

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 53 (1982)
Heft: 8

Artikel: Die hilflosen Helfer
Autor: Gmür, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-809899>

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: 30.09.2025

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

Die hilflosen Helfer

Im Rahmen des letztjährigen – dem Thema «Mit dem Sterben leben» gewidmeten – Fortbildungskurses des VSA für Altersheimleitung und Kaderpersonal in St. Gallen sprach im Kongresshaus Schützengarten der St. Galler Psychologe Bruno Gmür über «Die hilflosen Helfer». In seinem die Hörer tief beeindruckenden Vortrag sagte Gmür unter anderem: «Ich möchte alle Verantwortlichen aufrufen, die nötigen Voraussetzungen dafür zu schaffen und zu erhalten, dass in Spitälern und Heimen Raum und Zeit für Sterbende und für Pflegende bleibt.» Der diesjährige VSA-Fortbildungskurs für Altersheimleitung und Kaderpersonal wird am 16. und 17. November in Luzern stattfinden und dem Thema «Der Mensch ist, was er isst – Essensformen/Lebensformen» gelten.

Es ist gut, dass wir hier nicht ewig leben;
sonst könnten wir uns gar nicht freuen
über die kurze Zeit, die wir zusammen sind.
Hisako Matsubara

Noch gibt es keine Sterbemaschine

Sie arbeiten in Berufen und an Orten, wo Sterben und Tod zum Alltag gehören. Sie begegnen und begleiten Sterbende immer wieder. Waren es ums Jahr 1900 noch 10 Prozent, sind es heute bei uns in der Schweiz 80 Prozent aller Menschen, die in Spitälern, Alters- und Pflegeheimen entschlafen. Das Sterben ist institutionalisiert worden und in diesen Institutionen arbeiten Menschen und Maschinen; und – gottlob – ist bis heute die Sterbemaschine, die bei Bedarf trostreiche Worte via Computer und Stereoanlage spricht, noch nicht Wirklichkeit.



Bruno Gmür

Diese Vorstellung ist gar nicht so abwegig, wurde doch letztthin in einem Spital eine künstliche Hebamme erprobt, also ein Gerät, das der werdenden Mutter via Tonband Anweisungen erteilt und bei starken Schmerzen entsprechende Medikamente zuführt. Frauen hätten dieses Gerät zwar mehrheitlich abgelehnt, doch manche Männer fanden es ein faszinierendes Spielzeug...

Doch wird man vorläufig zwar noch ohne solche Geräte selber mit der Zeit nicht auch zu einer Art Sterbemaschine,

anfanglich noch unsicher, allmählich dann routinierter, gewohnter? Was geht in uns vor, wenn körperliches Leben erlöscht? Kann, muss oder soll man sich «abhärten», um auf die Dauer in diesen Berufen überhaupt arbeiten zu können?

Oder gibt Ihnen gerade der Umgang mit Sterbenden Mut und Kraft, das Wesentliche fürs eigene Leben zu suchen und danach freier und ein Stück zufriedener zu leben und vielleicht sogar zu sterben?

Diesen Fragen etwas nachzuspüren ist der Sinn meiner Ausführungen. Ich möchte Ihnen dazu keine theoretischen Patentrezepte, noch tiefeschürfende Analysen anbieten – ich möchte Ihnen lediglich Erfahrungsberichte von Krankenschwestern, Krankenschwestern, Schülerinnen, Schwesternhilfen, Praktikantinnen weitergeben und Sie anregen, eigene Erlebnisse damit zu verknüpfen und eigene Vorstellungen zu hinterfragen.

Sterben – tägliche Herausforderung

Sterben ist ein Naturgesetz – es gehört zum Leben – unausweichlich. Wir wissen es:

Täglich sterben über hunderttausend Menschen auf der Welt, viele an Hunger, an Altersbeschwerden und Krankheiten, manche an Folgen von Verkehrsunfällen, infolge Kriegseinwirkungen, Verbrechen, Naturkatastrophen, Attentaten. Über 1000, allein 5 in unserem Land, setzen ihrem Leben jeden Tag selber ein Ende.

Von den Spektakulärsten erfahren wir Minuten bis Stunden später Details am Fernsehen, Radio, auf Zeitungstitelseiten: Morde, Katastrophen, vor Hunger sterbende Kinder – dazwischen TV-Spots, Wettervorhersagen, Meldungen aus der Region oder aus dem Bundeshaus.

Wir hören, sehen und lesen dies – hilflos, ohne Einflussmöglichkeit – registrierend, zur Kenntnis nehmend, mit der Zeit apathisch – achselzuckend – wir gehen zur Tagesordnung über – das Leben geht weiter.

Und unsere Gefühle, Empfindungen? Wie reagieren wir ob so viel Leid, Not und Elend?

Unser Bewusstsein wehrt ab, verdrängt, das ist lebensnotwendig – doch unser Unbewusstes speichert, nimmt auf, kann nicht vergessen . . .

Denken wir an die Folgen der zwei Kriege in diesem Jahrhundert, an die aktuelle atomare Bedrohung oder ganz einfach an Situationen, wo wir uns als Fussgänger oder Autofahrer auf die Strassen begeben.

Wer garantiert uns, dass wir wieder lebend nach Hause kommen? Ist es vielleicht doch besser, solche Gedanken rasch beiseite zu schieben?

Hören wir vorerst dazu drei Beispiele!

«Einmal, im Winter war das, als ich von der Schule nach Hause gekommen war, fiel mir auf, dass die Appenzellerbahn unmittelbar nach einem unbewachten Bahnübergang stillstand und der Lokführer ausstieg. Auch viele Fenster des Zuges wurden geöffnet und Köpfe schauten entsetzt heraus. Irgendwie hatte ich einfach das Gefühl, ich müsste sofort dorthin gehen, um evtl. helfen zu können, denn es musste etwas geschehen sein.

Schnell war ich an der Unglücksstelle. – Oh Schreck! Mir blieb das Herz stillstehen! – Am Boden neben dem Zug lag etwas, zugedeckt mit einem Tuch. Noch wusste ich nicht genau, was vor sich gegangen war. Überall hörte man aufgeregte Stimmen durcheinander reden, ja zum Teil sogar schreien! Allmählich vernahm ich vom Vorgang dieses schrecklichen Unglücks. 3 Kanben, alle zirka 3 bis 5 Jahre alt, seien jenes Strässchen hinuntergeschlittelt. Zwei davon hätten noch rechtzeitig bremsen können, bevor der Zug daherge rollt kam. Jedoch der Dritte habe nicht mehr bremsen können und sei in voller Fahrt direkt unter die Räder des Zuges gekommen. Er sei sofort tot gewesen. So erfuhr ich alles, und das Herz blieb mir im Halse stecken. Ich konnte weder irgend etwas erwidern, noch sonst etwas machen. Ich stand da und zitterte! Das Schlimme daran war noch, dass dies mein kleiner Nachbar war, welchen ich früher manchmal gehütet hatte. Ich mochte ihn so gerne. Ich kann es gar nicht beschreiben, wie mir zu diesem Zeitpunkt zu Mute war. Ich bekam Eindrücke, die ich nie mehr vergessen werde – zum Beispiel – wie die Eltern reagierten, als sie geholt wurden, – als das Büblein geholt wurde, – wie es dem Lokführer zu Mute war, – und die ganze Stimmung an jenem Nachmittag, usw.

