

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4

**Artikel:** "Der Tod ist ein Freund, den wir bei uns tragen"  
**Autor:** Grossrieder, Beat  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818687>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



02.12.19. 11:05 Uhr

# «DER TOD IST EIN FREUND, DEN WIR BEI UNS TRAGEN»

Text: BEAT GROSSRIEDER

**ZEIT ZU LEBEN, ZEIT ZU STERBEN** Was würden wir tun, wenn wir nur noch kurze Zeit zu leben hätten? Rebecca Panian hat zu dieser Frage einen Film gedreht, der uns mit unserer Angst vor dem Tod konfrontiert. Und uns viel Mut macht, in vollen Zügen zu leben.

Berührender Film:  
In «Zu Ende leben»  
zeigt sich, was  
wirklich wichtig ist  
im Leben.

Foto: Baygromm/AVG



## Begleitung und Betreuung im Alltag



### Damit Sie weiterhin zuhause leben können!

Wir unterstützen Sie in Haushaltsführung, Tätigkeiten des alltäglichen Lebens und der Grundpflege. Unsere Mitarbeitenden sind regional verankert, erfahren und gut ausgebildet. Leistungen der Grundpflege werden durch die Krankenkasse vergütet.

Einsätze stundenweise, tagsüber, nachts und rund um die Uhr, oder auch temporär – nach einem Spitalaufenthalt, einer Kur oder zur Entlastung von Angehörigen.

**Mit fünf Stützpunkten immer in Ihrer Nähe**  
Zürich • Winterthur • Meilen • Horgen • Wetzikon

Telefon 058 451 51 51  
perle@pszh.ch  
www.pszh.ch/perle

Eine Dienstleistung von:



«Gehirntumor!» Wie ein Faustschlag trifft den Velo- und Töffmechaniker Thomas Niessl (51) aus Wetzikon die Diagnose seines Arztes. Der Mediziner gibt ihm «noch zwei bis sechs Jahre» Zeit zu leben. Dann sei Schluss. Es handle sich «um die aggressivste Form eines Tumors, Glioblastom, aus schulmedizinischer Sicht unheilbar».

Doch merkwürdig: Kurz nachdem er die Botschaft gehört hat, setzt sich bei Niessl ein neuer Gedanke fest: «Es tönt blöd, aber für mich war diese Diagnose wie eine Erlösung», sagt er rückblickend. «Ich wusste, dass ich jetzt nicht mehr zur Arbeit zu gehen brauchte.» Sein aufreibender Job habe ihn über die Jahre «kaputt gemacht».

### Keine Fiktion

Diese Ausgangslage ist keine Fiktion, sondern Realität – und bildet die Grundlage des Films «Zu Ende leben» sowie des Buches «Zu Ende denken». Der Film kam 2014 in die Kinos, das Buch erschien im Herbst 2013 (siehe Kasten).

Die Idee dazu stammt von der 36-jährigen Rebecca Panian, die im Buch rund fünfzig Personen die Frage stellt, was sie über den Tod denken. Prominente und Unbekannte geben sehr persönliche Antworten, darunter Kurt Aeschbacher, Pedro Lenz, Franz Hohler, Pfarrer Sieber oder Dimitri. Im Film begleitet sie den todkranken, aber lebensfreudigen Thomas Niessl durch seinen Alltag und ergänzt diese Szenen mit Ausschnitten aus den Interviews fürs Buch.

Auslöser für diese Recherche war der frühe Tod des Vaters von Rebecca Panian. 2006 erfuhr er, dass er an einem bösartigen Krebs erkrankt war; 2011 erlag er der Krankheit. Fünf Jahre lang begleitete Panian ihren Vater und gewann dabei eine wesentliche Einsicht: «Dass wir den Tod zum Tabu machen, ist paradox. Jeder strengt sich an, ein intensives Leben zu leben, verdrängt dabei aber genau das, was es wirklich lebenswert macht: den Tod. Er zeigt uns, was eigentlich wichtig ist im Leben.»

### «Jetzt erst recht!»

Beispielhaft gelingt es Thomas Niessl nach der Tumor-Diagnose, den Kopf nicht hängen zu lassen. «Jetzt erst recht!», sagt sich der Mann, der nicht verheiratet und kinderlos ist. «Die Zeit, die mir noch bleibt, soll einfach nur noch toll sein», sagt er im Film.

