

## Region

## Übers Sterben sprechen – aber wie?

**Trauernde unterstützen** Geht es um den Tod, fehlen uns die Worte. Ein Kurs der Stadt Bern zeigt Interessierten, wie sie trauernden oder sterbenden Menschen unterstützend begegnen.

Edith Krähenbühl

Gemieden werden, das sei etwas vom Schlimmsten gewesen, sagt Irene, und man merkt ihr an, dass die Erinnerung sie mitnimmt. Irene, die noch nicht alt ist, aber auch nicht mehr ganz jung, hat vor einigen Jahren ihre Schwester verloren. Vorher hatte sie diese zwei Jahre lang durch eine schwere Erkrankung begleitet. Irene wohnt in einem Dorf, man kennt sich. «Als meine Schwester gestorben ist, habe ich erlebt, dass jemand die Strassen- seite gewechselt hat, um nicht mit mir sprechen zu müssen. Das hat mich sehr getroffen.»

Irene sitzt in einem Eckzimmer im Erdgeschoss des Berner Generationenhauses. Sie ist eine von elf Teilnehmenden des Kurses «Persönlicher Umgang mit Sterbenden, Trauernden und deren Nächsten». Zur Wahrung der Privatsphäre werden die Teilnehmenden in diesem Artikel nur beim Vornamen genannt. Angeboten wird der Kurs von der Stadt Bern, als Teil von «Bärn treit», der Berner Charta für ein gemeinsames getragenes Lebensende.

Was Irene erlebt hat, ist wahrscheinlich kein Einzelfall. Geht es darum, mit jemandem zu sprechen, der oder die einen nahestehenden Menschen verloren hat oder ein unheilbar erkranktes Elternteil oder Kind pflegt, fühlen sich die meisten von uns hilflos und überfordert. Manche weichen einer Konfrontation aus, andere flüchten sich in Floskeln. «Alles, was wir wollen, ist Überleben», erklärt Kursleiterin Annette Berger, «und wegen unseres Überlebensdrives wird es dann unglaublich ungemütlich, wenn wir übers Sterben sprechen sollen.»

#### Ratschläge helfen nicht

Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen haben sich die anwesenden neun Frauen und zwei Männer dafür entschieden, sich an zwei Kursnachmittagen dem Thema zu widmen. Da sitzt Andrea, die «nach Werkzeugen sucht», wie sie mit Emotionen umgehen kann. «Ich entziehe mich schwierigen Situationen immer gleich durch weinen. So kann ich niemandem helfen.» Lydia, freiwillige Palliativbegleiterin, sagt: «An manche Trauernde komme ich nicht heran, es fühlt sich an, als wäre eine Mauer dazwischen.» Nun suche sie eine neue Perspektive, wie sie sich in solchen Situationen verhalten könnte. Und Willy hat vor Jahren seinen besten Freund verloren und spürt, dass die Trauer ihm immer wieder begegnet.

Annette Berger hört zu, als die Teilnehmenden beschreiben, was sie dazu bewogen hat, diesen Kurs zu besuchen. Nach jeder Wortmeldung bedankt sie sich. Berger unterbricht niemanden, bewertet nicht, was gesagt wird. Aktives und mitfühlendes Zuhören sei eine Möglichkeit, wie man Menschen in belastenden Situationen begegnen könne, erklärt sie später. Was hingegen kaum jemandem helfe, seien Ratschläge: «Etwas, das trauernde Menschen immer wieder verletzt, ist, wenn Aussenstehende sagen, «Du musst halt richtig trauern». Trauern ist ein individueller Prozess, es gibt kein richtig oder falsch.»



Annette Berger hat 30 Jahre Erfahrung als Trauer- und Sterbebegleiterin und Therapeutin. Foto: Adrian Moser

Was aber könnte man sagen? «Sätze, die nicht anmassen, dass man das Ausmass des Verlusts verstehen kann, die keinen Druck auferlegen, wie der oder die Trauernde zu reagieren hat», schlägt Berger vor. «Ich kann mir kaum vorstellen, was du gerade durchmachst», könne eine hilfreiche Botschaft sein oder die Frage: «Wie fühlst du dich – möchtest du darüber reden?»

Möglich sei auch, die eigene Reaktion mitzuteilen: Ein «Es tut mir so leid», «ich fühle mich hilflos – wenn ich nur etwas tun könnte» oder schlicht «ich weiss nicht, was ich sagen soll» können Anknüpfungspunkte sein, um mit einer Person in einer Ausnahme-situation in Kontakt zu treten.

«Wenn wir mitteilen, wie es uns geht, entsteht Ebenbürtigkeit, eine Begegnung von Mensch zu Mensch. Dann gibt es kein Gefälle mehr zwischen der trauernden Person und der fragenden.» Viele Trauernde schätzen das.