Noch lange wurde im ganzen Dorfe von diesem Unglück gesprochen, und alle nahmen an diesem Unglück Anteil.

Dieses Ereignis ging mir tief ins Herz und beschäftigte mich noch lange.»

Meine erste Nachtwache im Pflegeheim

«Freudig und voller Erwartung elte ich dem grossen Haus zu und sah bewundernd zu ihm auf. Ich arbeitete nun schon 2 Monate hier und war glücklich.

Ich zog die Glocke. Die Nachtschwester öffnete mir und liess mich hinein. Flugs zog ich mich um. Als ich mich

wieder bei ihr meldete, eröffnete sie mir, dass eine Frau von meinem Stock gestorben sei. Im Augenblick begriff ich gar nichts. Dann überschlugen sich die Gedanken. – „Diese Frau wurde meistens von mir gewaschen. Ich kannte ihre Launen, ihr fröhliches Lachen, ich wusste genau, was sie meinte, noch ehe sie etwas gesagt hatte.“

Betrübt ging ich mit der Schwester ins Zimmer, wo die Tote starr und weiss im Bett lag. Ich muss ziemlich blass geworden sein, denn die Schwester schickte mich aus dem Zimmer und sagte, dass ich etwas trinken solle.

Diese Nacht aber war ich sehr betrübt und traurig, und ich hatte Mühe, den anderen Patienten nichts anmerken zu lassen.»

Es gab mir einen Stich ins Herz

«Es war Sonntag, und wir hatten eigentlich nicht sehr viel zu tun auf der Abteilung. So konnten die Schwesternhilfen über Mittag arbeiten. Im ganzen Haus waren etwa eine bis zwei diplomierte Schwestern. So machte auch ich Mittags- hütte. Dabei hatten wir nicht anderes zu tun, als um 14.00 Uhr Kaffee zu verteilen und die Temperatur zu messen! Eigentlich hatten wir auch keine schwerkranken Patienten bei uns auf der Abteilung, so dass ich ganz ruhig im Stationszimmer Briefe schreiben konnte und wartete, bis es 14.00 Uhr sei!

Um 14 Uhr ging ich den Kaffee verteilen. Dabei schliefen noch einige Patienten, so auch Frau M. – wie ich meinte! – Als ich sie ansprach, gab sie keinen Laut von sich, und als ich den Puls fühlen wollte und keinen feststellen konnte, gab es mir einen grossen Stich ins Herz. Meine Knie begannen zu zittern, und ich lief so schnell ich konnte, eine diplomierte Schwester holen!

Ich konnte ihr fast nicht erzählen, was los sei, denn mein Hals war wie zugeschnürt! Sie kam und konnte auch nichts mehr anderes feststellen, als ich vorher, nämlich, dass die Patientin tot war.

Dieses Erlebnis konnte ich natürlich nicht sehr schnell vergessen, denn irgendwie machte ich mir einfach immer wieder Vorwürfe, obwohl mich alle andern immer wieder auf meine Unschuld hinwiesen! Ich glaube, dass ich dieses Erlebnis nie mehr vergessen werde, obwohl ich es jetzt soweit verarbeitet habe!»

Bei allen drei Beispielen löste die plötzliche Konfrontation mit dem Tod Angst, Trauer, Betroffenheit aus; Fragen tauchten auf: Warum muss gerade dieses Kind sterben? Hätte ich nicht noch mehr tun können? Wie können Angehörige dies verkraften? Und so weiter . . .

Der Tod ist nicht käuflich

Der Tod fordert uns auf, nach Antworten zu suchen, mindestens aber seine «Existenz» anzuerkennen, als Begleiter, der immer wieder auftaucht ohne Rücksicht auf Alter, Titel, Versicherungen.

Wir spüren dabei unsere Hilflosigkeit, doch diese Hilflosigkeit trifft alle, der Tod ist nicht käuflich. Dies stimmt

tröstlich. Doch der Trost heisst nicht *Verdrängung*, nicht *aus dem Weg gehen*, nicht *zudecken*, sondern *Annahme und Bereitschaft, sich dem grossen Geheimnis in unserem Leben zu stellen*.

Dies wissen vor allem jene, die Angehörige – Väter, Mütter, Kinder – unerwartet mitten im Leben verlieren. Was sie erleben, lässt sich nicht beschreiben, nur direkt Betroffene wissen, was dies heisst, annehmen und nicht verstehen.

Lebenskampf – Tod bleibt Sieger

Wir wenden täglich sehr viel Energie auf, das Leben zu bewältigen, Bedürfnisse zu befriedigen, zu überleben und bei uns möglichst komfortabel, mit recht viel Luxus- und Prestigeutern.

Die technische Entwicklung, unser Geschäfts- und Qualitätssinn, gaben uns diese vielfältigsten Möglichkeiten.

So auch in der Medizin:

Die Lebenserwartung ist rapid gestiegen. Sie beträgt nunmehr bereits deutlich über 70 Jahre. Gefährliche Epidemien, ansteckende Krankheiten, vor allem die Kindersterblichkeit konnten weitgehend gestoppt werden.

Dem Tod wurde der Kampf angesagt. Dank immer differenzierterer diagnostischer, chirurgischer und therapeutischer Verfahren sind wir in der Lage, komplizierte Unfallschäden und schwere Krankheiten zu behandeln, zu heilen, oder wenigstens Leben zu verlängern. Erstaunliche Erfolge, unbestritten.

Parallel dazu wurde der Tod tabuisiert. Über den Gegner sprach man nicht: jung, dynamisch, unbeschwert, blendend weisse Zähne, Mannequin-Figur, immer verliebt, waren gefragt und wenn Sie die Werbung in unseren Medien dahin prüfen, ist dies heute unvermindert der Fall. Vom immerwährenden Frühling ist die Rede – vom Blühen, nicht vom Verwelken – vom Machbaren, von Rechten, nicht von Pflichten.

Lange haben vielleicht viele an die technischen Möglichkeiten geglaubt, eines Tages den Tod zu besiegen, unsterblich auf dieser Welt zu werden, oder ihn wenigstens doch so weit hinauszuschieben, dass er unsere Pläne noch lange nicht stört. In letzter Zeit ist dieser Glaube erschüttert worden, zusammengeschrumpft auf brüchige Strohhalme, an die sich aber noch erstaunlich viele klammern. Die technische Entwicklung mag rasant weitergehen, der Tod bleibt unüberwindlich. Es gibt kein Recht aufs Sterben – es ist eine Pflicht zu sterben.

Dazu wieder zwei Beispiele

«Auf der Intensivstation wurde ich eigentlich nur von aussen her mit Problemen von Sterbenden konfrontiert, die ich aber sehr persönlich nahm.

Eine Frühgeburt lag im Sterben. Man versuchte stundenlang das Kind durchzubringen. Das arme Geschöpf wurde

abwechslungsweise blau, grün violett, grün, gelb, auf jeden Fall sah es schlimm aus. Man benachrichtigte die Eltern – es war Mitternacht –, diese kamen. Es war das erste Kind, beide waren also sehr jung. Niemand kümmerte sich richtig um sie. Ich war nebenan beim Pflegen eines anderen Kindes. Musste aber immer wieder hinsehen, sah die beiden mit den Tränen ringend, verzweifelt, dann wieder hoffnungsvoll – und niemand sagte etwas Konkretes.

