April 2017

viva!

Herausgegeben von der Viva Luzern AG.

Sterben.

Vom Umgang mit einer Realität.

Entdecken
Palliative Care hilft – bis zum Schluss.

Bucket List
Was ich im Leben noch tun möchte.

Frag viva!
Wie regle ich meinen Nachlass?

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG, und Beat Däppeler, Verwaltungsratspräsident Viva Luzern AG.

viva!

Liebe Luzernerinnen und Luzerner

Leben und Sterben gehören zusammen. Das eine bedingt das andere. Dennoch zählt der Tod zu den Tabuthemen in der Gesellschaft. Kein Wunder: Das ganze Leben ist darauf ausgerichtet, es zu gestalten und zu geniessen. Bewusst zu leben, seinen Körper zu pflegen und der Vergänglichkeit – wo immer möglich – entgegenzuwirken, sind schon fast Teile einer Religion geworden. Der Tod bleibt dabei auf der Strecke.

«Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das weiss, dass es sterben wird. Die Verdrängung dieses Wissens ist das einzige Drama des Menschen.»

Friedrich Dürrenmatt, 1921 – 1990

Bis jemand im näheren Umfeld erkrankt, stirbt oder man gar selber davon betroffen ist. Dann holt er uns ein und damit verbunden zahlreiche Fragen:

- Wie möchte ich sterben?
- Was passiert mit mir nach meinem Tod?
- Wer soll meinen Nachlass erben?
- Wie gehe ich mit dem Wissen um, dass ich bald sterben werde?
- Wo finde ich Hilfe?
- Wie kann ich als Angehörige/r unterstützen?

Neben dem oft gehörten «bewusst leben» gibt es auch ein «bewusst sterben». Doch die Auseinandersetzung mit dem Tod sowie dem Sterbeprozess an sich braucht Mut. Die vierte Ausgabe des viva! Magazins hat sich dem Thema angenommen, in der Hoffnung, Türen zu öffnen und den Dialog zu fördern. Dafür haben wir das Gespräch mit Claudia Jaun, Seelsorgerin im Viva Luzern Eichhof, dem Geschäftsleiter von Egli Bestattungen AG, Martin Mendel, sowie Susanne Imfeld, Leiterin der Abteilung Spezialisierte Palliative Care im Viva Luzern Eichhof, gesucht. Und wenn die Rede von Palliative Care ist, dann geht es auch um eine Haltungsfrage: Wie viel Wert gibt die Gesellschaft verletzlichem Leben und Menschen mit fortschreitender, unheilbarer Krankheit? Das Plädoyer für eine umfassende Begleitung sowie Sinnfindung im letzten Lebensabschnitt lesen Sie auf Seite 40.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre – und dass eine Prise Humor nicht fehlen darf, zeigt uns Werner Amport alias bARADOX in seinem Beitrag.

Beat Däppeler

Beat Demarmels

«Das Strahlen in den Kinderaugen zu sehen, als ich ihnen meine selbstgebauten Eisenbahnen schenken durfte, erfreute mein Herz.»

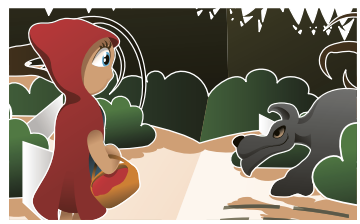
Max Häusler, Bewohner

Sterben 12

Was passiert, wenn jemand stirbt? Und gibt es Nahtoderlebnisse wirklich? Viva! ist dem grössten Geheimnis auf der Spur: An der Seite einer Sterbebegleiterin, aus dem Jenseits und aus der Sicht der fünf Weltreligionen.

Entdecken 6

Palliative Care lindert Leiden und schafft Lebensqualität.



Wissen 9

Märchen – nicht nur für kleine Kinder wertvoll.

Bucket List 18

Bevor ich sterbe, möchte ich … Die Wunschlisten unserer Leser.

Wohlfühlen 24

Endlich – der Frühling steht vor der Tür.

Frag Viva! 33

Wie regle ich meinen Nachlass?

Standpunkt 40

Palliative Care versus Freitod. Der Schutz verletzlichen Lebens.

Impressum

printed in switzerland

Herausgeberin
Viva Luzern AG
Schützenstrasse 4
6003 Luzern

Redaktion
Corina Beccarelli

Kontakt
redaktion@vivaluzern.ch
Telefon 041 612 70 00

Anzeigen
Corina Beccarelli

Redaktionelle Mitarbeit
Beat Däppeler, Beat Demarmels, Doris Fankhauser Vogel, Cati Hürlimann, Gabriela Murer, Brigitte Siegrist-Hensler, Reto von Wartburg, Thomas Wirth, Susan Zwyer

Artdirektion und Grafik
vonwartburg.ch

Fotos
S. Fischer, R. & F. von Wartburg, iStock

Druck
Brunner Medien AG, Kriens

Korrektorat
korrigiert.ch

Auflage
6500 Exemplare

Erscheinung
Zweimal jährlich

viva! abonnieren
Telefon 041 612 70 00
redaktion@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Palliative Care – Lebensqualität bis zum Schluss.

Palliative Care will Leiden lindern und Lebensqualität schaffen für Menschen mit einer fortschreitenden, unheilbaren Erkrankung. Zusätzlich zur integrativen Palliative Care, die in allen Häusern von Viva Luzern angeboten wird, verfügt das Betagtenzentrum Viva Luzern Eichhof über die sogenannte Spezialisierte Palliative Care.

Die Palliative Care …

… lindert Schmerzen und andere belastende Beschwerden.
… unterstützt den Patienten darin, so lange wie möglich aktiv zu bleiben.
… integriert psychische und spirituelle Aspekte.
… bejaht das Leben und erachtet das Sterben als normalen Prozess.
… will den Tod weder beschleunigen noch verzögern.
… unterstützt Angehörige, die Krankheit des Patienten und die eigene Trauer zu verarbeiten.
… ist Teamarbeit, um den Bedürfnissen von Patienten und Angehörigen möglichst gut gerecht zu werden.

(Quelle: www.palliative.ch)

Die Diagnose «unheilbar krank» verändert alles. Für die Betroffenen, aber auch für ihre Angehörigen folgt oft die beschwerlichste Phase des Lebens. Denn nicht selten kommen zu physischen Beschwerden noch psychische Leiden der Patientinnen und Patienten hinzu. In dieser meist letzten Phase des Lebens ergänzen sich die kurative (heilende) Medizin und die Palliative Care als Bestandteile der modernen Medizin in sinn- und wirkungsvoller Weise. Beide Pflegeangebote verfolgen ein gemeinsames Ziel: die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Beschwerden sowie eine umfassende psychologische und spirituelle Begleitung der Patientinnen und Patienten – im Idealfall unter Einbezug der nächsten Angehörigen.