Und manchmal hilft nichts, manchmal gibt es nichts zu sagen. «Das anzuerkennen, entlastet», sagt die Kursleiterin, die seit 30 Jahren eine Praxis führt, in der sie Traumatherapie, Trauer- und Sterbebegleitung sowie Körpertherapie anbietet. Wenn Worte nicht weiterhelfen, sei für viele Menschen die Anwesenheit einer anderen Person unterstützend: «In einer akuten Situation ist der Verlust an Sicherheit das schwierigste. Trauer ist auch ein hor-

moneller Prozess, der ganze Körper ist dabei auf Stress ausgerichtet. Akut Trauernde verlieren die Fähigkeit, sich zu regulieren. Eine Person, die anwesend ist, kann die trauernde Person koregulieren. Das gibt ein kleines Stück Sicherheit zurück.»

#### Üben, Stille auszuhalten

Jemanden koregulieren, das Un-aushaltbare mittragen? «Menschen sind soziale Wesen, deshalb kann allein die Präsenz einer anderen Person beruhigend wirken», sagt Annette Berger. Doch wie sollen wir Stille aushalten, wenn wir diese doch schon im Alltag oft umgehen? Bergers Antwort auf diese Frage ist eine Übung. Sie bittet die Teilneh-

menden, sich zu zweit nebeneinanderzusetzen und die Augen zu schliessen. «Ich spüre den Stuhl unter mir, und ich muss nichts tun», beginnt sie, «da ist jemand, der neben mir sitzt und nichts von mir will.» Sie macht eine Pause, lässt die Teilnehmenden einen Moment für sich sein, atmen. «Es gibt nichts zu tun, ich kann einfach da sein.»

Die Atmosphäre verändert sich. Obwohl vor dem Fenster, das auf den Bahnhofplatz führt, Busse vorbeifahren, die Ampel von Grün auf Rot und zurück wechselt und Autolärm zu vernehmen ist, wirkt der Raum plötzlich ruhig. Zum Ende der Übung fordert Annette Berger die Zweiergruppen auf, sich auszutauschen. Der Raum füllt sich mit Gemurmel, Menschen, die sich bis vor zwei Stunden nicht gekannt haben, wirken seltsam vertraut. Sie sprechen einander zugewandt, hören aufmerksam zu. Ab und zu schwingt ein Lachen mit. Nur zögerlich verstummen die Gespräche, als Berger zum Abschluss aufruft.

«Wir haben uns darüber unterhalten, dass still sein schwierig ist. Und doch erlebte ich in dieser Übung Ruhe», beschreibt Sacha seine Erfahrung. Den meisten Teilnehmenden ergeht es ähnlich. «Aber wie wäre die Übung ausgefallen, wenn wir nicht alle am Thema interessiert wären?», wirft Liselotte ein. «In meiner Erfahrung empfinden es verschiedene Menschen als angenehm, nichts zu müssen», sagt Annette Berger, die auch ein Buch übers Sterben geschrieben hat. Doch wie alles Menschliche äussert sich auch Trauer individuell: «Manchen Menschen helfen Gespräche, manchen Sport oder Meditation.»

#### Die eigenen Gefühle kennen

Für Trauernde oft schwierig ist, dass Hilfsangebote nach wenigen Monaten wieder abflachen. Wenn eine Person ihren nächsten Menschen verloren hat, ist der Schmerz nach einem halben Jahr nicht einfach vorbei. «Da müssen wir sensibel sein», fordert Berger die Kursteilnehmenden auf, auch wenn jemand beispielsweise die Anfrage für einen Spaziergang abgelehnt hat: «Wir müssen den Mut haben zu sagen, «ich werde dich wieder fragen, ob du mit mir spazieren möchtest». Möglicherweise sagt die Person dreimal Nein, und beim vierten Mal kommt sie mit.»

Im Kurs wird klar, dass ein Zusammentreffen mit einem trauernden oder die Begleitung eines sterbenden Menschen immer auch eine Konfrontation mit der eigenen Sterblichkeit, den damit verbundenen Ängsten und Gefühlen bedeutet. «Wenn wir selbst wissen, wie sich Gefühle bei uns äussern, können wir besser damit umgehen», sagt Berger.

Ebenfalls klar ist, dass kein Kurs es jemals einfach machen wird, für eine Person da zu sein, die ihren liebsten Menschen verloren hat, oder die ein krankes Familienmitglied pflegt – oder gar selber jemanden beim Sterben zu begleiten. Umso wichtiger ist es, dass niemand damit allein gelassen wird.

Annette Bergers Buch «Jeder stirbt seinen eigenen Tod» ist 2018 im Aquamarin-Verlag erschienen.