Am liebsten hätte ich laut geschrien. Endlich wagte jemand zu sagen, dass es besser sei, wenn sie gingen. Sie konnten sich fast nicht trennen, aber niemand sagte ihnen die Wahrheit. Niemand erklärte ihnen, wie es um ihr Kind steht – WARUM NUR? Angst, Bedrücktheit, Hoffnung, Tränen – niemand weiss weder ein noch aus.

Für mich war das schrecklich. Ich begriff nicht, weshalb man dieses Kind noch beatmet und somit quält. Meine Gefühle gerieten durcheinander. Es entwickelte sich ein immer grösser werdender Kloss im Hals, teils aus Wut auf die Technik, die Ärzte und Schwestern, teils weil ich diese traurigen, leidenden Eltern sah und dieses Kind, dem niemand Erlösung schenkte. Ich finde dies schlimm. Die Stimmung wird so gedrückt, niemand traut sich etwas zu sagen, manchmal traut man sich kaum zu atmen. Das Gefühl ist kaum zu beschreiben.

Ich muss ehrlich sagen, mir fiel ein Stein vom Herzen, als sie die Maschine abstellten. Ich war erlöst, irgendwie löste sich eine innere Spannung dadurch. Ich fühlte mit dem Kind, wusste, dass es jetzt nicht mehr leiden muss, dass es jetzt sicher glücklich ist. Irgendwie lebte ich die ganze Zeit mit diesem Kind, obwohl ich es nicht pflegte.

Es war ein schreckliches und doch bereicherndes Erlebnis. Ich habe dadurch gelernt, mich auch in einer solchen Situation zurechtzufinden.

Wie aber verhalte ich mich, wenn ich ein solches Kind und Eltern betreue? – Ich weiss es nicht und habe Angst davor!»

Die Distanz ist ein Schutz für mich selber

«Sterben bedeutet für den Menschen Angst, Ungewissheit, Grauen vor dem Tod. Man hat sich im Gegensatz zu früher distanziert. Der Mensch stirbt in Spitälern, Altersheimen, jedenfalls nicht zu Hause. Er stirbt bei fremden Menschen, bei Menschen, welche sich möglichst wenig mit ihm befassen, die keine Zeit haben; sie wollen sich nicht belasten mit fremden Problemen.

Auch ich habe teilweise diese Ansicht. Die Distanz ist ein Schutz für sich selber. Ich bin jung, habe Pläne, möchte leben. Und ich habe Angst vor dem Tod. Er ist ein Feind.

Wenn ich einen sterbenden Menschen pflege, muss ich mit ihm reden. Seine Probleme werden die meinen. Er wird mich fragen: «Was kommt nachher? Gibt es ein Weiterleben?» – Ich weiss es nicht.

Doch glaube ich, dass ich mich überwinden muss. Ich muss ehrlich sein, nicht weglaufen, ihm gegenüberstehen. Es ist bestimmt eine Bereicherung für das eigene Leben. Die Uhr wird auch für mich ablaufen. Eines Tages, vielleicht schon morgen, stehe ich dem Tod nahe.»

An alle VSA-Veteranen

Die Sommerferien sind vorbei und bald kommen die Aktivitäten des Herbstes. Dazu gehört auch die Zusammenkunft der VSA-Veteranen. Wir möchten noch einmal auf diesen Anlass hinweisen, der am

16. September in Schaffhausen

stattfinden soll. (Siehe auch Einladung in der Mainnummer des Fachblattes.)

Für Nachzügler besteht immer noch die Möglichkeit, sich bis zum 31. August anzumelden. Dies an folgende Adresse: Rudolf Vogler, alte Tannerstrasse 21, 8630 Tann-Rüti, Tel. 055 31 73 72.

Liebe Veteranen,

eine Fahrt in die alte Stadt am Rhein lohnt sich. Es ist auch nett, alte Bekannte zu treffen und sich untereinander über frühere gemeinsame Erlebnisse unterhalten zu können.

Für das OK: G. Stamm

Die zwei Möglichkeiten eines Generals

Ein General, der genau weiss, dass er den Krieg verliert trotz einiger gewonnener Schlachten, hat grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

- Er kann weiterkämpfen bis zum bitteren Ende, bis zum letzten Mann; aus Eigensinn und Trotz.
- Oder er kann sich mit dem Gegner auseinandersetzen, versuchen, sich mit ihm zu versöhnen, ihn zu integrieren.

Ich glaube, diese Integration bezüglich Tod und Sterben hat eben erst angefangen, ist langsam in unser Bewusstsein gerückt. Hier liegen ungeheure Energiereserven bereit – nämlich, den Tod, das Sterben und das Älterwerden zu verdrängen, oder Leben um jeden Preis zu erhalten, um sich in Illusionen doch immer unsicher zu fühlen.

Wenn es gelänge, *Energie* dahin zu mobilisieren,

- sich dem Sterben bewusster zu widmen;
- Sterben gesellschaftsfähiger zu machen;
- würdiges Sterben in Spitälern, Heimen und zu Hause grosszügig zu ermöglichen;

NICHT anonym, diskret, isoliert – sondern umsorgt von Angehörigen und Pflegepersonal zu sterben; wir könnten doch ehrlicher, offener leben.

Hier liegen noch Welten auseinander

Hier liegen noch Welten auseinander – auf der einen Seite «Gesundheitsfabriken» – im Idealfall Stätte des Heilens für

Körper und Seele, wo allen Patienten Geborgenheit vermittelt wird.

Ein Umdenken ist nötig, Ein- und Vorstellungen müssen verändert werden.

Ich freue mich auf eine solche Zeit.

Abschied nehmen – Allein sein

«Fortgehen, das ist ein bisschen sterben»
Französisches Sprichwort

Abschied nehmen schmerzt, kann sehr weh tun

«Ich bin eigentlich nicht sehr schnell aus der Ruhe zu bringen. Doch hatte es einmal in meinem Leben ein Ereignis gegeben, das mich zutiefst erschüttert hatte. Lange Zeit brauchte ich, bis ich alles verkraftet hatte.

Ich besuchte eine Schule an einem Spital. Nach dem Einführungskurs wurde man auf eine Abteilung geschickt.

Ich kam auf eine Isolierstation. Dort gab es nur Leukämie-Patienten. Mir war zu dieser Zeit noch nicht bewusst, was das war. Ich kannte nur den «Volksmundausspruch».

An jenem ersten Tag hatte ich Abendschicht, das heisst von 13 bis 22.30 Uhr. Ab 17 Uhr war ich mit einer Schwesternschülerin allein. Wir hatten viel Arbeit. Alle Patienten wurden am Abend noch einmal gewaschen – viele waren sehr schlecht, kaum ansprechbar.

Auf dem Rundgang um 22 Uhr lagerten wir alle Patienten noch einmal um, das Bettzeug wurde noch gestreckt. Dies wurde auch bei einem Fräulein gemacht, das schon sehr lange im Spital sei, wie mir mitgeteilt wurde. Sie wollte unbedingt aufstehen, damit wir ihr das Bett noch ganz frisch machen konnten. Die Schwester versuchte, sie zu überreden, im Bett zu bleiben, da das Aufstehen für sie viel zu anstrengend sei. Sie war aber nicht zurückzuhalten, obgleich sie kaum stehen konnte. Mit viel Mühe brachten wir sie auf den Stuhl neben dem Bett.

