

# GOTT NIMMT DEM ALTER SEINEN SCHRECKEN

## GLAUBE UND GESELLSCHAFT

Älterwerden und Sterben machen den meisten Menschen Angst. Warum eigentlich? Altersexperte Markus Müller erklärt, wo wir unsere Sicht aufs Leben korrigieren sollten und was wir am Ende wirklich brauchen.

Wohl wie keine andere Dimension unseres Lebens sind unser Älterwerden, unsere Vergänglichkeit und unser Sterben von Angst begleitet und oftmals bestimmt. Testen Sie sich selbst: Was fällt Ihnen spontan als Erstes ein, wenn Sie das Stichwort „Alter“ hören? Ist es eher Freude, Zuversicht, Trauer, Wut oder Angst? Die Erfahrung zeigt: Positive Gefühle lösen Dinge bei Menschen meistens aus, solange ... man gesund, nicht einsam, selbstbestimmt und sinnvoll unterwegs, mit dem geliebten Partner zusammen ist. Fallen aber Stichworte wie „Pflegefall“, „Heim“, „Demenz“, „Tod“ und andere, weckt das die allergrößten Ängste.

Es ist wohl das, was uns alle eint: Wir möchten leben, und zwar glücklich, gesund und selbstbestimmt. Ein vielzitatierter Satz aus dem Alten Testament mag aufschlussreich sein, um unsere Liebe zum Leben zu verstehen. Salomo, mittlerweile selbst alt geworden, spricht davon, dass wir Menschen „die Ewigkeit im Herzen“ tragen: Gott „hat alles vortrefflich gemacht [...], auch die Ewigkeit hat er ihnen ins Herz gelegt“ (Pred 3,11). Die Folge dieser grundlegenden Tatsache ist offensichtlich: Wir wollen leben, wir lieben das Leben und wir lehnen ab, was diesem Leben hinderlich ist.

### WER SCHWACHHEIT UND TOD VERBANNEN WILL, DER IRRT

Die Vermächtnisstudie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung, der „Zeit“ und des Instituts für angewandte Sozialwissenschaft bestätigt seit 2015, dass es für uns offenbar nichts Schlimmeres gibt, als die Selbstbestimmung zu verlieren. Das macht Menschen Angst vor dem Ende des irdischen Lebens, wie auch der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio feststellt („Selbstbestimmt sterben“). Hatte der Mensch früher Angst vor dem, was nach dem Tod sein würde (Stichwort „ewiges Gericht“), so bekam er im Lauf der vergangenen Jahrzehnte zunehmend Angst vor dem gegebenenfalls lange andauernden Sterbeprozess. Vier Symptome rund um diese Angst lassen sich mühelos in unserer Gesellschaft beobachten: die boomende Anti-Aging-Industrie, die sich rasant entwickelnde Bejahung der Sterbehilfe beziehungsweise des assistierten Suizids, der Transhumanismus

(menschliche Begrenzungen durch Technik aufheben zu wollen) und die Kryonik (Menschen in flüssigem Stickstoff bei -196 °C zu lagern, bis bestimmte Krankheiten heilbar sind).

Was scheint unsere Gesellschaft kaum wahrhaben zu wollen? Es ist das, was uns in biblischen Überlieferungen überall bestätigt wird: Verletzlichkeit, Schwäche, Gebrechlichkeit, Krankheit, Endlichkeit können die Liebe Gottes zum Leben nicht bremsen. Im Gegenteil: Es scheint, als hätte Gott eine besondere Liebe zum Verletzlichen, Kleinen und Schwachen, sichtbar etwa an der Wahl Israels als seines Volkes („das geringste unter allen Völkern“; 5 Mose 7,7), daran, dass Jesus in einem Stall statt einem Palast zur Welt kam oder dass der Völkerapostel Paulus bekennen konnte, „wenn ich schwach bin, dann bin ich stark“ (2 Kor 12,10).

Kann der Tod unser Feind sein? Dietrich Bonhoeffer predigte



am Ewigkeitssonntag 1933: „Ob wir jung sind oder alt, das ist hier kein Unterschied [...]. Daß das Leben erst anfängt, wenn es hier aufhört, daß alles nur Vorspiel ist vor dem geschlossenen Vorhang – das sollen Junge und Alte bedenken. Warum haben wir denn solche Angst, an den Tod zu denken? [...] Der Tod ist nicht bitter, wenn wir nicht verbittert sind. Der Tod ist Gnade, Gottes größte Gnade“.