Den eigenen Weg finden

Viele Patientinnen und Patienten machen sich schon früh ausführliche Gedanken rund um ihre Erkrankung. Sie stellen sich wichtige Fragen zu ihrer Situation, ihrer Zukunft sowie zu ihren nächsten Angehörigen. Das Gespräch mit der persönlichen Ärztin oder dem Arzt kann helfen, sich Klarheit über die eigene Situation zu verschaffen und für sich selbst den idealen Weg zu finden. Ein solches Gespräch hilft aber auch der Ärztin und dem Arzt, die Bedürfnisse und Ängste der Patientin oder des Patienten zu erkennen und bei der weiteren Planung und Behandlung zu berücksichtigen. Fragen können sein:

- Wie weit ist die Erkrankung fortgeschritten?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was bringen sie? Verlängern sie das Leben? Wie beeinflussen sie die Lebensqualität? Haben sie Nachteile?
- Was passiert, wenn man eine bestimmte Behandlung nicht durchführt? Welche Alternativen gibt es dann?
- Wie sieht die palliative Behandlung aus? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es gegen Schmerzen, Atemnot und andere körperliche und psychische Beschwerden?
- Welche Angebote existieren in meiner Region? Welche Unterstützung ist zu Hause möglich? Gibt es Alternativen zum Akutspital? Gibt es eine Palliativstation oder ein Hospiz in meiner Region?

In einer Patientenverfügung kann man festhalten, welche Behandlung man wünscht und wo man behandelt werden möchte. Eine solche kann auch die Angehörigen entlasten. ■ (R. v. Wartburg)

Susanne Imfeld-Johner: Pflegefachfrau und Leiterin der Abteilung Spezialisierte Palliative Care Viva Luzern Eichhof.

Susanne Imfeld-Johner, Pflegefachfrau:

«Auch für das soziale Umfeld ist eine professionelle Pflege in der Endphase eine grosse Stütze.»

Frau Imfeld, Sie beschäftigen sich ja schon seit vielen Jahren mit der Palliativpflege. Wie hat sich Palliative Care aus der Sicht der Pflege in dieser Zeit verändert?
Sehr stark. Als ich vor ungefähr 19 Jahren auf der Spitex begann, hat man noch kaum über das Thema geredet. Heute sieht das zum Glück ganz anders aus. Zum einen steht die Forschung an einem anderen Ort und wir haben auch medikamentös eine viel bessere Situation. Zum anderen können die Patientinnen und Patienten wie die Angehörigen heute umfassende psychologische Begleitung in Anspruch nehmen.

Wie sagen Sie einem Menschen, dass er / sie nicht mehr lange leben wird?
Vielfach ist dies gar nicht nötig, da die meisten Patientinnen und Patienten ziemlich genau wissen, wo sie stehen. Das hat einen guten Grund: Heute werden die Leute adäquat von der Medizin aufgeklärt, während man früher diesbezüglich noch eher verschwiegener war. Wichtig ist, dass ich mit den Betroffenen bespreche, wie sie ihre Zukunftsperspektiven sehen. Bei solchen Fragen kommt meist schon viel, auf das ich dann ganz persönlich eingehen kann.

Wenn man gesunde Menschen über das Sterben befragt, wünschen sich die meisten einen «schnellen Tod». Können Sie das nachvollziehen?
In dieser Frage bin ich gespalten, da ich persönlich schon beides erlebt habe, sehr kurze und längerfristige Abschiede. In beiden Fällen kommt man aber so oder so nicht um einen schwierigen Prozess herum – entweder man macht die Trauerarbeit eher vorher oder nachher.

Haben Ihre Patientinnen und Patienten noch Angst vor dem Tod? Oder sind es andere Ängste, die sie plagen?
Je nach Persönlichkeit kann jemand besser oder weniger gut damit umgehen. In meiner langjährigen Erfahrung durfte ich zum Glück erleben, dass der allergrösste Teil der Menschen letztlich friedlich gehen darf. Sie können «Ja» sagen zu dem, wo sie stehen, und sind dann parat.

Wie sehen Sie persönlich das Thema «Sterbehilfe»?
Diese hat sicher ihren Stellenwert in der heutigen Zeit. Für die meisten Leute ist es aber eine «Nottüre», die sie letztlich nie brauchen werden, denn es gibt seitens Palliative Care zahlreiche Alternativen, damit ein Mensch in Würde und ohne Schmerzen oder Angst gehen darf.

Die meisten Menschen möchten zu Hause sterben, die wenigsten tun es. Warum?
Man sollte in dieser Frage offen bleiben. Es kann gut sein, dass in der absoluten Endphase das soziale Umfeld komplett überfordert ist. Dann ist es gut, wenn man Wahlmöglichkeiten hat und sich vorab mit dem Ganzen befasst hat – das gibt Klarheit, Ruhe und eröffnet für alle ganz neue Perspektiven. ■ (R. v. Wartburg)

Gut zu wissen

Das Pflege-, Behandlungs- und Betreuungsangebot des eigenständigen Palliative-Care-Bereichs im Viva Luzern Eichhof richtet sich an schwer kranke junge und ältere Menschen. Die enge Zusammenarbeit mit externen Diensten ermöglicht eine lückenlose Betreuung rund um die Uhr (weitere Infos auf Seite 41).

Christoph Stucki – Angehöriger einer Patientin:

«Die Palliative Care war mir eine sehr grosse Hilfe bei der Verabschiedung meiner Frau.»

Guten Tag, Herr Stucki. Ihre Frau kam vor Kurzem auf die Palliativabteilung im Viva Luzern Eichhof. Dürfen wir erfahren, wie es dazu kam?
Natürlich, ich gebe Ihnen sehr gerne Auskunft. Kurz zuvor erhielt meine Frau von ihrer damaligen Hausärztin die Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs. Danach ging alles ziemlich schnell: Beatrice, wie meine Frau hiess, wusste nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Chefarzt sehr gut Bescheid über ihre Situation. So war ihr auch klar, dass eine Operation nicht mehr in Frage kommen würde. Dass sie ins Viva Luzern Eichhof gehen konnte, das war immer ihr Wunsch – und prompt war dann eines der sieben Zimmer frei.