Die Schwester zwinkerte mir mit einer auffälligen Geste zu, dass ich ganz schnell betten sollte. Ich war noch nicht fertig, war die Patientin bewusstlos geworden. Schnell trugen wir sie ins Bett. Ich holte den Blutdruckapparat und hatte die Abteilungsschwester und den Notfall-Arzt zu benachrichtigen. Da es mein erster Tag war, wusste ich nichts, alles war mir fremd. Aber dies war mir in diesen Augenblicken nicht bewusst.

Der Arzt erschien. Er teilte uns mit, dass die Patientin nicht alleine gelassen werden soll bis der Tod eintrete. Mir wurde trümmig wie nach einem harten Schlag ins Gesicht. Ich begriff nicht, dass es möglich war, oder besser gesagt, nicht möglich war, für die junge Frau etwas zu tun!

In diesem Augenblick klang die Sturmglocke (Alarm-Anlage von einem Zimmer). Ich wurde auf einen Stuhl gedrückt, der neben dem Bett stand. Vom Korridor draussen hörte ich die Schwester rufen, dass ich bei der

Patientin bleiben müsse. Heute weiss ich kaum noch, was mir damals alles durch den Kopf ging.

Kurz vor dem Tod kam die Patientin noch einmal zu sich. sie erzählte mir aus ihrem Leben; wie ein Bilderbuch mit vielen dunklen, nichtssagenden Seiten, schilderte sie ihre kleine Biographie. – Es stimmte mich unendlich traurig.

Eigentlich wollte ich aus dem Zimmer eilen, um die Schwester zu holen. Doch die Patientin, der ich bis vor kurzer Zeit die Hand gehalten habe, fasste schnell wieder nach meiner Hand und bat mich, diese paar Minuten bei ihr zu verweilen. Sie habe während der langen Krankheit niemand gehabt, der zu ihr gestanden hätte, jetzt möchte sie das Gefühl der Einsamkeit nicht mit in den Tod nehmen.

Um 22.30 Uhr kam die Schwester, um mich abzulösen, damit ich nach Hause gehen konnte. Ich blieb aber am Krankenbett, nach dem, was ich in der letzten Stunde erlebt hatte, konnte ich nicht davoneilen.

Etwa um 01 Uhr starb sie. – In mir fiel jede Hoffnung von Leben zusammen. Alles war so leer – ich heulte. Die Nacht kam mir wie ein Traum vor. Geschlafen habe ich kaum. Viele Nächte ging es so. Von dieser Stunde an habe ich mich mit dem Wort Tod auseinandergesetzt.

Ich sass in diesem Jahr noch etliche Male an einem Sterbebett. Immer dachte ich an *eine* Nacht.»

Sterben heisst körperlich Abschied nehmen

Älter-werden heisst auch schon Abschied nehmen. Abschied von den nichterreichten Zielen, vom Beruf, vielleicht vom liebgewordenen Ehepartner, von Kindern, von der eigenen Wohnung, von Kameraden, von der Gesundheit.

Heisst aber Abschied auch immer abgeschieden – allein sein? Sicher ein Stück weit. – Es bleibt eine *Lücke*, eine *Leere*, ein *Loch*. Wir können diese Leere überdecken – mit möglichst viel Aktivitäten, wir können das Loch füllen, mit Alkohol, Tabletten, Tortenstücken, Träumen, Erinnerungen. Doch es bleibt.

Wir möchten eben festhalten, behalten, besitzen: Geld, Häuser, Menschen.

Wir werden immer «voller» davon, immer unfreier, immer komplizierter, schwieriger, ehrgeiziger und geiziger, hungrier und machthungrier.

Abschied nehmen heisst – sich lösen, verzichten, loslassen.

Wer viel Gepäck packt und viel Geld auf eine Reise mitnimmt, hat sich um vieles zu sorgen: Er braucht Leibwächter, Versicherungen, Überwachungs-, Bewachungseinrichtungen usw. Beim Sterben nützen die alle nichts. Wir sterben doch immer auch allein:

Ist Sterben nicht die eigentliche Premiere des Abschied-Nehmens – ein Leerwerden – für eine neue Geburt – eine neue Ankunft?

Dieser Premiere gehen viele Proben und Hauptproben voraus: *verzichten, um frei zu werden*, schwierig in unserer

Konsumgesellschaft, doch ein Geheimnis – eine tiefe *Lebensweisheit*, die Sie bei jedem Sterbenden, von dem Sie Abschied nehmen, erfahren dürfen.

Vielleicht helfen uns diese Erfahrungen, fröhlicher zu verzichten, unbeschwerter Abschied zu nehmen.

Ich möchte selber keine traurige Beerdigung

«In meinem Praktikum im Tessin hatten wir einen sehr tragischen Fall. Es handelte sich dabei um einen querschnittgelähmten, 42jährigen Mann. Nach seinem Unfall, durch welchen sein Leiden verursacht wurde, verliess ihn seine Frau, liess sich scheiden . . . Meine Beziehung zu ihm war sehr gut, ich sah ihn jeden Tag, wir lachten zusammen, und oft benötigte er auch ein paar tröstende Worte.

Mit der Zeit ging es ihm immer schlechter, und er hatte wirklich nichts anderes mehr als zu leiden.

So im stillen habe ich oft gedacht, es wäre doch viel besser für ihn, wenn er sterben könnte. Oft hatte ich dann jedoch das Gefühl, er wehre sich gegen den Tod, denn bei all seinen Anfällen, die er erlitt, wäre er sonst sicher schon früher gestorben.

Zwei Tage bevor meine Zeit im Tessin zu Ende war, starb er auch wirklich. Irgendwie hat es mich, vor allem im ersten Moment, schon getroffen. Doch danach musste ich mir sagen, dass es so bestimmt besser für ihn war. Nach dem Tod sah er auch so lieb und entspannt aus, friedlich.

Ich habe mir auch schon Gedanken über mein eigenes «Abschiednehmen» gemacht. Ich fühle dabei heisse Angst, denn ich möchte so leben, dass ich jederzeit zum Sterben bereit bin. Das heisst, dass ich alles, was ich tue, voll verantworten und dazu stehen kann.

Ich möchte auch ja keine traurige Beerdigung. Nein, die Leute sollen lachen, singen, tanzen, fröhlich sein. Es soll etwas Schönes sein, sterben zu dürfen, denn ich glaube an ein Leben nach dem Tode. Ein schönes Leben nach dem Tod.»

Sterben müssen – Leben dürfen

Herz, lehre uns bedenken,
dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.
Psalm 90

Ein unbekanntes Gefühl stieg in mir auf

«Der erste Mensch, den ich sterben sah, war ein 3½jähriges Mädchen. Es hatte Leukämie. Ich wusste, dass dieses Kind nicht lange leben würde, und doch rechnete ich nicht mit so einem jungen Tod.

