

«Im Sterbemoment kehrt Ruhe ein»

Flawil Es ist eine Arbeit, die Mut braucht: Marlen Rutz Cerna und Urs Isenring begleiten Sterbende in ihren letzten Tagen. Ein freiwilliges Engagement, das die beiden nicht bloss als belastend empfinden, sondern auch als schön und bereichernd.

Interview: Tobias Söldi

Die Endlichkeit des Lebens ist für sie mehr als nur eine ferne Tatsache: Marlen Rutz Cerna, 39, und Urs Isenring, 52, begleiten Sterbende oder Schwerkranke in ihrer letzten Lebensphase. Sie sind freiwillige Sterbebegleiter der Hospizgruppe Flawil (siehe Kasten). An sechs bis sieben Einsätzen pro Jahr setzen sie sich über Nacht ans Bett eines Sterbenden, zu Hause, im Spital oder im Pflegeheim, und schenken Zeit. Die studierte Religionswissenschaftlerin Rutz ist zudem als Einsatzleiterin bei der Hospizgruppe tätig. Isenring, gelernter Maschinenmechaniker, heute Yogalehrer, ist Mitorganisator des Trauercafés. Es ist ein Engagement, das die beiden trotz aller Tragik als schöne und bereichernde Aufgabe wahrnehmen.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Urs Isenring: Nein, ich habe keine Angst mehr. Früher war die Furcht vor dem Tod ein grösseres Thema. Seit ich zweimal sehr nahe am Sterbeprozess mit dabei sein durfte aber nicht mehr.

Warum?

Isenring: Meine erste Ehefrau durfte einen sehr friedlichen Übergang erleben. Ein Krebskranker in Neuseeland, den ich ein Jahr lang begleitet habe, ebenfalls. Die Energie in diesen Momenten war sehr schön. Es war viel Liebe da, ein Leuchten von innen. Das hat mir die Angst vor dem Tod genommen. Der Prozess aber, die Krankheit, das kann sehr schwer werden.

Wie ist es bei Ihnen, Frau Rutz?

Marlen Rutz Cerna: Ich hänge sehr am Leben. Dass ich durch diese Einsätze mit dem Sterben in Kontakt komme, stellt mein Leben in ein anderes Licht. Der Tod gehört zum Leben.

Wie sind Sie auf das Thema Sterbebegleitung gestossen?

Rutz: Ich habe für meine Lizenzarbeit viele Gespräche mit Sterbebegleitern geführt. Die Menschen und Geschichten haben mich sehr beeindruckt.

Was geben Ihnen die Einsätze als Sterbebegleiterin?

Rutz: Es ist eine Möglichkeit, aus dem Hamsterrad des Alltags auszutreten. Der Tod verändert den Blick auf das Leben. Das Leben ist eine Etappe, nichts ist für immer. Auch die Prioritäten verschieben sich, wenn man mit dem Tod konfrontiert wird.

Isenring: Die Begegnungen relativieren vieles. Die eigenen Alltagsprobleme werden plötzlich zu Nebensächlichkeiten.

Haben die Einsätze ihr Verhältnis zum Tod verändert?

Isenring: Ja. Der Tod ist kein Schreckgespenst mehr. Er kann auch eine Befreiung sein, vom Leiden beispielsweise. Es gibt ein Sprichwort, das besagt, dass der Tod auch eine Zuflucht ist.

Wie muss man sich Ihre Aufgabe vorstellen? Wie gehen Sie auf einen Sterbenden zu?

Rutz: Am meisten begleite ich im Spital. Ich stelle mich zuerst immer vor. Je nach Verfassung der Person sprechen wir miteinander, oder auch nicht. Über die Stimme oder Berührungen signalisieren wir, dass wir da sind. Das gibt Orientierung und beruhigt.

Wie verlaufen solche Gespräche?

Rutz: Es wird selten viel geredet. Wir sind ja in der Nacht anwesend. Vielfach befinden sich die Personen auch schon in einem Zustand zwischen dieser und der anderen Welt.
Isenring: Ich erinnere mich aber auch an sehr spannende Unterhaltungen. Eine



Mehrmals pro Jahr setzen sie sich ans Bett von sterbenden Menschen: Urs Isenring und Marlen Rutz Cerna.

Bild: Tobias Söldi

Person war noch sehr interessiert am Leben. Mit einer anderen habe ich ein Fotoalbum angeschaut. Es gibt aber auch Leute, die verwirrt sind, die schreien oder gar versuchen, aus dem Bett zu steigen. Es ist sehr unterschiedlich. Man muss spüren, was es braucht.

Gibt es auch schwierige Momente?

Isenring: Ich habe einmal erlebt, wie jemand aus dem Bett zu steigen versuchte, sich anziehen wollte. Da musste ich eingreifen, was mir zum ersten Mal passiert ist. Das hat mich lange beschäftigt.
Rutz: Manchmal schreien die Sterbenden nach ihren Angehörigen. Das sind schwierige Momente.

Belastet Sie das nicht?