Wie sind Sie und Ihre Frau mit dieser Diagnose umgegangen?
Meine Frau und ich waren erstaunlich gefasst, denn wir hatten von Anfang an die Vermutung, dass es etwas Ernsthaftes sein könnte. Da sich meine Frau schon eine längere Zeit in Naturritualen mit dem Sterben befasst hatte, war sie bereit, das Unabänderliche zu bejahen. Bei mir als ehemaligem Pfarrer war das ähnlich – auch ich hatte mich beruflich wie privat sehr oft mit solchen Thematiken auseinanderzusetzen.

Wie waren Ihre Erfahrungen mit der Palliativabteilung?
Was in mir bis heute nachklingt, ist das stark berührende Eintrittsgespräch, das wir erleben durften. Dieses war von einer derart spürbaren Empathie getragen, dass meine Frau spontan zum leitenden Arzt sagte: «Sie reden ja wie ein Seelsorger mit mir.» Worauf dieser entgegnete: «Das soll auch so sein, das ist das Wichtigste – das Medizinische kommt dann später noch.» Mit diesem Gespräch war für die Palliativbetreuung ein idealer Grundstein gelegt und es herrschte von Anfang an eine zuversichtliche Atmosphäre. Auch die Pflegenden machten wirklich alles, damit es Beatrice so gut wie nur irgendwie möglich ging: Wir durften verschiedene Matratzen ausprobieren, Bilder austauschen, das Bett verschieben – es gab keinen Wunsch, der uns nicht erfüllt wurde.

Würden Sie anderen einen solchen Ort empfehlen? Wenn ja, warum?
Sterben ist bei einer solchen Diagnose leider nur eine Frage der Zeit. Ich habe aber erfahren dürfen, dass man mit Palliative Care unnötiges Leiden verhindern kann. Zu guter Letzt durfte meine Frau friedlich einschlafen.

Was hat Ihnen rückblickend am meisten geholfen?
Das sehr grosse Einfühlungsvermögen, sowohl seitens des Arztes als auch des Pflegepersonals. Deren Geduld war in jeder Phase schlicht überwältigend.

■ (R. v. Wartburg)

Christoph Stucki, ehemaliger Pfarrer und Angehöriger einer Palliativpatientin im Viva Luzern Eichhof.

Worte sind Zauber – Erika, erzähle mir!

Wer kennt sie nicht: Die wunderbaren Erzählungen von der Prinzessin und der bösen Hexe, Hänsel und Gretel oder dem Tapferen Schneiderlein. Dass Märchen fast immer gut ankommen, weiss Erika Helfenstein. Das richtige Märchen zur richtigen Zeit kann oft sogar wahre Wunder bewirken.

Erika Helfenstein (58) arbeitet als Pflegefachfrau HF bei Viva Luzern Rosenberg. Schon als Kind hat sie Märchen über alles geliebt. Nach einer Umbruchsituation in ihrem Berufsleben absolvierte sie die zweijährige Ausbildung zur Märchenerzählerin. Seither sind Märchen und das Erzählen Teil ihres Lebens, beruflich und privat. Erika Helfenstein ist verheiratet und Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie lebt in Luzern.

Was haben Palliation und Märchen miteinander zu tun?
Palliativ zu arbeiten, bedeutet für mich, den Menschen von der ersten Begegnung an zu begleiten, ihn zu «ummanteln» und ihm in Krisen beizustehen. Der Prozess der Begleitung setzt voraus, dass ich mit dem Menschen in Beziehung trete. Auf der Basis dieser Beziehung beginne ich, Märchen zu erzählen. Das Erzählen von Märchen ist für mich eine Form von Betreuung und Berührung. Märchen belehren nicht, sondern sie nehmen die Angst und sind tröstend. Ein Sterbeprozess kann lange gehen: es muss noch etwas gelöst werden, jemand wird erwartet und muss noch kommen, es gibt Phasen der Langeweile. In dieser Situation erlebe ich, dass Menschen ruhig werden, wenn sie Märchen hören.

Wie geht das vor sich, wenn Sie Märchen erzählen?
Wenn ich Märchen erzähle, verbinde ich mich innerlich mit meinen Zuhörern. Ich bin dann ganz da und ruhig. Meine Ruhe

spüren die Zuhörenden und sie geht auf sie über. Der bewusste Einsatz meiner Stimme, das Untermalen der Geschichte mit Klangschalen, Erdklangflöte oder Glockentönen verstärken die Wirkung und helfen den Zuhörern, sich mit ihrer Innenwelt zu verbinden. Erzählen und Zuhören ist zart und intim. Deshalb findet dies in einem geschützten und geschlossenen Raum statt.

Welche Märchen erzählen Sie, wie kommen Sie zu den Märchen?
Ich lasse mich von meiner Intuition und meiner Verbindung zu den Zuhörern leiten. Ich spüre einen Funken, schaue in die Gesichter und beginne zu sprechen. Manchmal orientiere ich mich auch an der Jahreszeit: so erzähle ich im Dezember gerne Märchen zu den Raunächten. Ich sammle leidenschaftlich Volksmärchen aus der ganzen Welt. Ich finde sie in Büchern oder höre sie an Seminaren. Wenn mir ein Märchen nicht mehr aus dem Kopf und dem Herz geht, dann eigne ich mir es an. Ich setze mich mit der Geschichte auseinander, arbeite die Charakteren heraus, suche die Symbole und die entscheidenden Momente der Wende.

Hören alle Menschen gerne Märchen?
Märchen erzählen ist eine Form von Betreuung und Berührung, die heilsam sein kann. Nicht alle Menschen sprechen darauf an. Manche wünschen eine andere Form, beispielsweise singen, beten oder körperliche Berührungen. Ich versuche achtsam zu spüren, was für den einzelnen Menschen passt.

Erzählen Sie auch demenzerkrankten Menschen Märchen?
Ja, auf jeden Fall. Desorientierte Menschen reagieren ganz ähnlich wie orientierte Menschen auf Märchen. Ich staune immer wieder, wie schnell und innig sie sich auf den Zauber der Worte und auf Bilder einlassen können. Demenzkranke

Menschen auf der Gefühlsebene anzusprechen, ist etwas sehr Wichtiges, und da können Märchen neue Fenster öffnen. Nach dem Erzählen in einer Runde entsteht oft eine grosse Ruhe. Ich höre Dankesworte oder auch eigene, kurze Geschichten. Diese lasse ich stehen und interpretiere sie nicht.