Todestag: Fröhlich gelaunt begann ich am Morgen mit meiner Arbeit. Als ich von Zimmer zu Zimmer ging, um zu kontrollieren, ob alles gerichtet sei, bemerkte ich, dass ein Mädchen fehlte. Ich wunderte mich darüber und fragte die Schwester. Diese sagte mir, dass die Kleine auf die Intensivstation gekommen sei. Ich besuchte das Mädchen

1983 in Wattwil

VSA-Jahresversammlung am 31. Mai/1. Juni

Nach der Jahresversammlung 1982 in Basel haben schon Ende Juni die Vorbereitungen für die Versammlung des nächsten Jahres – es wird die 139. seit Bestehen des VSA sein – begonnen. Der Vorstand hat sich für Wattwil als Tagungsort entschieden und von der erklärten Bereitschaft zur Mitarbeit der Region St. Gallen mit grosser Befriedigung Kenntnis genommen. Als Tagungstermin wurden auf Wunsch des St. Galler Regionalvorstands der 31. Mai und der 1. Juni bestimmt; Tagungsthema:

«Ganzheit als Chance in der Betreuung»

Das Programm sieht Vorträge, Kurzreferate und ein Podiumsgespräch vor. Im Toggenburg sind ebenfalls bereits die Vorbereitungen für die Gestaltung des Rahmenprogramms an die Hand genommen worden. Wir bitten die Vereinsmitglieder und Fachblattleser, sich das Datum vom 31. Mai und 1. Juni 1983 vorzumerken. Wer an der VSA-Jahresversammlung in Wattwil teilnimmt, wird sich in den Räumen des Tagungszentrums «Thurpark» wohlfühlen können.

auf der Ips und sah, wie es litt. Eigentlich hätte ich wieder zu meiner Arbeit gehen sollen, doch ich wollte einmal wissen, wie es ist, einem sterbenden Menschen beizustehen. Es dauerte nicht lange, und das Mädchen machte ihre letzten Atemzüge. In mir stieg ein komisches, unbekanntes Gefühl auf. Es kam mir vor, als ob ich selbst sterben müsste. Das Herz verkrampfte sich, und als ich mir Gedanken über dieses Kind machte, stiegen mir Tränen in die Augen. Ich stellte mir vor, wie schön es doch andere Menschen, zum Beispiel wir, haben und doch immer unzufrieden sind.

Nach einiger Zeit wurden die Apparate abgestellt. Die Schwester blickte mich an und sagte, es sei tot. Bestimmt habe ich es auch gemerkt, aber ich wollte es nicht begreifen.

Die nächsten zwei Nächte hatte ich einen unruhigen Schlaf. Immer wieder wollte ich mir vorstellen, was es heisst, tot zu sein. Wie es ist, tot zu sein? – Was kommt nachher? – Was geschieht nun mit dem Mädchen? Ist einfach alles dunkel und vorbei?

Oftmals denke ich darüber nach. Aber zu einem Ziel kommt man bei dieser Überlegung einfach nicht.»

Was kommt nachher?

Wir kommen bei dieser Frage nicht vorbei. Bei jedem Sterben schwingt sie mit.

Beim Abschiednehmen Sterben müssen wir alles Materielle zurücklassen. Wir *haben* nichts mehr – Habenichtse – alle. Was *sind* wir dann noch?

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

- a) Wir *sind* nichts mehr, ausser noch einige Zeit Nahrung für die Würmer, Arbeit für den Friedhofgärtner, Erinnerung für unsere Angehörigen – Erinnerungen, die mehr und mehr verblassen . . .
- b) Oder wir leben in irgendeiner anderen Form weiter.

Stimmt die *erste* Möglichkeit, dann müssen wir doch versuchen, wenigstens hier auf der Welt etwas zu sein. Auf Erden ist man doch jemand, wenn man viel besitzt: Macht, Ansehen, Geld, Einfluss, Stärke. Wir müssten also alles tun, um dies zu erreichen. Oder wir müssten geniessen, was wir nur könnten, möglichst viel und rasch, denn man weiss ja nie, wenn es zu spät ist: Lustgewinn als oberstes Ziel. Alles Haben, was irgendwie geht. Der Tod wäre dann das Ende – wir hätten nichts mehr und wären nichts.

Dies wäre meiner Meinung nach die konsequente Anwendung dieser Annahme: der reine materielle Sinn, der mit dem Tod im Nichts, in der Leere endet.

Der Tod als Beginn einer zweiten Geburt?

Stimmt die *zweite* Annahme, nämlich die, dass ich weiterlebe, nicht nur als Erinnerung oder in meinen Werken, bedeutet der Tod den Beginn einer neuen Geburt in einer neuen Dimension, unsern Sinnen verborgen, in einer Dimension, wo Raum und Zeit aufgehoben sind.

Dies ist schwer vorstellbar, noch schwerer beweisbar, dem materialistischen Denken, und darin sind wir uns besonders gewöhnt, fremd und suspekt.

Diese zweite Vorstellung ergäbe einen ganz anderen Sinn: Das Leben auf dieser Erde wäre eine Art Übergangsphase, die materiellen Werte verlören an Gewicht, die Entwicklung von geistigen und seelischen Werten rückten in den Vordergrund.

Welche Möglichkeit stimmt? Wo finden wir Antworten?

- Ein flüchtiger Blick ins *Weltgeschehen* vielleicht: Krieg, Terror, Unterdrückung, Revolutionen, aber auch Bemühungen um echten Frieden, Gerechtigkeit, Freiheit, Würde, Menschlichkeit.
- Oder ein Blick in unser Inneres: Zorn, Hass, Verzweiflung, Eifersucht, Ängste, aber auch Hoffnung, Sehnsucht, Liebe, Wünsche nach Geborgenheit, Befreiung, Erlösung.

Uralte Muster werden sichtbar; spürbar: Himmel und Hölle, Gott und Teufel, Gutes und Böses, Leben und Tod *um uns und in uns?*

Oder hilft uns vielleicht der Umgang mit Sterbenden, an der Grenze zwischen Leben und Tod die Antwort zu finden?

«Als Kind war der Tod für mich Tod, einfach etwas Normales. Heute hat es sich geändert, seit ich einen Menschen auf einen langen Leidensweg begleitet habe. Beim Sterben war ich bei ihm, alleine, zuerst sass ich nur da und realisierte gar nicht recht, dass der Mann tot war. Dann heulte ich, mehr aus Erleichterung als aus Trauer, denn was hätte der Mann noch vom Leben gehabt, hätte

er noch lange leiden müssen? Uns allen tat es anfangs weh, doch nachher haben wir darüber gesprochen und sind zum Schluss gekommen, dass der Tod eine Erlösung sein kann.

Ich glaube, dass nach dem Tod auf dieser Erde das Leben weitergeht, irgendwo anders, darum macht mir diese Erkenntnis und der Glaube es leichter, mit dem Sterben konfrontiert zu werden. Da ist und bleibt für mich eine höhere Macht, wir können da nichts ändern.

Beeindruckt hat mich auch die Antwort von Frau Elisabeth Kübler-Ross, die sich seit vielen Jahren um Sterbende kümmert und unterdessen mit einigen Büchern über Tod und Sterben berühmt geworden ist. Sie antwortet auf die Frage: Glauben Sie an ein Leben nach dem Tod: «Nein, ich glaube nicht daran, ich *weiss* es. Der Tod ist nur ein Übergang in eine andere Seinsweise. Im Tod verlassen wir mit vollem Bewusstsein unsern Körper, wie ein Schmetterling dem Kokon entschlüpft!»

Liegt hier nicht eine grosse Möglichkeit für alle, die sich Sterbender annehmen? Sind nicht gerade Erfahrungen in Todesnähe Ausgangspunkt für Wandlung? Oder wie Elisabeth Kübler immer wieder betont: «Sterbende sind die besten Lehrer.» Wir könnten daraus lernen.

Nähe und Distanz

«Der Tod ist nicht schrecklich, er ist ein Naturgesetz. Schrecklich hingegen ist das einsame Sterben, einer nach dem andern.»

