

Stille Begegnungen mit dem Tod

HEIDI BINGGELI Früher hatte der Tod für sie ein schreckliches Gesicht. Seit fünf Jahren begleitet die 63-jährige Betreuerin aus Gysenstein Menschen beim Sterben. In dieser Zeit konnte sie sich mit dem Unausweichlichen versöhnen.

«Ich glaube an eine Art grossen Plan: Irgendeinmal ist unser Ührli einfach abgelaufen. Aber niemand ist bereit für den Tod. Die meisten haben Angst. Auch für mich hatte der Tod lange Zeit ein schreckliches Gesicht. Als Jugendliche habe ich meine verstorbene Tante im Sarg gesehen, ohne das mich jemand darauf vorbereitet hatte. Dieses Bild hat sich mir eingebrannt. In der 9. Klasse bin ich bei einem Verkehrsunfall beinahe ums Leben gekommen – auch das war ein prägendes Erlebnis. In unserer Kultur haben wir ein gestörtes Verhältnis zum Tod, er ist tabu. Wir sollten ihn wieder dorthin rücken, wo er hingehört: Ans Ende eines Lebens.

Seit fünf Jahren begleite ich Schwerkranken und Sterbende.

Während dieser Zeit konnte ich mich mit dem Tod versöhnen, persönliche Erlebnisse verarbeiten. Zum Beispiel machte ich mir lange Zeit Vorwürfe, dass ich nicht da war, als mein Vater starb. Er hätte mich gebraucht.

Im Verein zur Begleitung Schwerkranker Konolfingen sind wir 15 Personen, die freiwillig Begleitungsarbeit leisten. Um das machen zu können, muss man mindestens 50 Kursstunden besuchen. In der letzten Zeit geht es vermehrt darum, die Angehörigen zu entlasten und über längere Zeit zu begleiten. Wenn ein Mensch schwer krank ist oder im Sterben liegt, ist die Belastung für Familie und Partner enorm, es ist ein 24-Stunden-Job. Da kommen wir für viele wie vom Himmel geschickt.

Ich arbeite am liebsten in der Nacht, obwohl sie bedrohlich ist. Überall sind Geräusche. Es bleibt viel Raum, über den eigenen Tod nachzudenken. Aber man ist alleine mit der sterbenden Person. Da entsteht eine mystische Stimmung, eine geheimnisvolle Ruhe. Gesprochen wird selten. Menschen, die Schmerzen leiden, sprechen oft überhaupt nicht mehr. Ich duze die Sterbenden nicht. Primär muss ich in so einer Nacht hören: Atmet der Mensch noch? Braucht er etwas? Manchmal schlafe ich auch ein, falle aber



Heidi Binggeli aus Gysenstein begleitet Menschen beim Sterben. Das hat ihr die Angst vor dem eigenen Tod genommen.

Susanne Keller

nie in einen Tiefschlaf. Ich bin immer einsatzbereit.

Um diese Arbeit machen zu können, muss man mit sich im Reinen sein. Von meinen jahrzehntelangen Erfahrungen als dreifache Mutter und Vollblut-Hausfrau kann ich viel profitieren. Vor allem was das Zuhören betrifft. Haushaltsarbeiten erledigen wir nicht, auch keine Pflege. Wir sind also keine Konkurrenz zur Spitex. Auch interne Kurse



Freiwillig

Ohne Lohn arbeiten. Das tut jeder oder jede Vierte in der Schweiz. In unserer Sommerreihe rücken wir einige dieser Frauen und Männer aus der Region Bern ins Zentrum. Sie engagieren sich freiwillig für etwas, das ihnen am Herzen liegt. **Bisher erschienen:** Gefangenenbetreuerin (4.7.), Haus La Prairie (9.7.), Wanderwegbetreuer (13.7.), Pfadileiter (16.7.), Schreibdienst (20.7.), Entdeckerecke im Naturhistorischen Museum (22.7.), Team Badi Fraubrunnen (25.7.), Vogelschützer (29.7.).

haben mir viel geholfen. So konnte ich mein Helfersyndrom überwinden. Denn man muss nicht immer meinen, den anderen etwas Gutes zu tun. Oft werden beim Helfen auch Grenzen überschritten und die Menschen beleidigt. Heute frage ich immer, bevor ich zum Beispiel einem Blinden über die Strasse helfe oder einem Kranken die Hand streichle.

Manchmal stosse ich an Grenzen. Man weiss ja nie, was einen hinter der Tür erwartet. Einmal habe ich einen Einsatz notfallmässig an eine Kollegin abgegeben. In dem Haus, wo ein Mann im Sterben lag, war jeder Quadratmeter überstellt. Ich konnte kaum atmen. Und in den Augen des Mannes sah ich pure Angst. Damit habe ich Mühe. Ich bin noch heute froh, dass die Kollegin für mich einspringen konnte.