Das Werk zeigt eindrücklich, wie Niessl die Handbremse löst, die uns sonst daran hindert, unser Leben zu leben. «Der Spruch, das und das mache ich dann irgendwann einmal, galt für mich ab sofort nicht mehr», sagt er. Fortan lebt er sein Leben in vollen Zügen, etwa wenn er mit einer Freundin nach Finnland reist, um sich einen Herzenswunsch zu erfüllen: einmal das Nordlicht sehen.

Niessls Schicksal und der Tod des eigenen Vaters haben die Regisseurin nachhaltig beeindruckt.



«Seit ich den Film gedreht habe, bin ich gelassener geworden»: Rebecca Panian, Filmerin.

Panians oberste Maxime lautet heute: «Man soll sein Leben jetzt leben. Nicht erst ab dem Moment, wo man weiss, dass es nicht mehr lange dauert.»

Diese Einsicht leuchtet ein, tönt aus dem Mund einer jungen Person – Panian ist keine vierzig – aber auch etwas aufgesetzt. Kann sich ein junger Mensch dem Tod überhaupt in angemessener Weise nähern? Die Filmerin sagt dazu: «Der Tod hält sich nicht an ein Alter. Es ist nicht so, dass wir alle achtzig Jahre alt werden und fit bleiben. Wir können jederzeit sterben, wir wissen es nicht.»

#### «Eine grosse Beleidigung»

Es sei letztlich ein grosses Geschenk gewesen, sich so intensiv mit dem Tod zu befassen, meint Panian. Obschon der konkrete Auslöser nicht erfreulich war: das Sterben des Vaters. «Es ist nie schön, wenn ein geliebter Mensch gehen muss. Aber so ist es halt.» Im Film bringt der Schriftsteller Franz Hohler diese Haltung auf den Punkt. Wie Hohler sieht auch Panian im Tod «einen Freund, den wir bei uns tragen und als Ratgeber brauchen». Habe man den Tod immer neben sich, lebe man besser. Die Regisseurin sagt entschlossen: «Wenn ich morgen gehen müsste, wäre auch das o.k.»

Man rede nicht gern über den Tod, weil dieser für viele «eine grosse Beleidigung» sei. Der Tod zeige uns, dass wir nicht unsterblich seien. Kein Mensch sei so wichtig, dass er nicht sterben müsste; jeder sei vergänglich. Ihre Motivation für den Film sei es gewesen, das Sterben zu enttabuisieren und Menschen zu mo-

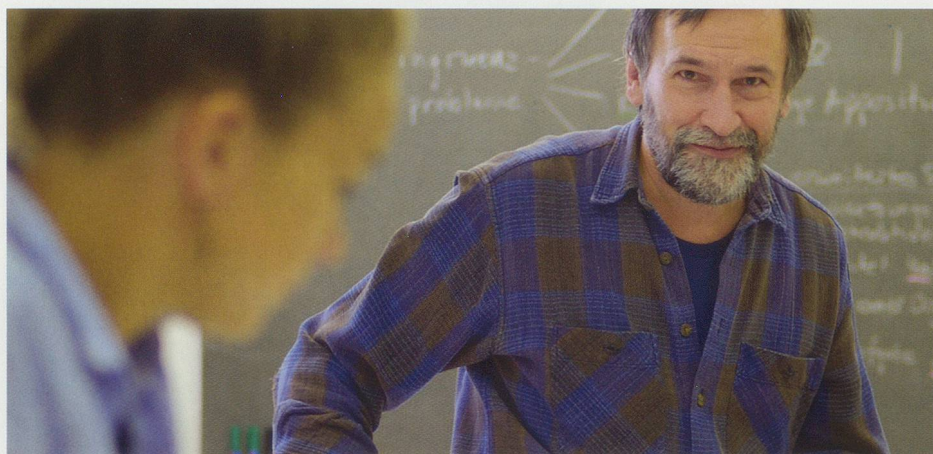
«Der Spruch, das und das mache ich dann irgendwann einmal, galt für mich ab sofort nicht mehr.»

tivieren, über Leben und Tod nachzudenken. Das sei gelungen, wie die positiven Echos auf den Film zeigten: Viele seien aus dem Kino gekommen und hätten sich nicht nur eine Träne abgewischt, sondern auch fest vorgenommen, den Tod nicht länger zu ignorieren.