Sollohub

Ein Erlebnis im Pflegeheim

«Eine etwa 80jährige Frau erlitt unerwartet eine Apoplexia. Sie wurde ins Spital gebracht. Sie war halbseitig gelähmt und bekam eine Magensonde. Nach zirka zwei Wochen holten wir sie wieder ins Pflegeheim zurück.

Ich hatte zu dieser Zeit Nachtwache mit einem Pfleger. Die Frau lag in einer 4er-Zimmer, und als sie unruhig wurde, brachten wir sie in ein Einzelzimmer.

Bei den vielen Kontrollen bemerkten wir, dass sie wohl nicht mehr lange leben würde, was sich auch bestätigte.

Von nun an blieben wir bei ihr. Plötzlich sagte der Pfleger relativ laut zu mir: «Jetzt stirbt sie bald, lange müssen wir nicht mehr warten.» Ich antwortete ihm: «Sei bitte ruhig, denn die Frau versteht noch alles.» Er erwiderte mir, «das sei unmöglich, denn sie sei schon ‚weg‘». Er nahm ihr darauf die Ohrringe weg, zog ihr die Kette und den Fingerring ab und ging aus dem Zimmer.

Weil ich sie dauernd beobachtet hatte, bemerkte ich auch ihren Augenausdruck. Er zeigte so viel Angst, wie ich es noch nie bei einem Menschen gesehen habe. Ich nahm ihre gesunde Hand in meine Hände und streichelte sie. Auch redete ich mit ihr, zum Beispiel ich bleibe bei Ihnen, Sie sind nicht allein, usw. Ihr Augenausdruck veränderte sich

wieder, und zwar strahlte er jetzt einen inneren Frieden aus. So entschlief sie uns. Mir aber war es eine Bestätigung, dass sie eben doch alles mitgehört und verstanden hatte, was gesprochen wurde. Ich wollte noch eine Kerze ins Zimmer stellen, aber der Pfleger verbot es mir. Begründung: Brandgefahr!

Dabei gab es keinen Durchzug, und die Frau war tot.»

Wenn Sie die Beziehung dieser zwei Personen, des Pflegers und der 17jährigen, zur Sterbenden betrachten, bemerken Sie die riesige Kluft, zwei verschiedene Welten zeigen sich: Auf der einen Seite der Pfleger, dem es um die Ordnung, um die Sache geht, und man hört heraus, dass Sterbende Arbeit geben, nicht während des Sterbens, sondern nachher. Bis es soweit ist, muss man eben warten... Eine Riesendistanz im gleichen Zimmer.

Auf der andern Seite die 17jährige Praktikantin: Sie beobachtet den Augenausdruck, sie spürt die Angst, sie nimmt die Hand der sterbenden Frau und streichelt sie. Sie ist ihr nahe und sie nimmt deshalb auch etwas teil am innern Frieden, am Strahlen.

Ich möchte hier nicht richten über diesen Pfleger, dies steht mir schlecht zu, vielleicht war es auch nur eine Ausnahmesituation. Vielleicht war er im Stress, überfordert. Etwas weiss ich aber: Bei einer solchen Distanz *stirbt* ein Stück meiner Beziehungsfähigkeit, und wenn dies die Regel wird, dann sterbe ich innerlich und dann erlischt die Freude, die Berufung. Aus dem Beruf wird ein Job, und was übrig bleibt, sind Schuldgefühle, denn auch bei grosser Distanz nehme ich Erwartungen wahr.

Es gibt viele Gründe für die Resignation

Es bleibt dann die Resignation, die permanente Überforderung. Es gibt viele Gründe, die dazu führen können: Ein wichtiger heisst *Zeit*, effektive Zeit und innerliche Zeit, abschalten von der *Tageshetze*, *da sein*, *jetzt*, dem andern *zugewendet*. Nur dann kann Vertrauen, Sicherheit, Bindungsfähigkeit entstehen. Fehlt sie, sind höchstens Trostpflasterchen möglich.

Bei Geburten hat man erkannt, dass Rooming-in die Beziehungsfähigkeit Mutter-Kind erhöht. Die Geburtskliniken wurden dafür eingerichtet. Warum sollte dies beim Sterben, das man auch als die grosse Geburt bezeichnet, anders sein?

Müssten wir nicht Alters- und Pflegeheime so einrichten und organisieren, dass Raum und Zeit fürs Sterben bleibt, nicht für die Sterbenden allein, auch für die Pflegenden, die dann ihre Berufung als Beruf ausüben könnten. dies wäre die beste Psychohygiene.

Wie steht es dann mit dem «Abhärten» oder anders gesagt, kann Nähe nicht auch gefährlich sein?

Der Verzicht fällt uns schwer

«Während meiner Tätigkeit als Schwesternhilfe habe ich sehr viele verstorbene Menschen gesehen. Einmal musste ich bei einem Sterbenden wachen.

Anfangs bedrückte mich das alles sehr. Ich musste mich jedoch einfach damit ‚abfinden‘. Meinen Kolleginnen ging es nicht viel besser. Zusammen begaben wir uns immer, wenn jemand im Spital verstorben war, in den Leichenraum, um uns ‚abzuhärten‘. Ich habe mir in jener Zeit einen ‚Panzer‘ zugelegt, das heisst, ich liess mir nichts anmerken, auch wenn es innen ganz anders aussah.

Ich habe mich viel mit dem Sterben auseinandergesetzt und bin zu dem Schluss gekommen, dass es das Natürlichste von der Welt ist. Für die meisten Menschen, die ich bis jetzt erlebt habe, war es eine Erleichterung. Sie hatten alle so ein friedliches und erlöstes Gesicht.

Eine Bekannte von mir hat Selbstmord gemacht. Ich sah sie das letzte Mal im Sarg; auch sie war so schön anzusehen, sie hatte ein Lächeln um den Mund (wir konnten den Grund ihres Todes anfangs auch nicht verstehen).

Es ist natürlich tragisch, wenn ein Familienvater oder ein Kind stirbt, und vor allem, wenn der Tod unvorbereitet kommt, so aus voller Gesundheit. Es ist immer schwer zu verstehen, es ging mir so, als mein Grossvater starb. Ich finde es falsch, wenn man sagt, wir trauern um uns, weil wir unseren Angehörigen nicht mehr haben. Der *Verzicht* fällt uns schwer!

Es ist jedoch sehr schwer, jemanden zu trösten, der einen Angehörigen verloren hat. Im Moment versteht niemand, warum gerade das geschehen musste. Aber dann kommt es immer auf die Ansicht an, die man vertritt.

Ich glaube an ein Weiterleben nach dem Tod. Ich tröste mich mit dem, und darum habe ich keine Angst vor dem Tod.»

In diesen Aussagen liegt der Schlüssel

Der Wunsch, das zu behalten, was man sich *vertraut* gemacht hat, ist mehr als verständlich, denn der Verlust schmerzt.

Dieses *Behalten-Wollen* ist gefährlich, es behindert den andern. Menschen kann man nicht behalten, man kann sie höchstens abhängig machen. Bei Kindern wird das Eltern deutlich. Wer seine Kinder für sich behalten will, wird unglücklich, weil er spürt, dass es Kinder einengt und sie entsprechend reagieren und dann trotzdem gehen, im Zorn oder mit Schuldgefühlen.

Wie kommen wir über diese *Hürde*: Eltern können sich freuen, wenn die Kinder glücklich sind, abhängige Kinder sind dies nie.