Nähedistanz ist ein grosses Thema bei dieser Arbeit. Ich brauche unbedingt meinen Raum. Im einzigen Fall, wo ich jemanden aus meinem Freundeskreis beim Sterben begleitet hatte, musste ich mich distanzieren. Es war der Mann einer guten Freundin. In deren Haus war mein Bett so gestellt, dass ich dem Mann direkt ins Gesicht

1,8%

der Frauen in der Schweiz pflegen freiwillig erwachsene Verwandte. Bei den Männern liegt der Anteil solch freiwilliger Pflegearbeit bei 0,6%.

Quelle: Bundesamt für Statistik

sehen konnte. Das geht nicht. Ich bin dann mit meinem Seidenschlafsack in den Korridor gezügel, wo ich mich auf dem Teppich zusammengerollt habe. Heute lachen meine Freundin und ich immer noch über dieses komische Bild. Den Seidenschlafsack habe ich übrigens immer dabei. Er riecht nach mir, nach meinem Zuhause. Das ist für mich wichtig, wenn ich bei fremden Menschen bin. Ich muss mich wohl fühlen.

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Eine sehr schwierige Frage. Ich bin da offen und lasse mich überraschen. Und obwohl ich nicht unbedingt an Übersinnliches glaube, erlebe ich doch zwischendurch seltsame Dinge. Kerzen, die plötzlich flackern, wenn sich ein Leben dem Ende neigt. Oder ein Regenbogen, der sich über

den Himmel spannt, im Moment, wo ich von einem Tod erfahre.

In den letzten fünf Jahren habe ich zehn Menschen in den Tod begleitet. Sie sind aber nicht bei mir verstorben, sondern bei einer Arbeitskollegin, den Angehörigen oder allein. Das macht aber nichts – für mich heisst das, dass ich für diesen Moment noch nicht bereit bin. Der Tod ist für mich auch nicht das Zentrale: Ich mache diese Arbeit, weil ich meinen Teil dazu beitragen will, dass ein Mensch mit Würde und nicht einsam sterben muss.

Vor meinem Tod habe ich keine Angst. Diese grosse Ruhe, die zwischen mir und einem Sterbenden entsteht, gibt mir die Hoffnung, dass der Tod nicht ganz so schrecklich ist. Dass am Ende dieses Tunnels tatsächlich ein Licht und nicht etwas Schlimmes wartet. Ich hoffe einfach, dass dann auch für mich jemand da ist und ich nicht alleine von dieser Welt gehen muss.»

Aufgezeichnet:
Simone Lippuner

Kontakt: Verein zur Begleitung Schwerkranker Region Konolfingen, www.begleitung-schwerkranker-konolfingen.ch.

In Kürze

OSTERMUNDIGEN Als Energiestadt bestätigt

Ostermundigen betreibt seit bald 20 Jahren eine aktive Energiepolitik und ist 1998 als eine der ersten Berner Gemeinden mit dem Label Energiestadt ausgezeichnet worden. Nach dem dritten Re-Audit im Frühling hat die Labelkommission Ostermundigen als Energiestadt bestätigt, wie die Gemeinde mitteilt. Alle vier Jahre werden die energiepolitischen Aktivitäten durch externe Berater und Auditoren kritisch geprüft. *pd*

KONOLFINGEN Ökostrom für das Gemeindehaus

Ab 1. Oktober 2011 bezieht die Gemeinde Konolfingen für das Gemeindehaus das Produkt «1to1 energy nature basic». Dieser Strom besteht aus Wasserkraft, ergänzt mit solchem aus Windkraft und Biomasse. Als Umweltbeitrag hat Konolfingen schon seit dem Jahr 2005 jährlich rund 4600 kWh Strom vom Sonnenkraftwerk Stade de Suisse Wankdorf Bern bezogen. Dies entspricht rund 1 kWh pro Einwohner. *pd*

Wir gratulieren

BIGLEN Johanna Aeschlimann 93-jährig

Am Bärenstutz 17 feiert heute Johanna Aeschlimann ihren 93. Geburtstag. *hbb*

FRAUBRUNNEN Karl Gurtner 75-jährig

An der Solothurnstrasse 28 feiert heute Karl Gurtner seinen 75. Geburtstag. *bif*

KIRCHDORF Fritz Dürig 75-jährig

In der Langeten feiert heute Fritz Dürig seinen 75. Geburtstag. *jtk*

ZÄZIWI Margaretha Beer 80-jährig

Am Herrengässli 1 feiert heute Margaretha Beer ihren 80. Geburtstag. *vwz*

Wir gratulieren den Jubilarinnen und den Jubilaren ganz herzlich und wünschen ihnen alles Gute.

WETTEN SPAREN!
BILLIGER KOMMT MAN JETZT NICHT WEG.

Gültig in Muri und Lyssach

TOSHIBA
17.3"
Auflösung 1600x900

59.-

inkl. Lautsprecher

599.-

TOSHIBA Toshiba L675-11U
Notebook

Intel Core i5-480M Prozessor mit 2.80 GHz, 4GB DDR3 RAM, 500 GB Harddisk, ATI Radeon HD5650 Grafikkarte mit 1 GB RAM, Windows 7 Home Premium 64-Bit, Art. Nr. 1218105

Media Markt

Ich bin doch nicht blöd.