Wie finden Sie im hektischen Alltag einer Pflegestation Zeit, Märchen zu erzählen?
Wenn ein Mensch sich verlassen oder einsam fühlt, reagiert er mit Unruhe auf diese Empfindungen, ruft und läutet immer wieder. In diesen Momenten ist es oft wirkungsvoller, sich Zeit zu nehmen, beim betroffenen Menschen zu sitzen, ihm die Hand zu halten und ihm ein kurzes Märchen zu erzählen. Es gibt immer wieder Momente, in denen mich meine Teamkolleginnen und -kollegen bitten, ein Märchen zu erzählen. Sie wissen um die beruhigende Wirkung. Sie geben mir den Raum zum Erzählen und nehmen mir meine Arbeit während dieser Zeit ab.

Haben Sie ein Lieblingsmärchen?
Es gibt Märchen, die ich immer wieder erzähle und die mir sehr gefallen. Ich nenne sie die «Zaubermärchen». Das sind Geschichten der Verwandlung: lange, dunkle und helle Wege müssen gegangen werden. Die Figuren müssen etwas hinter sich lassen und ins Ungewisse aufbrechen. Schwere Prüfungen müssen bestanden werden. Die Figuren kommen nur weiter, wenn sie Hilfe annehmen und auch etwas von sich geben. Für mich ist dies ein Grundgesetz des Lebens.

Auch die Märchen, die Tod und Sterben thematisieren, sind mir sehr lieb. Loslassen, Trauer und die Angst vor dem Tod, die viele Menschen spüren, stehen im Zentrum dieser Geschichten. Es macht mich glücklich, wenn die Menschen nach dem Erzählen ruhig werden. Oft tauchen in diesen Momenten die Erinnerung und die Sehnsucht nach den Ahnen, den Vorausgegangenen, auf. Ich erinnere mich an eine Frau, die mir sagte, dass ihr Bruder kommen solle. Dieser war aber vor langer Zeit verstorben. Ich habe beim Erzählen den verstorbenen Bruder eingeladen. Die Frau konnte sich verbinden und etwas löste sich. «Jetzt kann ich in Ruhe schlafen», hat sie mir nach dem Erzählen gesagt.

■ (C. Hürlimann)

«Das wunderbarste Märchen ist das Leben selbst.»

Hans Christian Andersen (1805 – 1875)

Dem grössten Geheimnis auf der Spur.

Mehr als 1000 Sterbende hat sie während ihrer Arbeit mit Krebskranken und Angehörigen begleitet. Monika Renz, Psycho- und Musiktherapeutin, Leiterin Psychoonkologie Kantonsspital St. Gallen, inspiriert mit ihrem Buch dazu, das Sterben neu zu denken.

Was erleben Sterbende? Diese Frage beschäftigt die Psychotherapeutin, Musiktherapeutin und Theologin Monika Renz schon lange. In ihrem Buch «Hinübergehen – Was beim Sterben geschieht» fasst Monika Renz ihre Einsichten aus 17 Jahren Sterbebegleitung zusammen – Erfahrungen mit über 1000 Sterbenden und die Erkenntnisse aus ihrer Forschung mit 680 Patientinnen und Patienten. Das Buch gewährt tiefe Einblicke in das, was wir gewöhnlich mit aller Macht verdrängen: das Sterben. Und dennoch: Das Buch ist nicht nur lesenswert für Menschen, die sich mit dem Prozess des Sterbens vertieft auseinandersetzen wollen. Vielmehr entpuppt es sich letztlich als ein Lehrbuch über die Kunst, zu leben.

«Sterbende erleben einen anderen Bewusstseinszustand – einen Übergang vom Ich zum Sein.»

Mehr als körperliches Ableben

In der Begleitung eines Patienten dürfe es nicht um eine Weltanschauung gehen, so Monika Renz, sondern nur um den Sterbenden als Person. Weshalb sie auch kein Glaubensdogma formuliert, sondern eine Auseinandersetzung mit den Gesetzmässigkeiten des letzten Übergangs. Ihre im Buch formulierten Thesen entstammen der Sterbebegleitung von Menschen mit den unterschiedlichsten Überzeugungen und Glaubenshaltungen. Sie beschreibt dabei drei Phasen, durch die sich Sterbende bewegen. In der Phase des «Davor» rückt der Tod näher – bisweilen wie eine heranrollende Lawine oder ein gähnender Drachenschlund. In der zweiten Phase des «Hindurch» durchlebt der Sterbende «Urängste» wie apokalyptische Dimensionen des Verschlingenden und Untergehenden. Wo die Sprache fehlt, seien oft nur körperliche Reaktionen wie Zittern und Schwitzen sichtbar, beschreibt Renz. In der dritten Phase des «Danach» sei die Zeit der Kämpfe durchgestanden.

Letztlich rückt die für uns selbstverständliche ichbezogene Wahrnehmung in den Hintergrund – was ich wollte, dachte, fühlte, alle Bedürfnisse im Ich, Ängste im Ich. Eine andere Welt, ein anderer Bewusstseinszustand, andere Sinneserfahrungen und eine andere Erlebnisweise öffnen sich – und all dies unabhängig von Weltanschauung und Glaube. Monika Renz formuliert es so: «Das Ich stirbt in ein Du hinein.»

Monika Renz fasst ihre Erfahrungen und Einsichten aus 17 Jahren der Sterbebegleitung zusammen: klar, sensibel und überraschend. Nicht nur für Menschen, die begleiten, sondern für jeden: ein Lehrbuch über die Kunst, zu leben.

Wertungen fallen weg

Sterbende scheinen einmal oder mehrfach eine innere Bewusstseinsschwelle zu überschreiten, dies eine weitere Quintessenz von Monika Renz. So geschehe die Annäherung ans geheimnisvolle Ganze meist in mehrfachem Hin und Her, Vor und Zurück und führe durch Krisen hindurch. Ähnlich wie bei Schicksalsschlägen im Leben bleibe dabei auch der Sterbeprozess nicht am Tiefpunkt stehen, sondern führe von innen heraus in ein Neues. Staunend versuchen Patienten etwa das Unbeschreibliche zu schildern: «Grün, so wunderbar.» Andere sehen einen «Durchgang», beschreiben einen Fall, bisweilen wird es «leer» oder «eng». Doch selbst apokalyptische Übergangsbefindlichkeiten scheinen nicht das Ende zu sein. Irgendwann und immer wieder seien Sterbende einfach friedlich.