Glücklich werden sie aber nur, wenn sie Nähe spüren, die nicht von ihnen Besitz ergreift. So werden sie frei. Zuwendung und Entfaltung sind keine Gegensätze: *Freiheit ohne Bindung ist nicht möglich*.

Nähe wird nie gefährlich, wenn wir sie nicht mit unseren Erwartungen verknüpfen, oder schenken kann uns nur freuen, wenn wir nicht Gegengeschenke *erwarten*.

Nähe ist ausgerichtet auf das Du, offen für die Anliegen des andern. So können wir diese Nähe aushalten: Zuwendung geben und annehmen, einfach so . . .

Sterbende sollen wir nicht mit allen Mitteln hindern, in die Nacht zu gehen, doch wenigstens könnten wir sie ein Stück weit bis zum Tor begleiten.

Es wäre auch eine Vermessenheit, ihnen *alle* Ängste und Schmerzen ersparen zu wollen. Wir können sie höchstens etwas lindern.

Grenzen erfahren – ohnmächtig

Es gibt Situationen im Leben, wo wir unsere *Grenzen* deutlich spüren, wo unsere Selbstherrlichkeit sehr schnell zusammenbricht, wo wir trotz bestem Willen nichts ausrichten können. Eine solche Situation ergibt sich zum Beispiel dann, wenn wir einen Menschen finden und glauben, ohne ihn nicht mehr leben zu können, er aber liebt mich nicht oder nicht mehr, oder ein Kind kehrt seinen Eltern den Rücken zu und will von ihnen nichts mehr wissen.

Oder wenn wir trotz aller technischen Möglichkeiten nicht verhindern können, dass ein Mensch stirbt, der von unserem Blickwinkel aus doch jetzt nicht sterben dürfte.

Oder, und diese Situationen werden immer häufiger, wenn wir entscheiden oder mitbeeinflussen, ob alle technischen Möglichkeiten wirklich eingesetzt werden sollten:

Am Sterbebett eines mongoloiden Kindes

«Wir hatten im Spital ein mongoloides Kind mit einem schweren Herzfehler zu pflegen. Da man wusste, dass das Kind keine grosse Lebenserwartung hatte, liess man es möglichst bald nach Hause. Obwohl das Kind behindert war, hatte die Mutter eine innige Beziehung zu dem Kind. Sie hatte es so angenommen wie es war. Nachdem das Resultat kam, dass man das Herz nicht mehr operierte, weinte sie sehr stark.

Wie gesagt, wurde das Kind dann nach Hause entlassen. Aber schon nach einigen Tagen kam es wieder mit einer schweren Bronchitis. Sofort wurde die Frage wegen der Reanimation gestellt. Die ganze Entscheidung wurde den Eltern überlassen, obwohl man sie sehr gut aufklärte. Diese sagten dann auch, dass sie überfordert wären, diesen Entscheid zu treffen. Sie hätten ihr Kind zu gerne. Aber sie wollen nicht, dass es unnötig leiden muss. So beschloss man dann, keine Reanimation zu machen. Für uns Schwestern war das gerade so schlimm, wie für die Eltern. Man sedierte das Kind und gab ihm Sauerstoff. Aber sonst waren wir machtlos. Wir mussten einfach zusehen. Auf der ganzen Abteilung war eine bedrückte Stimmung. In der Hüeti und im Spätdienst dachte jeder: ‚hoffentlich stirbt es nicht bei mir‘. Gerade wir Schülerinnen wussten ja nicht, wie wir uns verhalten sollten.

Als das Kind dann starb, waren alle erleichtert. Es ist so schwer, nichts zu machen, wenn man sieht, dass das Kind leidet. Dem Kind ging es ja gut. Auch die Eltern waren erleichtert. Sie wussten ja, dass es dem Sohn wirklich gut ging. Warum aber sind wir Schwestern in einer Abwehrhaltung beim Sterben? Es gehört doch auch zum Leben. Ich

habe beobachtet, dass ältere Schwestern weniger ‚gehemmt‘ waren.

Vielfach liegt es an der Erfahrung und an der eigenen Einstellung zum Tod. Damit beeinflusst man den ganzen Ablauf des Sterbens und die Begleitung der Eltern.»

Wie auf Gefühle der Ohnmacht reagieren?

Diese Gefühle der Ohnmacht, der Hilflosigkeit sind unsere Gefühle. Wir haben verschiedene Möglichkeiten, zu reagieren: Wir können rebellieren, uns dagegen auflehnen, wir können sie verleugnen und nach aussen hin Stärke und Härte markieren oder wir können zu dieser Schwäche und Ohnmacht stehen, sie ausdrücken, um uns helfen zu lassen. Dies braucht Mut, und ich konnte häufig feststellen, dass es vor allem Menschen, die in helfenden Berufen arbeiten, schwerfällt sich selber helfen zu lassen. Vielleicht wählten wir auch einen solchen Beruf, um ändern, Hilfflosen, beizustehen, damit unsere eigenen Schwächen und Grenzen unentdeckt bleiben. Dies führt aber zu inneren Kämpfen und zu äusserem Verhalten, das künstlich und unecht wirkt.

Vielleicht könnten wir gerade im Umgang mit Sterbenden – in Grenzsituationen – versuchen, dies abzubauen und spüren, wie wohltuend es ist, sich fremder Hilfe anzuvertrauen.

Sterbende zu begleiten ist schön

«Jedesmal, wenn in meiner Gegenwart jemand im Sterben lag, fühlte ich mich irgendwie froh. Nicht dass ich froh gewesen wäre, dass ich diesem Menschen nicht mehr begegnen muss, nein, sondern ich hatte immer das Gefühl, dass der Sterbende nun sein Ziel erreicht, dass er eine Schwelle überspringt in eine andere Welt. Er hat alle Leiden und auch schöne Zeiten in seinem eigenen Leben mit dem Tod beendet. Ich glaube, dass jeder Sterbende mit Freude in die ungewisse neue Welt geht. Man sieht ihnen an, dass sie glücklich, manchmal auch erstaunt hinter diese Wand gelangen.

Für uns, die wir ja nicht das sehen, was der Sterbende sieht, ist es etwas schwieriger, denn wir vermissen ihn, und es tut weh, an ihn zu denken, zu begreifen, dass er nie wieder zurückkommt, dass er uns nie mehr ansieht, und dass er nie mehr mit uns sprechen wird. Aber es macht froh, zu fühlen, dass er von allen Leiden befreit wurde, und dass das Leben dort, wo er hingelange vielleicht fröhlich und glücklich sein wird. Und dass wir dazu etwas beitragen können, indem wir ihn den letzten Weg begleiten, ist ein schönes Gefühl.»

Man fühlt, dass Gott nahe ist

«Es ist schwierig, auf einem Blatt niederzuschreiben, was man in einer solchen Situation empfunden und gefühlt hat. Man sitzt am Bett eines Menschen und hält die Hand, so bleibt man irgendwie mit dem Patient in Verbindung und er mit einem. Wenn jemand zum Beispiel gelähmt ist und auch nicht mehr sprechen kann, dann ist es schwierig, sich mit ihm zu unterhalten. Ich hatte ihn ziemlich gut gekannt, als er noch sprechen konnte, und als er im Sterben lag, wusste ich nicht mehr, was ich ihm sagen sollte. Ich fand einfach nicht die richtigen Worte dafür, obwohl ich das

Gefühl hatte, doch etwas sagen zu müssen. Ich schaute ihn nur immer an – ihm ständig die Hand haltend – und er mich auch.

