

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1994-1995)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Eine kostbare Zeit  
**Autor:** Frey Werlen, Sylvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843382>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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

## Eine kostbare Zeit

Von den letzten Monaten mit meinen Eltern

Als ich von Papa das Telefon bekam, dass meine Mutter mit 75 Jahren ihren dritten Schlaganfall hatte, da fragte ich mich bange, was auf mich zukommen würde. Ich war 36 und war noch nie im Kontakt gewesen mit einem Menschen, der vielleicht nicht mehr lange leben würde. Und nun war Mama schwer krank.

Meine Eltern und ich lebten in vielem so anders. Sie hatten kaum einen Einblick in meine Welt. Und wusste ich wirklich, was sie beschäftigte? Ich wünschte mir sehr, dass die noch verbleibende gemeinsame Zeit uns die Gelegenheit geben würde für ein paar gute Gespräche.

Mama und kurz später auch Papa konnten dank der Hilfe von Spitex-Frauen und einem guten alten Hausarzt in der ihnen vertrauten Umgebung die letzten Monate verbringen.

### So hat ein Kreis sich schliessen können

Bald merkte ich, wie schwierig es war, Worte zu finden fürs Sterben und Abschied nehmen. Wir waren auch eine der Familien, in denen nie viel über Gefühle geredet worden ist.

Doch nach und nach merkte ich, dass ich auf ein Loch von ungesagten Worten starrte und dabei fast eine scheue, liebevolle Geste meiner Mutter übersah oder ein kleines Strahlen in den Augen des Vaters, wenn er mir die Türe öffnete. Und ich spürte, wie zwischen uns über einfache Handlungen wie zu trinken reichen, die Lippen befeuchten, ein Kissen aufschütten, eine neue Nähe am entstehen war. Und auch die Zeiten wurden wichtig, in denen ich mit einer Handarbeit neben dem Bett sass und es so schwierig war, die Hilflosigkeit und auch das Schweigen auszuhalten. Gerade in diesen Momenten, in denen wir nichts mehr machen konnten, habe ich plötzlich eine tiefe Ruhe erlebt. Es war, wie wenn ein Spalt aufgegangen wäre zu einer anderen, unbekannten Welt.

«Manchmal ist das Leben wie ein guter Gärtner, der gerade in schwierigen Zeiten den hart gewordenen Boden wieder aufbricht. Du, Mama, hast mir am Anfang des Lebens zu trinken gegeben und mich bei meinen ersten Schritten gehalten. Und ich konnte dir am Ende deines Lebens zu trinken

geben und dich stützen bei deinen letzten Schritten. Das war gut für mich. So hat ein Kreis sich schliessen können.

Wenn wir in Stille zusammen waren, hatte ich den Eindruck, als sei das Zimmer von jenem warmen Licht erfüllt, das manchmal an Abenden im Spätsommer aufscheint.»



Zwischendurch gab es auch Wochen, in denen es Mama und später Papa wieder besser ging. Da wurde die Zeit miteinander auch manchmal mühsam. Was sollten wir auch sagen? Immer das Gleiche? Wie geht's? War der Doktor da? Hat Bruno angerufen? Da habe ich alte Fotoalben hervorgeholt und das gefragt, was mich von früher interessierte. Und Papa ist wieder ins Erzählen gekommen und hat dabei seine Schmerzen vergessen. Und

für mich war es ein Eintauchen in eine spannende Welt. Auch daran denke ich gerne: Wie Papa und ich wieder einmal die alten Spiele wie Mühle oder Schach aufgestellt und dabei eine gute Zeit miteinander gehabt haben. Auch wenn er die Spielregeln nicht mehr genau wusste...

Mama hatte mehr Mühe mit sprechen. Da habe ich meinen Flickkorb, der immer am Überquellen ist, mitgebracht. Meine Mutter hat mir beim Stopfen zugeschaut. Ich habe ein wenig von den Kindern erzählt, von meiner Arbeit. Friedliche Abende, an denen wir uns näher kamen als zu Zeiten, in denen wir alle Worte zur Verfügung hatten.

Mein Vater konnte mit einer sachten Geste jemandem die Hand aufs Knie legen als wollte er sagen: «S'isch scho rächt. Muesch doch gar nit eso wit sueche.» Die Zeit des Abschiednehmens von meinen Eltern ist für mich bei aller Spannung, aller Unsicherheit kostbar geworden. Miteinander sind wir in die verschiedenen Schritte des Loslassens besser hineingewachsen als wir es vorher gedacht hatten. Wie sagte Papa mit seiner Geste: «Muesch gar nit eso wit sueche. S'wird scho rächt.»

Sylvia Frey Werlen\*

\*Sylvia Frey Werlen, geboren 1945, ist Mutter zweier Kinder und arbeitet in der Schulung und Beratung in verschiedenen Organisationen. Sie wirkt auch am Radio mit beim «Wort zum Tag».

Sie hat über ihre Erfahrungen das Buch geschrieben: «Seelenfenster» Vom Sterben der Eltern und der Chance, ihnen dabei neu zu begegnen, 2. Aufl., Basel 1993, Fr. 25.-