### STERBEHILFE UND ASSISTIERTER SUIZID SIND DER TIEFPUNKT

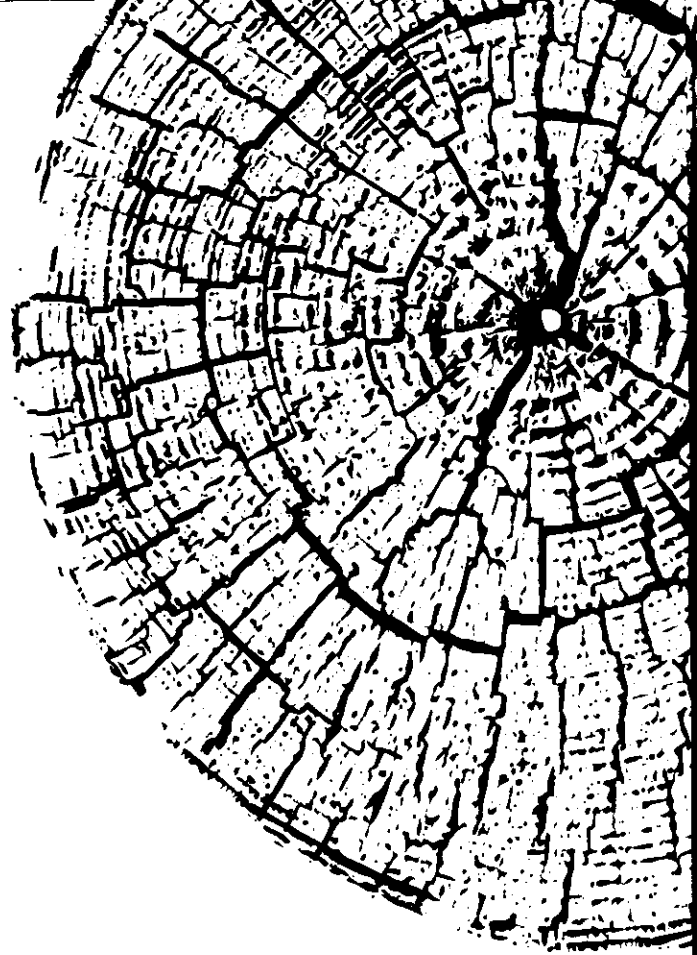
Wer das Leben liebt, es aber gleichsetzt mit Gesundheit, Stärke, Selbstbestimmung und Diesseitigkeit, wird unweigerlich an Grenzen stoßen und – eigentlich logisch – nach Auswegen aus einem Leben suchen, das dem nicht mehr entspricht. In der Schweiz ist die assistierte Sterbehilfe aus uneigennütigen Gründen seit 1942 erlaubt. Die erste und heute größte Sterbehilfeorganisation – Exit – gibt es seit 1982. In Deutschland hat das Bundesverfassungsgericht am 26.2.2020 den assistierten Suizid, also die Beihilfe zur Selbsttötung, grundsätzlich für straffrei erklärt, zurzeit fehlen allerdings gesetzliche Vorgaben. Aktuell gibt es vor allem drei größere Sterbehilfeorganisationen: Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben, Verein Sterbehilfe und Dignitas Deutschland. Aktive Sterbehilfe (der Tod wird durch eine andere Person bewirkt, Tötung auf Verlangen) ist aktuell nur in den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Spanien, Kanada und Kolumbien erlaubt. Aber 66 Prozent der Deutschen befürworten sie!

Was überrascht und befremdet, ist die rasante Zunahme der Mitgliedschaften in Sterbehilfeorganisationen. Der Verein Sterbehilfe wurde in Deutschland zum 31.12.2021 gegründet. Bis Ende 2022 hatte er 2516 Mitglieder, Ende 2023 bereits 4072. 2022 wurden 139 Suizide begleitet durchgeführt, 2023 bereits 196. Beispiel Schweiz: 2023 gewann Exit 19.679 neue Mitglieder, das entspricht 54 Neuaufnahmen pro Tag.