Eine neue Art der Wahrnehmung

Während dieses Prozesses können sich Dimensionen von Zeit und Raum so stark verändern, dass das Ich weder folgen noch verstehen könne. Von Erfahrungen von Gleichzeitigkeit und Zeitlosigkeit werde berichtet, von der Überwindung aller räumlichen Begrenzung und zeitlichen Einengung. Sterbende erzählen von eigentümlicher Freiheit, überpersonalem Sinn, einem Licht oder einer Atmosphäre von Liebe, Friede und Ehrfurcht.

Aber kurz davor und danach ist es, wie wenn das Neue noch nicht da und das Alte schon weit weg wäre. Ein Zwischenzustand, der oft Urängste oder Verwirrung auslösen kann, schliesslich geht es um die Existenz. Vieles deute auf eine Daseinsweise hin, die das Gefühl einer Ewigkeit vermittle. Das Gefühl für Körper, Schwerkraft und Begrenzung im Eigenen verliere sich. Renz beobachtet ein unbegrenztes Sein und Bezogen-Sein. Sie beschreibt das Bild einer umfassenden menschlichen Teilhabe an dem, was ist, dem Seienden.

Eingebettet sein im Ganzen

Renz ist überzeugt, dass das Wissen um die Phasen in der Erfahrung Sterbender hilft, die schwierigen Zustände im «Hindurch» als Durchgangsrealitäten zu ertragen. Im Abtauchen in bewusstseinsferne Zustände verliere sich zudem das Empfinden für Leiden. Denn tröstlicherweise gibt es ausserhalb des Ichs denn auch keine Angst mehr. Auch das ist nicht einfach Theorie, sondern hundertfache Beobachtung von Renz. Sie lernte es von Sterbenden: Angst gehöre zur Daseinsweise im Ich, aber nicht unbedingt zu jener des Darin-Seins in einem Grösseren, Ganzen oder des letztlichen Bezogen-Seins. Dennoch gebe es Sterben ohne Leiden nicht: «Es gibt kein Sterben ohne Mysterium, ohne Prozess ins Unbekannte, ins Geheimnis hinein.» Theologisch gesprochen stirbt der Mensch in seinem Ich, fällt durch diese schauerliche Erfahrung mit dem unfassbar Grossen hinein in Gott. Danach ist das Sein, das Seiende.

Das Jenseits bleibt Geheimnis

Wenn Monika Renz in ihrem Buch vom «Danach» spricht – als eines der drei Stadien «Davor, Hindurch, Danach» vom Ich zum Sein –, meint sie nicht das Jenseits, sondern den äussersten Zustand im Diesseits. Über ein Jenseits weiss auch Monika Renz nichts.

Sich selbst versteht die Autorin als «offene religiöse Person und praktizierende Christin». Geprägt worden sei sie zudem in jungen Jahren durch eigene Krankheit und später durch Unfälle, wobei auch sie Nahtoderfahrungen machte. Ihr Buch versteht sie als Annäherung ans ewige Geheimnis, zwischen dem radikalen Ernstnehmen der Zeugnisse Sterbender und den metaphorischen Aussagen von Religionen über Eschatologie, also über die Lehre von den letzten Dingen.

■ (T. Wirth)

Nahtoderlebnisse: Jenseits gesicherten Wissens.

Sie galten bereits als klinisch tot, kamen wieder zurück und berichteten von aussergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Für die einen sind ihre geschilderten Erlebnisse Indiz für ein Leben nach dem Tod – für andere nichts Weiteres als wissenschaftlich erklärbare letzte Hirnaktivitäten.

Prominente wie Bo Katzman oder Dave Gahan, Sänger der Musikgruppe «Depeche Mode», berichten von einer Nahtoderfahrung, die ihr darauffolgendes Leben massgeblich verändert haben soll. Und immer wieder berichten Komapatienten über Nahtoderfahrungen. Wissenschaftler hingegen sind sich zumeist einig: Diese Erfahrungen sind Einbildung und medizinisch nicht möglich. Sie fühlten sich vielleicht real an, seien aber blosse Fantasien, die das Gehirn unter extremem Stress produziere.

«Wissenschaftler massen die Hirnaktivität von Ratten nach dem Herzstillstand und stiessen auf ein Gewitter elektrischer Aktivität.»

Bewusstlos und gleichzeitig überbewusst?

Demgegenüber stehen viele Berichte wie u. a. derjenige des niederländischen Kardiologen Pim van Lommel. Er berichtete in einem Fachblatt von einem 44-jährigen Patienten, der bewusstlos im Park zusammengebrochen war. Sein Herz war stehen geblieben, sein Gehirn war nicht mehr aktiv. Um ihn mit einem Luftschlauch beatmen zu können, nahm eine Pflegerin während der Reanimation sein Gebiss aus dem Mund. Er überlebte. Eine Woche später, als die Krankenschwester den Patienten wieder sah, sagte er zu ihr: «Da ist ja die Frau, die weiss, wo mein Gebiss ist.» Der Mann wusste, dass sie es in eine Schublade gelegt hatte, konnte sich an den Raum erinnern, in dem er wiederbelebt worden war, und beschrieb Details seiner Reanimation – obwohl er klinisch tot gewesen war. Er habe seinen Körper verlassen und sei im Raum herumgeschwebt, erzählte er. Pim van Lommel schliesst daraus, dass Nahtoderfahrungen unmöglich allein durch biochemische Vorgänge im Gehirn erklärt werden können.

Nur eine Täuschung des Gehirns?

Die Mehrheit der Wissenschaftler versucht, Nahtoderlebnisse mit der Aktivität des Gehirns zu erklären. Zum Beispiel mit einer aktuellen Studie der Universität Michigan: Sie zeigt, dass die Aktivität im Gehirn von Ratten 30 Sekunden nach Eintreten des Herztodes steil ansteigt. Wie bei einem Feuer, das durchs Gehirn rase, seien die Gehirne aktiver als bei normalem Bewusstsein. Die Schlussfolgerung: Wäre dies beim Menschen ebenso, würde es darauf hinweisen, dass das sterbende Gehirn noch einmal aussergewöhnliche Erlebnisse macht.

Forscher der Eidgenössischen Technischen Hochschule Lausanne haben herausgefunden, dass zum Beispiel für ausserkörperliche Erfahrungen ein Hirnareal im Grenzbereich von Schläfen- und Scheitellappen verantwortlich sind. Diese Hirnregionen seien wichtig für das Selbsterleben des eigenen Körpers und seiner Verortung im Raum. Werde diese Region aktiviert, könne es zu einer ausserkörperlichen Erfahrung kommen. Und so könne auch die Flut an Lebenserinnerungen, von denen viele Menschen mit Nahtoderfahrungen berichten, mit der gestörten Funktion bestimmter Hirnareale zusammenhängen. Lichtvisionen etwa können im Hinterhauptslappen entstehen, der visuellen Input verarbeitet, obwohl gar kein Licht da ist.

