

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 1-2

Artikel: Meine Passion : nächtliche Begleitung in schweren Stunden
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078811>

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: 04.05.2026

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

Nächtliche Begleitung in schweren Stunden

Iris Kellerhals aus Winterthur verbringt freiwillig Nächte am Bett von schwerkranken Menschen im Alterszentrum, damit diese nicht allein sein müssen.

« Es heisst zwar Sitzwache, aber ich bin auch schon nächtelang gestanden, weil eine Person sehr unruhig war. Körperlich macht mir das nicht viel aus, obwohl ich am Folgetag keine grossen Sprünge machen kann. Seelisch belastet es mich mehr, wenn die Menschen, an deren Bett ich einige Stunden wache, grosse Angst haben und zum Teil laut nach Angehörigen oder um Hilfe rufen.

Vor einem Jahr sprach mich ein Inserat der Alterszentren der Stadt Winterthur an, in dem Freiwillige für nächtliche Sitzwachen bei Bewohnerinnen und Bewohnern in einer Krise oder in der Endphase des Lebens gesucht wurden. Seit meiner Frühpensionierung hatte ich mich nach einer Aufgabe umgesehen, die mich mit Menschen zusammenbringen, aber zeitlich nicht zu stark einbinden würde.

Die freiwillige Sitzwache übe ich meistens zwei Nächte pro Monat aus, ab etwa halb zehn Uhr abends bis am Morgen. Das ist nicht sehr viel, aber es ist intensiv. Ich kann den alten Menschen etwas geben, auch wenn es nur ein leichtes Berühren der Hand ist oder einfach durch meine Präsenz im Zimmer. Ich versuche, Ruhe auszustrahlen, mich auf die Person einzustimmen, damit sie sich entspannt. Wenn mir das gelingt, ist es gut. Manche der Betagten ertragen keinen nahen Kontakt. Es reicht ihnen zu wissen, dass sie nicht allein sind. An-



dere haben das Bedürfnis zu reden. Es berührt mich, wenn ich durch diese Gespräche an ihren Biografien teilhaben oder einiges davon erahnen darf.

Weil die Sitzwachen meistens erst in der letzten Lebensphase beansprucht werden, habe ich bisher wenige Personen zweimal besucht. Die Tatsache, dass Bewohnerinnen oder Bewohner kurz nach meiner Sitzwache versterben, macht mich betroffen. Ich bin aber auch froh für diese Menschen, dass sie gehen konnten und ich ihnen eine ihrer letzten, schwierigen Nächte etwas erleichtern konnte. Bei vielen nimmt man den Tod

als Erlösung wahr; er setzt auch das eigene Ende in einen neuen Bezug.

Als ich vor meiner Berufsausbildung eine Zeit lang auf einer psychiatrischen Abteilung arbeitete, lernte ich erstmals altersdemente Patienten kennen. Diese Erfahrung half mir, als meine Mutter kurz darauf an Alzheimer erkrankte. Ich war damals etwa siebzehn Jahre alt. Als sie schwer demenz wurde und in einer Institution betreut werden musste, konnte ich das schlecht verkraften. Vielleicht hat meine jetzige Tätigkeit im Altersheim einen Zusammenhang mit dem damals Erlebten.

Es wäre aber nicht ratsam, Schicksalsschläge wie einen kurz zurückliegenden Todesfall auf diese Weise verarbeiten zu wollen. Man muss sich in einer stabilen persönlichen

Situation befinden. Auch für Menschen, die beruflich sehr eingespannt sind oder viele familiäre Pflichten zu erfüllen haben, ist Sitzwache auf längere Zeit kaum zu bewältigen. Während meiner Anstellung als Kaderfrau in einem kaufmännischen Betrieb wäre das undenkbar gewesen. Jetzt, nach dem Berufsleben, ist die Sitzwache eine erfüllende und sinnvolle Aufgabe. Daneben beschäftige ich mich aber auch mit ganz anderen Dingen und bin gerne in der Natur.

