

«Wir tun so, als hätten wir unendlich Zeit»

Über das Sterben zu sprechen, fällt vielen nach wie vor schwer. Theologin, Trauerrednerin und Schulleiterin Cindy Studer-Seiler erzählt, warum Abschied Mut braucht, weshalb EXIT für sie Teil einer menschlichen Sterbekultur ist und was Würde für sie bedeutet.

Was hat Sie dazu bewegt, sich dem Thema Tod, Abschied und Trauer zuzuwenden?

Wahrscheinlich war das nie eine bewusste Entscheidung. Der Tod hat mich einfach nie losgelassen. Schon als Jugendliche habe ich mich gefragt, wozu das Ganze, wenn es irgendwann vorbei ist. Ich hatte Angst und gleichzeitig eine seltsame Neugier. Als mein Grossvater starb, war ich ein Teenager. Er ist zu Hause gestorben, friedlich, nach einer schweren Krankheit. Dieses Bild hat sich eingebrannt. Es hat mir gezeigt, dass Sterben nicht immer Drama ist, sondern auch ein ehrlicher Teil des Lebens. Vielleicht bin ich gerade deshalb dort gelandet, wo viele lieber wegschauen.

Welche Einsichten hat Ihnen diese Nähe zum Sterben über das Leben selbst vermittelt?

Dass Leben erst durch seine Endlichkeit Tiefe bekommt. Wir tun oft so, als hätten wir unendlich Zeit. Aber die Tatsache, dass unsere Zeit begrenzt ist, macht jeden Moment wertvoll. Wenn ich Menschen begleite, spüre ich, wie stark sie sein können, oft genau dann, wenn alles zusammenbricht. Der Tod zeigt uns, was im Leben wirklich trägt. Und irgendwann wird hoffentlich aus der Trauer Dankbarkeit. Vielleicht ist



Cindy Studer-Seiler plädiert für einen offenen Umgang mit dem eigenen Abschied.

das die leise Ironie des Lebens: Wir begreifen seine Schönheit oft erst dann, wenn wir merken, wie zugänglich sie ist.

Wie schaffen Sie es, Mitgefühl zu zeigen und trotzdem Distanz zu wahren?

Ich kann sehr nahe bei Menschen sein, ohne unterzugehen. Ich bin kein Schwamm, der alles aufsaugt. Diese Haltung hilft mir nun sicherlich auch in meiner Rolle als Schulleiterin: Auch dort geht es darum, Verantwortung zu tragen, ohne sich zu

verlieren. Ich leite eine Schule mit vielen Kindern, Eltern und Lehrpersonen. Auch dort geht es täglich um Übergänge, Krisen, Abschiede im Kleinen. In der Schule wie in der Trauerarbeit gilt: Du kannst nicht alle retten. Aber du kannst da sein, klar, ruhig und echt.

Der Tod zeigt uns, was im Leben wirklich trägt

Gibt es Begegnungen, die Sie besonders geprägt haben?

Ja, unzählige. Besonders bleiben jene Begegnungen, bei denen die natürliche Ordnung auf den Kopf gestellt wird. Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben oder wenn jemand das eigene Leben beendet. Das sind Momente, in denen die Welt kurz stillsteht. Und trotzdem passiert etwas: Menschen finden einen Weg weiterzugehen. Anders, verletzlicher, aber oft auch echter als zuvor. In solchen Momenten sehe ich, was Menschsein bedeutet: widersprüchlich, schmerzhaft, und gleichzeitig voller Würde.

Wie finden Sie die Balance zwischen Spiritualität und säkularem Denken?

Ich bin keine klassische Gläubige. Ich sehe mich eher als spirituelle

Realistin. Ich weiss, dass vieles im Leben keinen Sinn ergibt. Und genau dort fängt für mich Sinn an. Ich glaube an etwas, das grösser ist als wir, aber nicht an etwas, das alles erklärt. Vielleicht ist das Gott, vielleicht reine Energie, vielleicht einfach Liebe. Ich weiss nur: Wenn man einem Sterbenden die Hand hält, gibt es einen Moment, in dem alle Konzepte zusammenfallen. Und das ist vielleicht der ehrlichste Moment von allen. Spiritualität heisst für mich nicht Flucht, sondern Erdung. Ich bin Theologin, aber ich brauche keine Dogmen. Ich brauche Wahrhaftigkeit und Begegnung.

Welche Besonderheiten ergeben sich bei der Begleitung von Menschen, die sich für den Weg mit EXIT entschieden haben?