Ursache oder Wirkung

Die vielen Berichte von zum Teil unerklärbaren Nahtoderlebnissen und wissenschaftlich logische Erklärungsversuche stehen sich gegenüber. Heute ist niemand in der Lage, eine abschliessende Erklärung auf Nahtoderlebnisse geben zu können. Wird etwas erlebt, das zu (heute vielleicht nicht vollständig messbaren) Aktivitäten im Hirn führt? Oder führen die Aktivitäten im Hirn dazu, dass etwas erlebt wird? Diese Frage bleibt nach wie vor offen.

Breit angelegte Studie

Im Jahre 2014 wurden die Ergebnisse einer breit angelegten AWARE-Studie zum Phänomen Nahtoderfahrungen präsentiert. Sie umfasste insgesamt 2060 Patienten, die einen Herzstillstand in einem von 15 Krankenhäusern in Grossbritannien, in den USA und in Australien erlitten. 330 Patienten überlebten. Mit 140 von ihnen führten die Forscher danach Interviews nach streng wissenschaftlichen Standards durch. Das Ergebnis: 55 Patienten gaben an, sich an Erlebnisse und Gedanken erinnern zu können, die sie während der Zeit ihres Herzstillstands und ihrer Wiederbelebung hatten. In einem konkreten Fall müssten sich Wahrnehmung und Bewusstsein des Sterbenden nachweislich noch mindestens über drei Minuten erstreckt haben, ohne dass sein Herz schlug: Der Patient erzählte, dass er an der Decke des Raums über seinem eigenen Körper schwebte, während unter ihm ein kahlköpfiger Mann und eine Krankenschwester an seinem Körper hantierten. Ausserdem hörte er eine Computerstimme, die immer wieder befahl: «Shock the patient, shock the patient.» Gemäss Studienleiter stimmten die detaillierten Erinnerungen exakt mit den realen Ereignissen überein. Das Notfallprogramm einer Maschine war automatisch angesprungen und hatte den Ärzten die Anweisung «Shock the patient» erteilt. Und mehr noch: Einer der Mediziner war kahlköpfig – und er stiess erst nach dem Herzstillstand des Patienten zum Team hinzu.

Das Wissen schwebt noch in der Luft

Nicht erfüllt hatten sich allerdings Hoffnungen auf den Nachweis ausserkörperlicher Erfahrungen mit Hilfe spezieller Deckeninstallationen. Diese wurden in den Intensivabteilungen der Kliniken so angebracht, dass die abgebildeten Bilder und Symbole nur für einen oben an der Zimmerdecke schwebenden Betrachter sichtbar wären. Obwohl rund 1000 Tafeln installiert waren, befanden sich 78 % der im Studienzeitraum nach einem Herzstillstand reanimierten Patienten während der Wiederbelebungsbemühungen in Räumlichkeiten ohne Bildertafeln. Dies galt auch für die beiden einzigen Studienteilnehmer mit visuellen Wahrnehmungserinnerungen. ■ (T. Wirth)

Überleben wir den Tod?

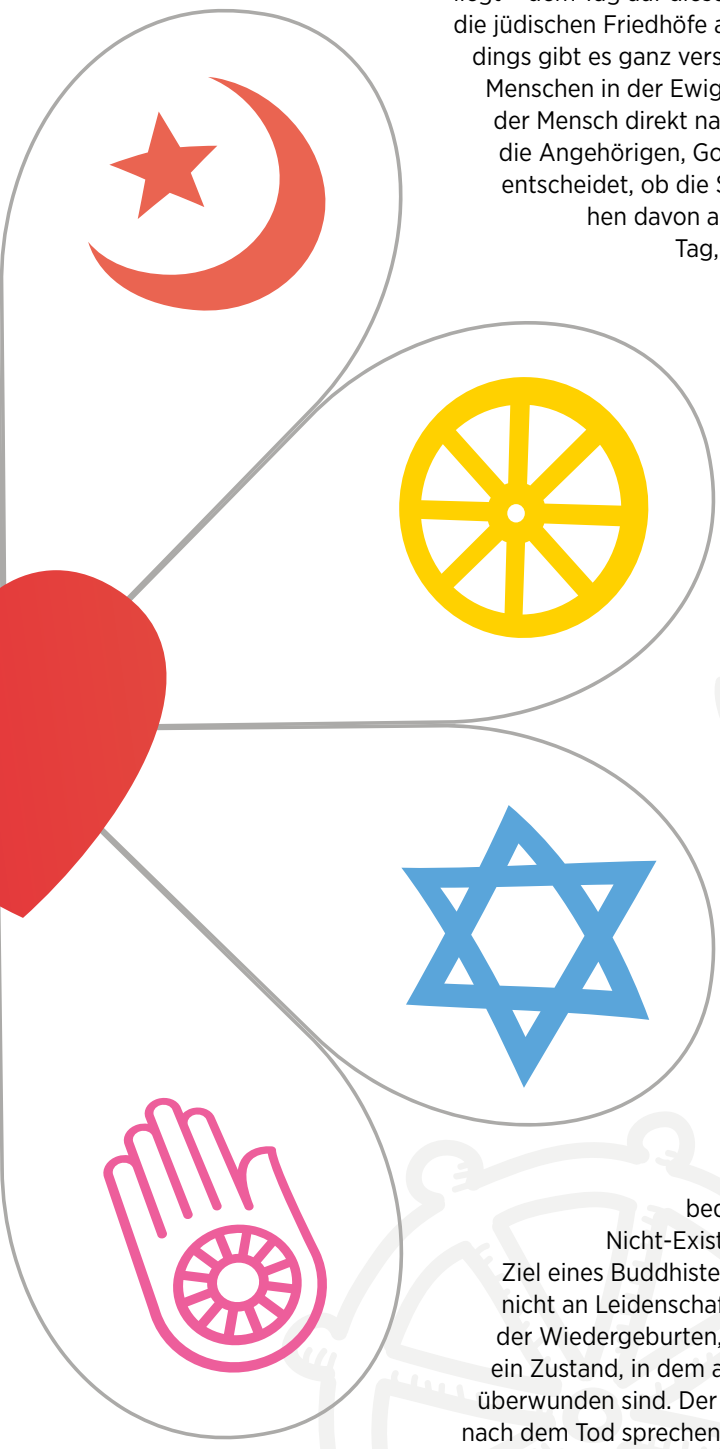
Was passiert, wenn jemand stirbt? Lebt die Person an einem anderen Ort in einer anderen Gestalt weiter? Ist es nur ein anderer Zustand? Wird das alles durch etwas oder jemanden bestimmt? Auf Fragen wie diese geben die grossen Religionen verschiedene Antworten – zum Teil sehr ähnliche.