Leider würden viele Menschen ihr Leben nicht leben und den Tod verdrängen. Es zähle nur das, was man beruflich erreiche. Dabei sehnten sich viele danach, mehr Zeit mit der Familie zu haben oder sich

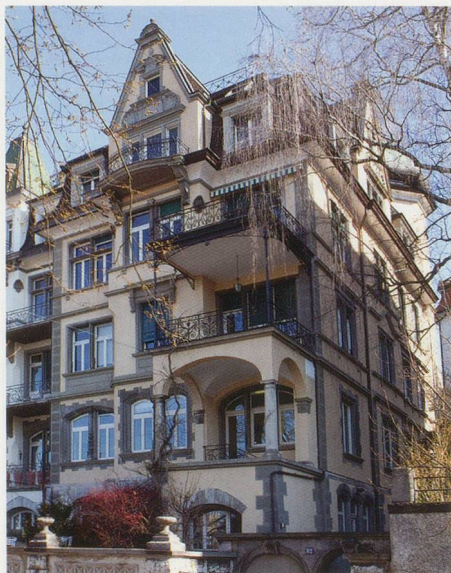
# Vom Leben erzählen!

Das Leben schreibt die besten Geschichten. Geschichten, die von einer Welt erzählen, die leider – oder zum Glück! – nicht mehr die heutige ist. Geschichten, die uns berühren, erstaunen, zum Schmunzeln bringen, betroffen machen. Wie das Leben zur Geschichte gemacht wird, lernen Sie an der SAL.



Träumen Sie davon, Ihre Lebensgeschichte (oder einen Teil daraus) in Worte zu fassen, sich selber schreibend zu vergegenwärtigen? Möchten Sie auch Ihre Kinder, Ihre Enkel, Ihre Freunde daran teilhaben lassen? Sind Sie vielleicht sogar der Meinung, dass Ihr erzähltes Leben auch Menschen ansprechen könnte, die Ihnen völlig unbekannt sind – Menschen, die sich in Ihren Erfahrungen wiederfinden könnten?

Geschichten schreiben sich nicht von selbst. Diese Erfahrung machen auch professionelle Schreiberinnen und Schreiber. Schreiben mag schwierig sein – man kann sich die Aufgabe aber auch erleichtern. Ihr Schreibwunsch mag Sie fordern – Ihr Schreiben lässt sich aber auch fördern: durch eine professionelle Schreibbegleitung, wie Sie der SAL-Lehrgang „Autobiographisches Schreiben“ bietet.



Die SAL fördert als Höhere Fachschule für Sprachberufe seit 1969 Menschen, die mit Sprache arbeiten wollen. Nicht nur Sprachberufsleute, sondern auch Menschen, die dies aus privaten Gründen tun wollen. Menschen, die etwas zu sagen haben – und die zugleich wissen, dass sie Unterstützung brauchen, um wirklich das sagen zu können, was sie sagen wollen.

Der Lehrgang behandelt alle Aspekte des Schreibprozesses: Schreiborientierung, Selbstwahrnehmung, Denk- und Schreibanstöße, Muster und Vorbilder, sprachliche Form, Schreibstrategien und Umgang mit Schreibblockaden, Textbeurteilung, Techniken der Textüberarbeitung, Publizieren.

Der Lehrgang ist integrativ angelegt; d.h. die Teilnehmerinnen und Teilnehmern lernen, - auf sich selber, aber auch auf die Leserinnen und Leser zu fokussieren, - Introspektion und Expressivität unter einen Hut zu bringen, - ihre Schreibkompetenz frei, aber auch angeleitet zu erweitern, - den Schreibfluss nicht nur zu initiieren, sondern auch zu kanalisieren, - Gestaltungsmöglichkeiten spielerisch zu erproben, ohne das Ziel (das autobiographische Projekt) aus den Augen zu verlieren, - nicht nur zu schreiben, sondern das Geschriebene auch zu hinterfragen, - Arbeit an sich selbst (Selbsterkundung) und Arbeit an der Sprache miteinander zu verbinden, - andere in ihrem Schreibprozess zu unterstützen, wie sie selbst unterstützt werden möchten.