### DARAUS FOLGEN BRISANTE FRAGEN IM ALLTAG

In der Schweiz hat fast jeder im Kreis seiner Angehörigen oder Freunde jemanden, der Schritte in Richtung assistierter Suizid gegangen ist oder zu gehen beabsichtigt. Solche Fragen werden alltäglich:

- Mein Onkel hat sich bei Exit angemeldet und fragt mich jetzt: „Was denkst du dazu?“
- Ich bin kommenden Dienstag zu einer „Abschiedsparty“ eingeladen – mein Schulkollege wird Donnerstag darauf aus dem Leben scheidet. Soll ich hingehen? Was soll ich sagen?
- „Du bist doch meine Freundin! Könntest du nicht dabei sein, wenn der Sterbebegleiter kommt und ich sterben darf?“
- Meine Mutter meint: „Ich bin bloß noch eine Last und koste doch nur noch! Kannst du mir nicht helfen, einer Sterbehilfeorganisation beizutreten?“
- Mein Bruder wäre so froh, wenn meine Eltern einer Sterbehilfeorganisation beitreten würden – für den Notfall. Ich bin dagegen. Was kann ich tun?
- „Gott will das Leid nicht – ich helfe ihm jetzt mithilfe einer Sterbehilfeorganisation, dass weniger Leid in der Welt ist. Gell, das ist schon in Ordnung?“

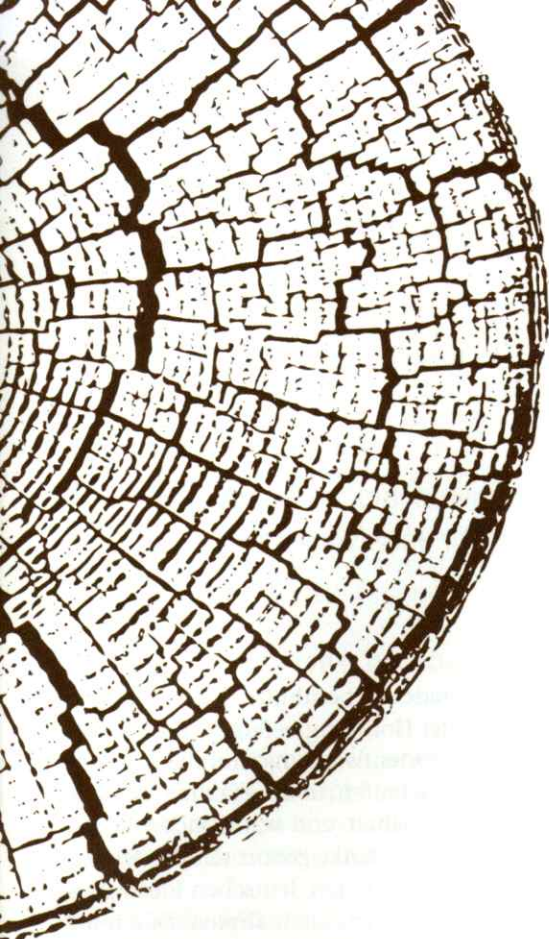


Natürlich ist das Leid jener Personen, die konkrete Schritte in Richtung eines assistierten Suizids tun, meist an oder gar jenseits der Grenze des scheinbar Zumutbaren. Meine Erfahrung ist: Wir können nicht früh genug von der Liebe zum Leben auch in und trotz Verletzlichkeit, Schwäche, Leid, Einsamkeit und Verzweiflung reden, genau dies beim Namen nennen und stets neu zum Thema machen.

### WELCHE BEDÜRFNISSE HAT EIN MENSCH AM ENDE DES LEBENS?

Es gibt eine groß angelegte Studie am Universitätsklinikum des Saarlandes (siehe Sven Gottschling und Lars Amend, „Leben bis zuletzt“): 2013 und 2014 hat man den Wunsch nach lebensverkürzenden Maßnahmen bei 18.000 Patienten untersucht, die vor ihrem Tod palliativmedizinisch betreut wurden. Zu Beginn der Behandlung beabsichtigten 8 Prozent (1440 Personen), „Beihilfe zum Suizid“ in Anspruch zu nehmen. Es gab im Rahmen der Behandlung dann aber nur 17 Suizide – und in keinem Fall, weil körperliche Leiden nicht behandelbar gewesen wären. Für den Palliativmediziner Sven Gottschling brauchen Menschen im Hinblick auf ihren körperlichen Zustand am Lebensende also Symptomkontrolle, Vertrauen und Verlässlichkeit. Was aber braucht ein Mensch noch, wenn er zunehmend verunsichert ist, was gegen Ende seines irdischen Lebens auf ihn zukommen könnte? Wir von der Initiative Pro Aging haben entlang dieser Frage und in Anlehnung an die Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow eine „Bedürfnispyramide am Ende des Lebens“ erstellt:

1. **Ergehen:** Auf dieser Ebene (Schmerzen, Verlust der Selbstbestimmung, Kosten) bewegen sich die meisten Gespräche rund ums Alter. Die Wucht dieser Ebene ist umso größer, je mehr die anderen Ebenen vernachlässigt werden.



