht zu gefährden. Das schliesst meines Erachtens aber eine weitergehende Diskussion über einen liberalisierten Altersfreitod nicht aus.

Was halten Sie von einer Ausweitung in Richtung aktiver Sterbehilfe bei Demenzkranken?

Ich finde es ethisch besser, auf aktive Sterbehilfe zu verzichten und Menschen mit Demenz so zu begleiten, dass sie – solange sie urteilsfähig

Ich finde es ethisch besser, auf aktive Sterbehilfe zu verzichten

sind – selbstbestimmt einen assistierten Suizid vollziehen können. Die aktuelle Regelung in der Schweiz ist mir sympathischer als etwa dieses angekündigte Implantat, welches der Sterbehilfeaktivist Philip Nitschke vorschlägt. Wer eine Alz-

heimer-Diagnose erhält, kann sich mit dem Umfeld absprechen und rechtzeitig gehen. Das gehört zu einer Ars moriendi – einer Kunst des eigenverantwortlichen Sterbens. Aktive Sterbehilfe ist für mich nicht in jedem Fall verwerflich, aber ich halte es für ethisch besser, wenn Menschen selbst ihr Lebensende vollziehen, anstatt dass jemand anderes es für sie tut. Die liberale Praxis der Suizidassistenz in der Schweiz finde ich gut. Die Schwelle ist dabei höher, wenn man den Suizid selbst vollziehen muss, als wenn eine andere Person eine Spritze setzt. Das sorgt dafür, dass der Schritt wirklich durchdacht und selbstbestimmt ist.

Kann es einen Zwang zur Selbstbestimmung geben? Oder anders gefragt: Ist der Druck auf ältere Menschen, sich das Leben zu nehmen, um nicht zur Last zu fallen, eine echte Gefahr?

Weil selbstbestimmtes Sterben (Frage: wann soll das Sterben zugelassen und nicht mehr bekämpft werden?)

Der Druck entsteht nicht durch EXIT

in einem modernen Gesundheitswesen immer mehr zum Normalfall wird, kann ein solcher Druck entstehen. Der Druck entsteht aber nicht durch EXIT oder den assistierten Suizid, sondern weil selbstbestimmtes Sterben heute allgemein zur Regel geworden ist. Aktuelle Daten aus der Schweiz zeigen, dass 58,7 Prozent der Menschen erst sterben, nachdem sie auf lebensverlängernde Massnahmen bewusst verzichtet haben. Ärzte berichteten 2013, dass es in diesem Ausmass zu sogenannten «medical end of life decisions» gekommen sei. Der Schweizer Palliativ-



Bildthema: Roswitha Strothenke

mediziner Gian-Domenico Borasio ist überzeugt: Solche Entscheidungen – also das Sterben zuzulassen – müssen sogar in rund 75 Prozent der Todesfälle getroffen werden. Das bedeutet, dass in drei Vierteln der Fälle der Zeitpunkt des Todes bewusst entschieden wird. Rechtlich und ethisch ist dabei unbestritten, dass nur die betroffene Person selbst entscheiden darf.

Das kann durchaus einen gewissen Druck erzeugen. Es ist aber verfehlt, EXIT oder das Modell des assistierten Suizids dafür verantwortlich zu machen. Hauptsächlich stammt dieser Druck vom modernen Medizinsystem, das uns nun einmal vor medizinische Lebensende-Entscheidungen stellt. Die zwei Prozent der assistierten Suizide sind im Vergleich zu den 75 Prozent der Fälle, in denen das Zulassen des Sterbens aktiv entschieden wird, irrelevant. Selbstbestimmtes Sterben ist nicht primär das Thema der Sterbehilfeorganisationen, sondern ein viel grösseres Thema der modernen Medizin.

Gibt es eine Moralisierung des Sterbeprozesses?

Ja, es hat eine Moralisierung des Sterbeprozesses stattgefunden. Früher war der Tod Schicksal, niemand musste sich dafür entscheiden. Heute müssen Patienten vielfach selbst entscheiden – und damit moralisch verantworten! –, ob sie weiter lebenserhaltende Behandlung noch wollen oder nicht. Und ja, wenn man selbst entscheiden muss, ob man noch weiter therapiert oder palliativ in den Tod begleitet werden will, dann kann der Gedanke, anderen nicht mehr zur Last fallen zu wollen, durchaus eine Rolle spielen. Gegen einen solchen gesellschaftlichen Druck sollten wir ankämpfen.

Abschliessend noch eine persönliche Frage: Haben Sie selbst Angst vor dem Sterben?

Ich bin vorsichtig und werde es erst sehen, wenn es einmal so weit ist. Aber grundsätzlich habe ich keine Angst vor dem Tod. Ich will aber nicht den grossen Helden spielen. Es wird

sich zeigen müssen. Aber ich muss sagen, dass ich durch die Möglichkeit von EXIT und das Wissen, dass

Ich will nicht den grossen Helden spielen

ich im schlimmsten Fall eine Wahl habe, sehr entlastet bin. Wer diesen Weg für sich sieht, ohne moralische oder religiöse Bedenken, plus das Wissen darum, was im palliativen Bereich heute alles möglich ist, hat allen Grund zu sagen: Vor dem Sterben muss man keine Angst haben.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY, DANIELLE BERSIER

Dr. theol. Heinz Rügger ist u. a. Autor der Bücher «Das eigene Sterben» (2006), «Über selbstbestimmtes Sterben» (gemeinsam mit dem Palliativmediziner Roland Kunz, 2020) und «Lebenskunst des Alterns» (2023).