Christentum

Christen glauben an die Auferstehung von den Toten und das ewige Leben im «Himmel». So steht es in der Bibel. Betrachtet man Bilder in Kirchen, so wird dieser Himmel zumeist als ein glücklich machender, paradiesisch schöner Ort ausgemalt, an dem die Menschen ganz nahe bei Gott sind. Dem entgegengesetzt ist die Hölle – ein schrecklicher und furchterregender Ort, in dem Sünder im Feuer schmorten. Ob ein Mensch nach seinem Tod in den Himmel oder in die Hölle kam, wurde durch Gott im «Jüngsten Gericht» bestimmt. Heute glauben viele Christen allerdings, dass Himmel und Hölle keine Orte sind, wo man «hingehen» kann, sondern Zustände, die im Inneren eines Menschen zu finden sind. Der Tod ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines Lebens, das nie mehr endet. Die Wahrheit dieser Aussage wird verbürgt durch eine Person, die starb und auferstand – Jesus Christus, der zurückkam aus dem Reich des Todes und den Weg öffnete, der ins Leben führt.

Islam

Das Leben der Menschen ist von Beginn an von Allah festgelegt. Auch der Todestag jedes Menschen ist genau bestimmt. Exakt an diesem Tag ruft er ihn ins Jenseits. Munkar und Nadir – zwei Todesengel – geleiten den Verstorbenen auf dem Weg zum Paradiesgarten und fragen ihn über seinen Glauben aus. Erhalten sie die richtigen Antworten und bekennt sich der Verstorbene zum Islam, gelangt er unversehrt ins Paradies – und zwar «über eine Brücke, die dünner ist als ein Haar und schärfer als ein Schwert». So sagte es der Überlieferung nach der Prophet Mohammed, der von den Muslimen als Gottes letzter Gesandter besonders verehrt wird. Die Seelen der Ungläubigen jedoch stürzen von der Brücke in die Tiefen der Hölle hinab. Solche Vorstellungen werden heute nicht mehr unbedingt wörtlich genommen. Die Auferstehung der Toten und das «Jüngste Gericht» gehören zwar auch zu den Glaubensgrundsätzen des Islam. Aber viele Muslime legen sie heute freier aus. Sie denken, dass Allah die Menschen nach ihrem Tod zwar für ihr Handeln auf der Erde verantwortlich macht, aber er wird dabei Gerechtigkeit und Barmherzigkeit walten lassen.



Judentum

Nach jüdischem Verständnis ist der Tod wie die Nacht, die zwischen zwei Tagen liegt – dem Tag auf dieser Welt und dem Tag des ewigen Lebens. So gelten auch die jüdischen Friedhöfe als «Haus des Lebens» oder «Haus der Ewigkeit». Allerdings gibt es ganz verschiedene Vorstellungen davon, wie es nach dem Tod eines Menschen in der Ewigkeit oder im Jenseits weitergeht. Manche glauben, dass jeder Mensch direkt nach seinem Tod vor Gottes Gericht steht. Deshalb versuchen die Angehörigen, Gott mit ihren Gebeten für den Toten gnädig zu stimmen. Er entscheidet, ob die Seele weiterleben darf oder nicht. Andere wiederum gehen davon aus, dass alle Toten zusammen auferstehen – am Jüngsten Tag, an dem Gott ihre Gebeine wieder lebendig werden lässt. Deshalb ist den Juden die Totenruhe heilig. Sie verbrennen Tote nicht und geben auch keine Gräber weiter.

Hinduismus

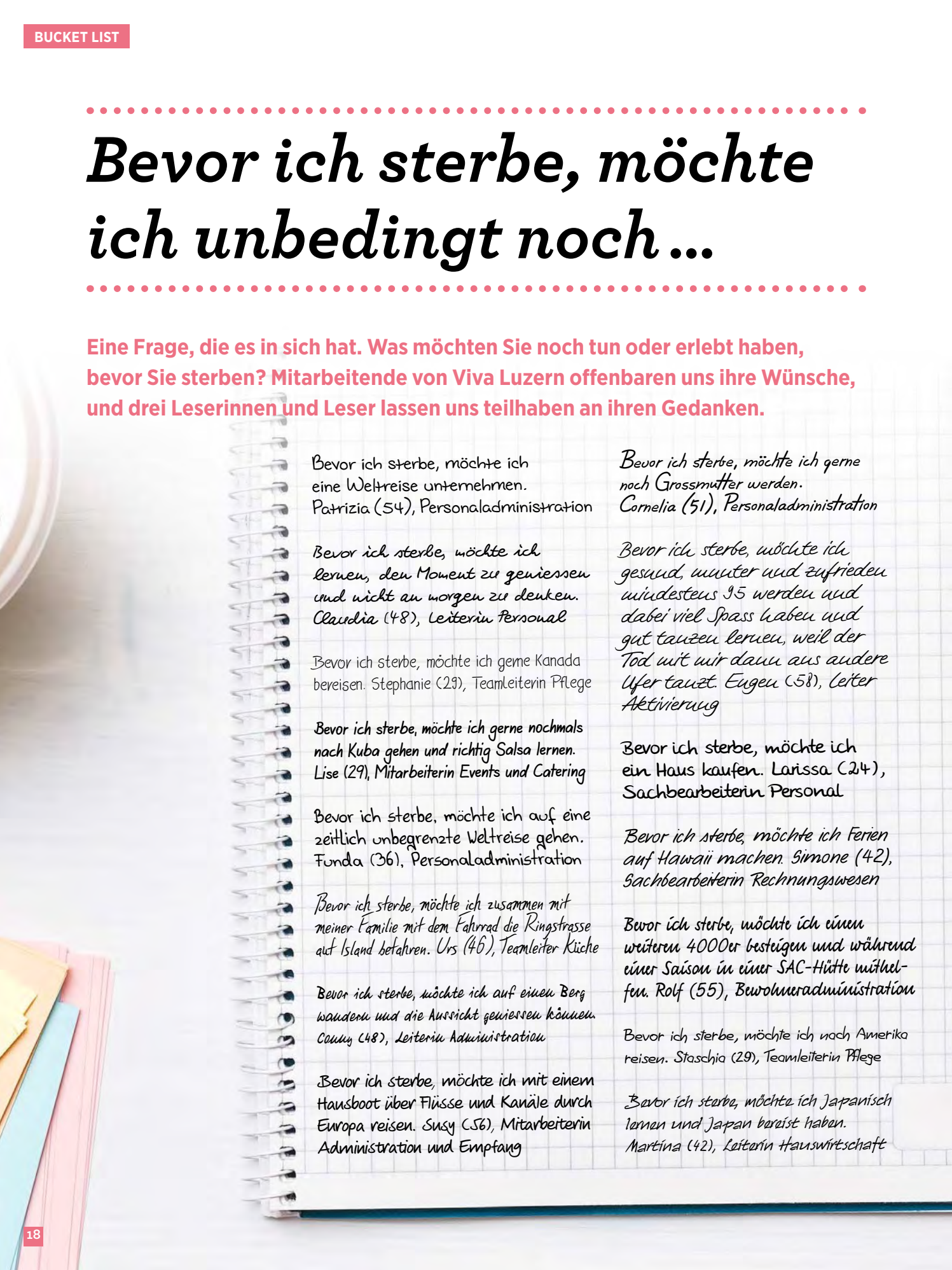
Im Hinduismus kehrt die Seele nach dem Tod in einem anderen Lebewesen wieder auf die Erde zurück. Das kann während eines Daseins millionenfach geschehen. In welcher Gestalt und in welchem Umfeld die Wiedergeburt beziehungsweise Reinkarnation geschieht, wird vom Karma bestimmt. Entsprechend versuchen Hindus während ihres Lebens durch gute Taten viel gutes Karma anzuhäufen. Ziel eines Hindu ist es letztlich, den ewigen Kreislauf aus Leben, Tod und Wiedergeburt (Samsara) zu durchbrechen, indem er sämtliche Begierden, Bindungen und Wunschvorstellungen hinter sich lassen kann. Auf diese Weise kann er aus dem Rad der Wiedergeburten austreten und ins Nirwana eintreten, wo er vollkommenen Frieden erreicht und eins wird mit dem Göttlichen.