## DIE BEDÜRFNISPYRAMIDE IM ALTER

### ERGEHEN

Körperlicher Schmerz im Sterben – Abhängigkeit – Schlechte Pflege im Pflegeheim – ökonomischer Druck (langsameres Sterben ist zu teuer)

### BEZIEHUNGEN

Wo sind meine Nächsten/Freunde? Eigene Kinder?  
Wer ist mit mir?

### BEDEUTUNG

Was bin ich wert?  
Wozu bin ich nützlich?

### ZUKUNFT

Aus welcher Hoffnung  
lebe ich? Was sehe  
ich vom Kom-  
menden?

Initiative PRO AGING

**2. Beziehungen:** Wer weiß, wer in Notsituationen zu ihm (oder ihr) steht, nimmt umso bereitwilliger auch Schweres auf sich. Er weiß, dass er im Notfall nicht allein ist.

**3. Bedeutung:** Wer sich seines eigenen Wertes und seiner Identität sicher ist, verkraftet Einbrüche und Verletzlichkeiten auf den Ebenen Ergehen und Beziehungen.

**4. Zukunft:** Die entscheidende Ebene, gerade im Hinblick auf den Tod. Wer Zukunft, Hoffnung und Sinn hat, bewältigt die Herausforderungen der Gegenwart, mit denen er auf Ebene 1 bis 3 konfrontiert ist, anders und besitzt einen Rahmen, der alles andere erträglich(er) macht. Paulus schreibt: „Darum lassen wir uns nicht entmutigen; sondern wenn auch unser äußerer Mensch zugrunde geht, so wird doch

der innere Tag für Tag erneuert. Denn unsere Bedrängnis, die schnell vorübergehend und leicht ist, verschafft uns eine ewige und über alle Maßen gewichtige Herrlichkeit, da wir nicht auf das Sichtbare sehen, sondern auf das Unsichtbare; denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig“ (2 Kor 4,16-18).

### DAS UNGETEILTE JA EINÜBEN

Gott muss ein unzerbrechliches Ja zu dieser Welt haben, inklusive ihrer Gebrochenheit, Überheblichkeit und Bösartigkeit. Wie hätte er sonst mitansehen können, wie sein geliebter Sohn das entsetzlichste Gespött und die schrecklichste Todesart auf sich nahm? Mit oft missverstandenen und schwachen Menschen setzt er in uneingeschränktem, ungeteiltem Ja seine Heilsgeschichte fort. Wollen wir uns nicht in dieses ungeheuchelte, unzweideutige Ja Gottes, das in allen Gebrechlichkeiten und Verzweiflungen Bestand hat, hineinnehmen lassen – so früh wie möglich? Könnte es sein, dass nur dieses ungeteilte Ja derart eindrücklich und ansteckend ist, dass Menschen in unserem Umfeld gar nicht (mehr) auf die Idee kommen, ihrem Leben angesichts ihrer Ängste und Unsicherheiten vorzeitig ein Ende zu setzen? Grundlage für unser Ja zum Leben ist die österliche Hoffnung auf Auferstehung, eine Perspektive auf den nicht einschränk- baren Sinn unseres Lebens und die Liebe zum Leben, in der auch Ängste, Schwachheiten und all unsere Endlichkeit ihren Platz haben.

Bibelstellen nach: Schlachter (2000)

### ZUM WEITERLESEN

Markus Müller:

- Die Champions League des Lebens. Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann (2. Aufl. 2022).
- Ein Ja-Mensch werden. Lebensverändernder Aufbruch in einer unperfekten Welt (2021).
- Lebensplanung für Fortgeschrittene. Wie wir älter werden wollen (2016, E-Book und antiquarisch); alle SCM Hänssler, Holzgerlingen.



Dr. Markus Müller, Jahrgang 1955, ist verheiratet und hat vier erwachsene Kinder. Im Zentrum Rämismühle bei Winterthur (Schweiz) arbeitet der promovierte Heilpädagoge, Autor und Erziehungswissenschaftler als Pfarrer mit alten und sterbenden Menschen. 2015 hat er die Initiative Pro Aging mitgegründet ([www.initiative-pro-aging.ch](http://www.initiative-pro-aging.ch)).