Ich drückte ihm die Hand und zwang mich, doch etwas zu ihm zu sagen. Mir tat dieser Mann plötzlich sehr leid, hatte er Schmerzen? So sagte ich zu ihm, er sei ein armer, lieber Mann und ich möchte ihm so gerne helfen.

Ich sagte nichts mehr, denn ich wusste nicht, ob er mich hörte oder ob er mit seinen Gedanken irgendwo anders war. Aber plötzlich rannen ihm die Tränen über die Wangen. Da wusste ich, er hatte mir doch zugehört.

Seine Empfindung und die ganze Situation, wie er so dalag, rührten mich zu Tränen, die ich nicht zurückhalten konnte. Ich tröstete ihn, dass er keine Angst zu haben brauche, und sprach mit ihm über Gott.

Man fühlt sich sehr mit dem Sterbenden verbunden und fühlt, dass ein grosses Ereignis eintreten wird. Dass Gott nahe ist.»

Einsicht – Ausblick

«Ich glaube, die *eigene* Einstellung zum Tod und Leben ist massgebend für die Verarbeitung. Der Tod lässt uns immer daran denken, wie vergänglich wir sind, wie klein in diesem Moment alle Dinge werden, wie letztlich nichts mehr zählt ausser Gott.»

Diese zwei Sätze einer 19jährigen Schülerin scheinen mir entscheidend:

Was für uns zählt, sind *unsere* Einstellungen. Aus diesen sehen wir unsere Ziele und handeln entsprechend.

Doch wie kommen sie zustande? Meiner Meinung nach ergeben sie sich aus unserem eigenen Wesen und unseren Erfahrungen mit der Umwelt. Wenn wir nach Zielen streben, die unserem Wesen entsprechen und sie in Einklang mit der Umwelt bringen, werden wir zufrieden.

Häufig machen wir es umgekehrt: Wir beschäftigen uns meistens mit den andern: andere Fehler und Unzulänglichkeiten fallen uns rasch auf, wir streben nach geliebt werden, um Anerkennung, Geltung, um die Gunst der andern. Genug werden wir davon nie erhalten. Was uns häufig dabei verborgen bleibt, ist unser eigenes Wesen. Meistens merken wir es erst aufgrund heftiger *Reaktionen*, vielfach nach Enttäuschungen. Dann fallen wir oft ins Gegenteil – wir verschliessen und isolieren uns vor der Umwelt, machen uns Vorwürfe, vielleicht resignieren wir, zerfliessen im Selbstmitleid oder lassen viele Ängste an unserer Seele nagen.

Eigentlich ist es merkwürdig, dass wir so viel Ehrgeiz und Energie aufwenden, sich auf die Umwelt auszurichten und an sie die meisten Erwartungen knüpfen und recht wenig tun, um herauszufinden, was in uns wirklich steckt.

Einsicht heisst doch, in sich hinein sehen und in sich hineinhören, die eigenen Fähigkeiten und Talente entdecken, um sie dann in der Umwelt zu leben, sich selbst zu entfalten zu meinem und des andern Wohl. Daraus ergibt

**Schweizerischer Verband
für erziehungsschwierige
Kinder und Jugendliche**

Fortbildungstagung

vom 2. bis 4. November 1982 im Hotel
Fürigen ob Stansstad (NW)

Thema:

Umgang mit Grenzen in der Erziehung

Ein Arbeitsseminar für Heimleiter, Heimlehrer und Erzieher über die Bewältigung von Grenzerfahrungen und Grenzsituationen im Erziehungsalltag.

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Die Opferrolle des Erziehers aufgrund vorgefundener oder selbst gesetzter Grenzen
- Das Erleben von Grenzen zwischen Ohnmacht und Reifung
- Rahmenbedingungen im Heim als Stützen, Hindernisse und Vorwand
- Umgang mit Grenzen als Umgang mit dem Leben selbst

Die Tagung enthält Referate und Plenumsausprachen, die Möglichkeit, in Arbeitsgruppen mitzuwirken, und ein Podiumsgespräch mit Leuten aus der Praxis.

Die Teilnehmer haben in der Anmeldung anzugeben, ob sie sich bei den Plenumsdiskussionen oder an Arbeitsgruppen beteiligen möchten.

sich Selbstvertrauen – eigenes Handeln und Tun aus Freude, die Fähigkeit zu lieben, nicht um geliebt zu werden, nicht aus kühler Berechnung und dauernden Erwartungen an andere.

Der Umgang mit Sterbenden ist eine vortreffliche Gelegenheit dazu: Äussere Dinge werden unwichtig, es wird still, wir spüren vielleicht in uns das Geheimnis des Todes, wir ahnen die Unendlichkeit, wir verweilen kurze Zeit, wenn Sterbende zu ihren Ahnen gehen oder wenn wir diese Stille schweigend aushalten, meldet sich unser Inneres vielleicht so wie in folgenden Aussagen:

«Bei mir kommt dann immer die Frage: Was wäre, wenn ich jetzt sterben müsste?

Ich glaube, dass ich schon viel daraus gelernt habe – für mich als Mensch. Ich habe gesehen, wie man vielleicht sein ganzes Leben umstellen muss – dass es nichts nützt, immer nur zu planen, wenn man dabei vergisst, in der Gegenwart zu leben.

Ich glaube, es gehen, wenn ich mich engagiere, viele Gefühle durcheinander, wie beim Sterbenden auch: Angst, Ohnmacht, Resignation, Verstehen-Wollen, akzeptieren; einsehen, dass unsere Medizin zwar vieles kann, aber wir doch nur Menschen sind.»

Solche Erfahrungen in Todesnähe können uns helfen, unsere eigenen negativen Gefühle wahrzunehmen, sie zu durchleben und sich davon zu befreien. Wenn wir es wagen, zu unseren Ängsten, zu Schuld- und Hassgefühlen zu stehen, sie auszudrücken oder wenigstens darüber zu sprechen, wird der Weg frei, um uns selbst zu finden, Vertrauen aus sich selbst zu schöpfen.

Dazu möchte ich Sie ermutigen und gleichzeitig alle Verantwortlichen aufrufen: die Politiker, die Planer und vor allem diejenigen unter Ihnen, die darüber entscheiden, wie Spitäler, Alters- und Pflegeheime betrieben und organisiert werden, Voraussetzungen zu schaffen und zu erhalten, dass Raum und Zeit für Sterbende und Pflegende bleibt. Denn daraus könnte sich Lebensfreude und Sinn für das Wesentliche entwickeln, oder wie Albert Schweitzer dies trefflich ausdrückt:

«Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand; sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über Freiheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.

Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat. Mit den Jahren runzelt die Haut, mit dem Verzicht auf Begeisterung aber runzelt die Seele. Sorgen, Zweifel, Mangel an Selbstvertrauen, Angst und Hoffnungslosigkeit, das sind die langen Jahre, die das Haupt zur Erde ziehen und den aufrechten Geist in den Staub beugen. Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines jeden Menschen wohnt die Sehnsucht nach dem Wunderbaren, das erhebende Staunen beim Anblick der ewigen Sterne und der ewigen Gedanken und Dinge, das furchtlose Wagnis, die unersättliche kindliche Spannung, was der nächste Tag bringen werde, die ausgelassene Freude und Lebenslust.

Du bis so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel. So jung wie dein Selbstvertrauen, so alt wie deine Furcht.»