

Zu müde zum Leben

Hochbetagte Menschen äussern oft den Wunsch zu sterben. Wie geht man mit dieser Aussage um? Bezieht man Stellung oder wiegelt man ab? Der Antwort nähern sich die Besucher des Themen-Abends in Ins.

Tildy Schmid

„I ma nümm, i ha gnue, i möcht stärke“. Wie geht man als Angehöriger und Begleitperson mit dieser Feststellung, diesem Wunsch, um? Hundert mögliche Antworten und persönliche Beispiele werden zu dieser komplexen Frage im Kirchgemeindehaus Ins zusammengetragen. Sechs kompetente soziale Institutionen, die Reformierte und Katholische Kirche, Altersheim, Samariterverein, Spitex Amt Erlach und Pro Senectute Biel-Seeland organisierten diese Weiterbildung. Daniela Colaianni begrüsst Marina Habich, Psychologin/Beraterin am Zentrum für ambulante Palliativpflege Bern und die ausgebildete Sterbebegleiterin Christina Homberger. „Es geht um verschiedenste Formen und Äusserungen betagter Menschen, die „zu müde“ sind zum Leben“, so Marina Habich und präzisiert sogleich: „Im Vordergrund steht die Frage, wie wir (als Pflegende, Begleitende, Angehörige) reagieren, wenn Betagte den Wunsch äussern (in welcher Form auch immer), nicht mehr leben zu wollen“.

Den Weg gemeinsam gehen

Das Bekenntnis: „i ha lang gnue gläbt“, erschreckt, lässt das Visavis erstmal verstummen oder man flüchtet wortreich in Abwiegelung, Verdrängen und Vertrösten. Zugeben: „ich weiss nicht, was ich dir darauf antworten soll“, fordert zuerst mal Mut, bedeutet ein Innehalten, ein bewusstes Wahrnehmen von Schmerz. „Wie meinst du das genau? Was stellst du dir vor? Was möchtest du von mir?“ Sich einfühlen in das Gegenüber, sich Gefühle schildern lassen, Lebensgeschichten anhören, ohne den Anspruch, jetzt noch vieles in „Ordnung“ bringen zu wollen, das verlangt Kraft und geht an die Substanz beider Betroffener. Der Weg ist lang, schmerzhaft belastend für den betagten Menschen wie für den Zuhörer. Ruhe bewahren, Ruhe ausstrahlen, authentisch und präsent sein wird ebenso wichtig wie das Gespräch nicht abreißen zu lassen. Es gibt keine schnelle Lösung. Es gibt nur eines: den Weg gemeinsam, in einzelne Schritte eingeteilt, gehen. Bis zum grossen, gemeinsam erarbeiteten Loslassen: „du darfst gehen, ich lasse dich gehen.“ Dieser Prozess der Sterbebegleitung bedeutet für beide Seiten Anstrengung, Schmerzbereitschaft und innere Reife. Viele der zahlreich anwesenden Frauen und Männer sind zutiefst berührt. Immer wieder kommen persönliche Lebensgeschichten, Erinnerungen und Erfahrungen zur Sprache und zeigen, wie wichtig es ist, „das nicht Aussprechbare“ zum Thema zu machen.