## SP und GLP gewinnen auf Kosten der SVP

**Langnau** Wovon SVP-Präsident Peter Schenk wirklich enttäuscht ist, das ist nicht das Wahlergebn, sondern die Wahlbeteiligung. Lediglich 36 Prozent der Wahlberechtigten haben dabei geholfen, ein neues Parlament zu küren. «Das ist schade, denn wir haben in den letzten Wochen noch einiges an allgemeiner Werbung geschaltet, um die Leute an die Urne zu bringen», so Schenk. Dennoch kann die SVP mit dem Abschneiden bei der Wahl des Grossen Gemeinderats nicht zufrieden sein.

Sie verliert zwei Sitze und stellt neu 14 Mitglieder im Parlament. Er sei froh, erklärt der Parteipräsident, immerhin einige Junge und zwei Frauen im Rat zu haben. Trotz Verlusten bleibt die SVP im 40-köpfigen Parlament grösste Partei, gefolgt von der SP mit 11 Sitzen (+1). Je 4 Sitze belegen die Mitte, die FDP und die GLP (+1)

Walter Sutter (SVP) bleibt Gemeindepräsident von Langnau. 1939 Stimmzettel enthielten seinen Namen. Gegenkandidaten gab es keine. Die Wahlbeteiligung lag denn auch bei dürftigen 32,3 Prozent. Mit mehr Spannung wurde gestern Nachmittag erwartet, mit wem die Langnauerinnen und Langnauer die neun Sitze im Gemeinderat besetzen wollen. Mit Blick auf den allgemeinen Aufwärtstrend der Grünliberalen überraschte es wenig, dass die GLP den Sprung in die Langnauer Exekutive schaffte. Sie zieht mit Michael Moser, dem langjährigen Parlamentarier, in den Gemeinderat ein.

Im neunköpfigen Gemeinderat lautet die Sitzverteilung neu wie folgt: 3 SVP (-1), 3 SP, 1 GLP (+1), 1 FDP, 1 Mitte. Gewählt wurden die Bisherigen Walter Sutter (SVP), Beat Gerber (SVP), Jürg Gerber (SVP), Martin Lehmann (SP), Niklaus Müller Dietrich (SP), Johann Sommer (FDP), Thomas Gerber (Mitte). Neu übernimmt Daniela Bärtschi den dritten SP-Sitz. (sgs/ber)

## 5000 an Demo für Pflegeinitiative in der Stadt Bern

**Arbeitsbedingungen** Angehörige des Gesundheitspersonals haben am Samstag, vier Wochen vor der eidgenössischen Abstimmung über die Pflegeinitiative, in Bern für bessere Arbeitsbedingungen demonstriert. Am Nachmittag zogen mehrere Tausend Personen von der Schützenmatte zum Bundesplatz. Sie skandierten Slogans wie «Notruf – Pflegeberuf». Die Organisatorinnen des Bündnisses Gesundheitspersonal schätzten die Zahl auf 5000 Teilnehmende.

Im Rahmen der Kundgebung berichteten Gesundheitsfachfrauen aus allen Landesteilen, wie sie den «Notstand» in der Pflege erlebten. Derzeit seien 11'000 Stellen unbesetzt, was zu enormem Druck und gefährlichem Qualitätsverlust führe. Eine blosse Ausbildungsoffensive, wie sie der indirekte Gegenvorschlag vorsehe, genüge nicht. Die Pflegeinitiative verlangt, dass Bund und Kantone für eine ausreichende, allen zugängliche Pflege von hoher Qualität sorgen. Der Bund soll die Arbeitsbedingungen in den Spitälern, Heimen und Spitexorganisationen verbindlich regeln. (sda)

#### Die Stadt Bern setzt sich ein für eine neue Sterbekultur

Vor einem Jahr hat die Stadt Bern die Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende lanciert. Unter dem Motto «Bärn treit» setzt die Stadt sich dafür ein, dass Betreuung und Pflege am Lebensende nicht an den Staat oder Gesundheitsorganisationen delegiert werden, sondern in der Verantwortung von uns allen liegen. Der Kurs «Persönlicher Umgang mit Sterbenden, Trauernden und deren Nächsten» ist Teil

dieses Engagements. Er dauert zweimal drei Stunden und wurde dieses Jahr wegen grosser Nachfrage dreimal angeboten. Das nächste Mal wird der Kurs im Januar/Februar 2022 durchgeführt.

Zum 1-Jahr-Jubiläum der Charta finden folgende Veranstaltungen statt: **Heute Montag, 1. November:** «Death Café – Ein gemütlicher Barabend rund um den Tod»; 19.23 Uhr, Zar Café\*Bar

**Dienstag, 2. November:** «Das Lebensende gemeinsam tragen – Mit der Berner Charta hin zu einer neuen Sterbekultur in der Stadt Bern», Podiumsdiskussion mit Stadtpräsident Alec von Graffenried, Autorin Sarah Buchmann und Vertreterinnen und Vertretern von «Bärn treit»; Musik von Shirley Grimes; 18 Uhr, Französische Kirche Bern. Anmeldung nötig. Mehr Informationen unter: baerntreit.ch. (kra)