Isenring: Für mich ist es keine Belastung. Der Tod ist natürlich, er gehört zum Leben. Wenn jemand aber Schmerzen hat oder leidet, sich nicht ausdrücken kann, kann das schon sehr belastend sein. Im Sterbemoment kehrt aber wieder Ruhe ein.

Wie ist es für Sie?

Rutz: Ich engagiere mich so oft, wie es für mich stimmt. Wenn es mir zu viel wird, dann muss ich nicht.

Merken Sie, dass Ihre Anwesenheit bei den Sterbenden etwas bewirkt?

Rutz: Ja. Es ist eindrücklich zu sehen, dass unsere Anwesenheit etwas nützt, dass sich die sterbende Person beruhigt. Obwohl wir uns ja gar nicht kennen. Ich gehe am Morgen immer mit dem guten Gefühl nach Hause, etwas Sinnvolles getan zu haben.

«Der Tod ist kein Schreckgespenst mehr. Er kann auch eine Befreiung sein.»

Urs Isenring
Freiwilliger Sterbebegleiter,
Mitorganisator Trauercafé

Spielt der Glaube eine Rolle in diesen Begleitungen?

Rutz: Nein. Der Glaube ist etwas sehr persönliches. Darüber sprechen wir nicht, ausser es wird explizit danach gefragt. Aber natürlich gibt es in unserer Arbeit einen spirituellen Aspekt. Am Ende des Lebens tauchen viele Sinnfragen auf.

«Es ist eindrücklich, wie unsere Anwesenheit die sterbende Person beruhigt.»

Marlen Rutz Cerna
Freiwillige Sterbebegleiterin,
Einsatzleiterin

Hospizgruppe Flawil

Die Hospizgruppe Flawil begleitet **Schwerkranke und Sterbende in ihrer letzten Lebensphase** und unterstützt deren Angehörige. Die Begleitpersonen ergänzen, was von den Professionellen nicht abgedeckt werden kann, sie geben «Zeit zum Dasein». Die Dienstleistungen sind kostenlos. Dem Verein gehören **17 Männer und Frauen** an. Sie werden sorgfältig durch die Einsatzleitung und die Begleitgruppe ausgewählt. Dazu gehören **fachliche, soziale und persönliche Kompetenzen**, insbesondere in der Begegnung mit Schwerkranken und Sterbenden. Die Einsätze sind freiwillig und werden nicht bezahlt. Das **Trauercafé**, ein weiteres Angebot der Hospizgruppe, bietet in kleinen Gruppen Raum für Trauer und Abschied. Es findet jeden ersten Donnerstag im Monat von 15 bis 16.30 Uhr im Bistro des Wohn- und Pflegeheims Flawil statt. (pd)

Der Tod betrifft nicht nur den Sterbenden, sondern auch die Angehörigen.

Rutz: Von ihnen kommt sehr viel zurück. Unsere Arbeit ist für viele eine grosse Entlastung.

Für die Angehörigen gibt es auch das Trauercafé. Was hat es mit diesem auf sich?

Isenring: Dort können Leute, die dieselbe Erfahrung gemacht haben, miteinander reden und sich austauschen, ganz ohne Tabu. Wir sind offen für alle Arten von Trauerprozessen, das kann auch eine Scheidung sein. Aber vorwiegend kommen Leute zu uns, die jemanden verloren haben.

Wie wird man Sterbebegleiter?

Rutz: Es gibt keine harten Kriterien. In einem Erstgespräch reden wir über die Motivation, die Hintergründe einer Person. Wir schauen, dass sie nicht selbst etwas zu verarbeiten hat. Die angehenden Begleitpersonen müssen zudem einen mehrtägigen Kurs beim Roten Kreuz besuchen. Und wir organisieren regelmässig Austauschabende. Oft organisieren wir dafür auch einen Referenten oder eine Referentin zur Weiterbildung.

Gibt es «Kontrollinstanzen»?

Ein Sterbebegleiter hat ja auch viel Verantwortung.

Rutz: Im Spital werden wir jeweils vom Pflegepersonal instruiert. Am Ende eines Einsatzes evaluieren wir den Einsatz gemeinsam. Ausserdem geben die Begleiter immer eine kurze Rückmeldung an die Einsatzleitung, wie die Nacht gewesen ist.

Sie stellen beide eine Ausnahme in der Hospizgruppe dar. Viele Mitglieder sind pensioniert. Mit ihren 39 Jahren gehören Sie dagegen zu den jüngeren Mitgliedern.

Rutz: Ja. Aber für mich ist das kein Thema. Ich merke keinen Unterschied.

Und Sie sind einer der wenigen Männer.

Isenring: Unter den freiwilligen Begleitern bin ich sogar der einzige Mann. Es ist etwas anderes, als Mann einen Sterbenden Mann zu begleiten. Die Sprache, der Umgang, das Vertrauen ist anders.

Warum gibt es nur wenige männliche Begleiter?

Isenring: Vielleicht sind die Berührungsängste grösser, weil es doch ein sehr emotionales Thema ist.
Rutz: Vielleicht hat es auch etwas mit dem Männerbild der älteren Generation zu tun.