Der Lehrgang dauert zehn Monate und umfasst insgesamt 168 Lektionen, die sich auf 28 Kurstage mit jeweils 6 Lektionen (à 45 Minuten) verteilen.

Kurstag ist prinzipiell der Samstag; allerdings kann es aus organisatorischen Gründen nötig werden, einzelne Kurstage auf einen Freitag zu legen. Der Unterricht findet jeweils von 9.15 bis 12.00 Uhr und von 13.15 bis 16.00 Uhr statt.

Der Lehrgang startet am 9. Januar 2016. Die genauen Daten werden frühzeitig auf der SAL-Homepage ([www.sal.ch/autobiographisches-schreiben](http://www.sal.ch/autobiographisches-schreiben)) bekannt gegeben.

Zum Lehrgang werden maximal 14 Personen zugelassen. Die Teilnehmenden müssen über eine gute schriftliche Ausdrucksfähigkeit in Deutsch verfügen und grundlegende Textverarbeitungskenntnisse (Word) besitzen.

Sind Sie interessiert? Haben Sie Fragen? Gerne können Sie uns telefonisch oder via Mail kontaktieren.



Höhere Fachschule für Sprachberufe

SAL Höhere Fachschule  
für Sprachberufe  
Sonneggstrasse 82  
8006 Zürich  
[www.sal.ch](http://www.sal.ch) / [info@sal.ch](mailto:info@sal.ch)  
Telefon 044 361 75 55

einer Leidenschaft zu widmen. Andere würden auf die Pensionierung hin sparen – weil sie meinten, sie könnten dann endlich alles nachholen. Das sei fatal, so Panian, denn jeder könne «morgen krank werden oder unter ein Auto kommen».

«In unserer Gesellschaft sind die Werthaltungen verrutscht», sagt die Filmemacherin. Viel Geld zu haben, sei für einen Grossteil das wichtigste Ziel. Dabei zähle doch nicht das Geld, sondern einzig das, was einen glücklich mache. «Seit ich den Film gedreht habe, bin ich gelassener geworden», bilanziert Rebecca Panian. Sie rege sich nicht mehr rasch über Kleinigkeiten auf, sondern wisse um ihre Endlichkeit und behalte die grossen Zusammenhänge im Auge.

«Und ich konzentriere mich auf die erfreulichen Dinge, seien diese noch so klein.» In den fünf Jahren, in denen ihr Vater auf den Tod zuzuging, habe sie unheimlich viel gelernt. Sie habe den Tod «wieder in den Alltag integriert», was einen langen Lernprozess erfordert habe. «Heute ist der Tod in meinem Leben so selbstverständlich präsent wie das Zähneputzen.» ■

## BUCH UND DVD

>2013 veröffentlichten Rebecca Panian und Elena Ibello das Buch «Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen» (Wörterseh-Verlag). Auf 220 Seiten äussern sich rund 50 Personen zu Leben und Tod. Alle Interviews wurden vom Fotografen Gianni Pisano porträtiert.



>2014 erschien von Rebecca Panian der Film «Zu Ende leben» beim Vertrieb Filmcoopi. Im selben Jahr gewann der Film am Zurich Film Festival den Publikumspreis. Im April 2015 kam die Dokumentation in die Schweizer Kinos. Die DVD ist seit September 2015 im Handel erhältlich.

Infos: [www.zuendeleben.ch](http://www.zuendeleben.ch)

## INSERAT



# Sonnmatt tut gut.

**Winterpackage, 10 Nächte inkl. Halbpension, 1 Massage mit Kakao-Öl und 2 mal eine halbe Stunde Personal Training.**

Eine Person im Einzelzimmer, ab CHF 1990.–  
Zwei Personen im Doppelzimmer, ab CHF 3730.–  
Angebot gültig bis 28. März 2016.

Rufen Sie an, wir freuen uns auf Sie!  
Sie erreichen uns telefonisch unter  
041 375 32 32



**SONNMATT  
LUZERN**

Gesund werden, gesund  
bleiben, gelassen altern.

Kurhotel & Residenz

[www.sonnmatt.ch](http://www.sonnmatt.ch)