EXIT bewegt viele, weil es zentrale Themen berührt: Freiheit, Kontrolle, Liebe, Angst. Ich habe einige Menschen begleitet, die diesen Weg gewählt haben – und ihre Familien danach. Was mich beeindruckt, ist die Ruhe, die manchmal in diesen Abschieden liegt. Da ist kein Trotz, keine Flucht, sondern ein bewusster Entscheid. Ich sehe meine Aufgabe darin, diesen Raum offen zu halten, ohne Moral. Wenn jemand aus meiner Familie diesen Weg gehen würde, würde mich das zerreissen. Aber ich würde trotzdem an seiner Seite bleiben. Denn Liebe heisst auch, Entscheidungen auszuhalten, die man selbst nicht treffen würde. Und ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft diese Art von Mitgefühl eines Tages selbstverständlich finden.

Was macht eine Abschiedsfeier würdevoll und tröstlich?

Würde hat nichts mit Perfektion zu tun. Eine Feier ist berührend, wenn sie echt ist. Wenn jemand sich traut, zu weinen. Wenn eine Tochter eine falsche Note spielt und alle lachen.

Wenn ein Freund eine Geschichte erzählt, die niemand vergessen wird. Musik, Stimmen, Brüche, das alles gehört dazu. Eine Feier darf unordentlich sein, solange sie wahrhaftig ist. Ich mag Momente, in denen Menschen lachen und weinen gleichzeitig – das ist echtes Leben.

**Ich mag Momente,
in denen
Menschen lachen
und weinen
gleichzeitig**

Welche Rolle spielen Rituale für Sie?

Rituale sind für mich Brücken zwischen Chaos und Sinn. Ich arbeite gern mit Symbolen: Steine, Wasser, Feuer, Wind. Etwas, das bleibt, wenn alles andere gegangen ist. Menschen brauchen Formen, um das Formlose begreifen zu können. Das ist keine Esoterik, sondern Psychologie und Menschlichkeit. Ein Ritual ist für mich geglückte Sprache, ohne Worte.

Wie hat sich die Sterbekultur in der Schweiz verändert?

Wir haben den Tod enttabuisiert und gleichzeitig entfremdet. Früher war er sichtbar, heute ist er oft organisiert. Ich finde: Er gehört zurück ins Leben. Abschied darf persönlich sein, aber nicht beliebig. Viele wollen heute etwas Eigenes gestalten, das ist wunderbar. Aber die Sehnsucht nach Tiefe bleibt. Sie zeigt sich dort, wo Menschen echt trauern dürfen, ohne sich zu rechtfertigen. Ich sehe eine neue Genera-

**EXIT bewegt,
weil es zentrale
Themen berührt**

tion, die anders trauert – leiser, bewusster, oft mit Humor. Das gefällt mir. Humor ist eine Form von Mut.

Welche Vision haben Sie für eine moderne Sterbekultur?

Ich wünsche mir mehr Mut. Mut, über das Ende zu sprechen, bevor es da ist. Und Akzeptanz für unterschiedliche Wege – auch für EXIT. Wir brauchen weniger Moral und mehr Mitgefühl. Vielleicht ist das die grosse Aufgabe unserer Zeit: Sterben wieder menschlich zu machen. Ich wünsche mir, dass der Tod nicht länger etwas ist, das man «bewältigt», sondern etwas, das man verstehen lernt.

Wie stellen Sie sich Ihre eigene Abschiedsfeier vor?

Ehrlich gesagt: bunt. Vielleicht etwas chaotisch. Ich wünsche mir Musik, Lachen, Menschen, die etwas sagen, das mich in all meinen Widersprüchen zeigt. Ich möchte, dass man mich nicht idealisiert, sondern als Mensch erinnert, der unbequem, klar und liebevoll war, manchmal alles gleichzeitig. Ich hoffe, dass man mich vermisst, aber nicht stehen bleibt. Vielleicht läuft «Here Comes the Sun» von den Beatles. Und jemand sagt: «Sie war manchmal schwierig, aber immer echt.»

Welche Botschaft möchten Sie EXIT-Mitgliedern und ihren Angehörigen mitgeben?

Der Entscheid über das eigene Ende ist kein Tabu, sondern Ausdruck von Freiheit. Wenn er mit Liebe getroffen und begleitet wird, kann Frieden entstehen. Und wer Frieden findet, lässt Liebe zurück, das ist mehr, als viele im Leben schaffen. Sterben ist kein Scheitern, sondern ein letzter Akt der Selbstbestimmung. Und vielleicht auch ein Akt der Liebe – sich selbst und den anderen gegenüber.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY