

# Ich will nicht sterben!

**Wir alle müssen irgendwann sterben. Umso mehr sollten wir uns jeden Tag am Leben freuen und es als (befristetes) Geschenk sehen. Ausserdem lohnt es sich, sich rechtzeitig Gedanken nicht nur zu Vorsorge und Organspende zu machen, sondern auch darüber, was uns persönlich wirklich wichtig ist.**



Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich seiner Endlichkeit bewusst ist. In unseren letzten Momenten vor dem Tod zeigt sich, was wirklich zählt. Haben Sie sich diesbezüglich auch schon Gedanken gemacht? – Nein? Dann ist es aber höchste Zeit!

«Die Kunst, richtig zu sterben» wäre ein Bestseller, eine Anleitung, die wir alle brauchen können. Selbstbestimmt *leben*, selbstbestimmt *sterben* wollen wir doch alle. Aber wissen wir, was eigentlich das Leben und der Tod sind?

Welche Fragen beschäftigen uns? Die Art und Weise, wie wir sterben wollen? Die Angst, vor dem Tod leiden zu müssen? Die Angst vor Schmerzen? Die Angst, was wohl nach dem Tod sein wird?

Der Tod ist uns nicht geheuer. Keiner von den Lebenden hat ihn bereits erlebt, und noch ist keiner von den Toten zurückgekehrt, um uns davon zu berichten.

## Verdrängen hilft nicht

Bitte – Sie müssen ja nicht unbedingt jetzt schon den Grabstein aussuchen oder den Text der Leidzirkulare schreiben, doch gewisse Gedanken sollten Sie sich zu den erwähnten Fragen schon irgendwann machen. Sie sollen ja nicht vordergründig ihr Leben beeinflussen, doch verdrängen dürfen wir sie auch nicht.

Ab einem gewissen Alter (wann ist man eigentlich alt?) sollten Sie an die Verfassung eines Testamentes denken. Einen Vorsorgeauftrag sollten bereits die jüngeren Jahrgänge machen, denn man weiss ja nie, wann die letzte Stunde schlägt ... und ein Organspendeausweis wäre auch eine gute Sache. Haben Sie übrigens eine Patientenverfügung, die genau die medizinische Behandlung im Endstadium einer Krankheit oder nach einem schweren Unfall regelt?

## In der Gegenwart leben

Zunächst wollen wir ja leben, doch irgendwann sterben ja alle. Aus diesem Grund dürfen wir den Tod nicht als Ta-

buthema sehen. Vielmehr müssen wir uns damit schon zu Lebzeiten auseinandersetzen.

Was ist der Tod eigentlich? Was passiert beim Übergang vom Leben zum Tod? Keine Antworten zu diesen Fragen? Dann wissen Sie auch nicht, was Leben bedeutet. Welchen Sinn geben Sie Ihrem Leben?

## Frei und unbeschwert

Jeder, der einen lieben Menschen verloren hat, weiss, wie schmerzhaft es ist, diesen Verlust zu akzeptieren. Die Trauer kann lange dauern, doch auch in solchen Situationen, in denen wir mit dem Tod konfrontiert werden, denken wir meist nur kurzzeitig an unsere eigene Sterblichkeit. In jungen Jahren stehen materielle Dinge im Vordergrund: Reisen, Wohneigentum, ein Porsche, eine Rolex fürs Handgelenk ... Man will besitzen, doch am Schluss, d.h. beim Tod, müssen wir loslassen können. Frei und unbeschwert wollen wir sterben.

Keine Verkrampfung. Keine Verbitterung, etwas verpasst zu haben. Das lernt man nicht beim Sterben, sondern im Leben.

Planen Sie nicht zu viel und leben Sie lieber in der Gegenwart, denn sie allein können wir beeinflussen. Was in der Zukunft geschieht, wissen wir alle nicht.

## Leben Sie Ihr eigenes Leben

Setzen Sie sich Lebensziele. Seien Sie nicht wankelmütig, denn sonst verlieren Sie zu viel Lebenszeit. Überlegen Sie sich, wie viel Lebenszeit Sie noch haben. Vergeuden Sie diese nicht! Wenig Fernsehen (den Bachelor muss man ja nicht unbedingt sehen). Keine Fake News auf den Smartphones. Keine Einladungen annehmen, zu denen man nicht gehen möchte. Keine Zwänge. Machen Sie einfach selbstbestimmt, was Sie wollen. So leben Sie Ihr Leben.

Der Tod tritt (ausser vielleicht bei Unfällen) nicht sofort ein. Der Kreislauf bricht zusammen, die Atmung setzt aus, das

Herz hört auf zu schlagen. Nahtoderlebnisse berichten von einer eintretenden Leichtigkeit und Schmerzfreiheit. Andere berichten, sie seien durch einen Tunnel gegangen, an dessen Ende ein helles Licht zu sehen gewesen sei. Manche sahen Szenen aus ihrem Leben wie in einem Film vorbei rauschen. Beruhigend, doch eine gewisse Angst haben wir doch trotzdem alle vor dem Tod, auch die Gläubigen.

## Ein befristetes Geschenk

Wenn wir uns mit dem Tod nicht beschäftigen, entstehen Angststörungen, worunter rund 20% der Menschen leiden. Der Tod ist aber kein Grund, Angst zu haben, es ist eher ein Grund, das Leben als befristetes Geschenk zu sehen und sich umso mehr daran zu freuen. Nur kurz, sehr kurz (!) sind wir da, und wie schnell sind wir alle nach dem Tod vergessen. Der Tod ist eine Herausforderung (wie das Leben), der wir uns stellen müssen. Religionen, welche auch immer, und Philosophen beschäftigen sich mit dem Thema, doch eine abschliessende Antwort können auch sie uns nicht geben.

Ein neues Jahrzehnt hat begonnen, viele von uns werden in diesem sterben und die vielen Antworten zu den gestellten Fragen mit in den Tod nehmen. Wir alle aber, die noch leben dürfen, müssen uns bewusst sein, dass das Ende, der Tod, irgendwann, irgendwo mit Bestimmtheit kommt.

Ich will nicht sterben! Ich will leben! – Dann lebe! «Aber leben zu lernen, dazu gehört das ganze Leben, und, was du vielleicht noch wunderbarer finden wirst, sein Leben lang muss man sterben lernen.» (Seneca)

Ein gesundes neues Jahr wünscht

Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenzet.ch  
www.bergdietikon.ch/arzt