Buddhismus

Auch im Buddhismus glaubt man an die Wiedergeburt nach dem Tod. Allerdings darf man sich nicht darauf verlassen, wieder als Mensch wiederzukehren. Auch eine Wiedergeburt als Insekt oder Tier ist durchaus möglich. Welche Lebensform ein Mensch nach seinem Tod einnimmt, bestimmt sein Verhalten als Lebender. Die Kette der Wiedergeburten bedeutet Leid, das erst am Ende mit einem Zustand der Nicht-Existenz endet. Da Leben also auch Leiden bedeutet, ist es das Ziel eines Buddhisten, emotionale Bindungen an die Welt zu überwinden und nicht an Leidenschaften gefesselt zu sein. Nur so kann das Nirwana, das Ende der Wiedergeburten, erlangt werden. Das Nirwana ist dabei kein Ort, sondern ein Zustand, in dem alle menschlichen Wünsche, Vorstellungen und Sehnsüchte überwunden sind. Der Überlieferung nach soll man jedoch nicht über ein Leben nach dem Tod sprechen, da die Beschäftigung mit dieser Frage nicht zum Loslassen und zum inneren Frieden führen könne. ■ (T. Wirth)

Bevor ich sterbe, möchte ich unbedingt noch …

Eine Frage, die es in sich hat. Was möchten Sie noch tun oder erlebt haben, bevor Sie sterben? Mitarbeitende von Viva Luzern offenbaren uns ihre Wünsche, und drei Leserinnen und Leser lassen uns teilhaben an ihren Gedanken.



Bevor ich sterbe, möchte ich eine Weltreise unternehmen. Patrizia (54), Personaladministration

Bevor ich sterbe, möchte ich lernen, den Moment zu geniessen und nicht an morgen zu denken. Claudia (48), Leiterin Personal

Bevor ich sterbe, möchte ich gerne Kanada bereisen. Stephanie (29), Teamleiterin Pflege

Bevor ich sterbe, möchte ich gerne nochmals nach Kuba gehen und richtig Salsa lernen. Lise (29), Mitarbeiterin Events und Catering

Bevor ich sterbe, möchte ich auf eine zeitlich unbegrenzte Weltreise gehen. Funda (36), Personaladministration

Bevor ich sterbe, möchte ich zusammen mit meiner Familie mit dem Fahrrad die Ringstrasse auf Island befahren. Urs (46), Teamleiter Küche

Bevor ich sterbe, möchte ich auf einen Berg wandern und die Aussicht geniessen können. Conny (48), Leiterin Administration

Bevor ich sterbe, möchte ich mit einem Hausboot über Flüsse und Kanäle durch Europa reisen. Susy (56), Mitarbeiterin Administration und Empfang

Bevor ich sterbe, möchte ich gerne noch Grossmutter werden. Cornelia (51), Personaladministration

Bevor ich sterbe, möchte ich gesund, munter und zufrieden mindestens 95 werden und dabei viel Spass haben und gut tanzen lernen, weil der Tod mit mir dann aus andere Ufer tanzt. Eugen (58), Leiter Aktivierung

Bevor ich sterbe, möchte ich ein Haus kaufen. Larissa (24), Sachbearbeiterin Personal

Bevor ich sterbe, möchte ich Ferien auf Hawaii machen. Simone (42), Sachbearbeiterin Rechnungswesen

Bevor ich sterbe, möchte ich einen weiteren 4000er besteigen und während einer Saison in einer SAC-Hütte mithelfen. Rolf (55), Bewohneradministration

Bevor ich sterbe, möchte ich nach Amerika reisen. Staschia (29), Teamleiterin Pflege

Bevor ich sterbe, möchte ich Japanisch lernen und Japan bereist haben. Martina (42), Leiterin Hauswirtschaft

Anita Bucher

1. Für meinen Hund Juulie einen guten Platz finden. Dieser Wunsch ist mir besonders wichtig, weil ich die Verantwortung für Juulie habe und ich einen Platz finden möchte, an dem sie glücklich ist.

2. Mein Hab und Gut aufs Minimum reduzieren.

3. Meinem Freundeskreis und Umfeld mein Häuschen vermitteln.

4. Meine Beerdigung selber organisieren.

«Ich bin Anita Bucher, 47 Jahre alt, betreibe ein kleines Secondhand-Geschäft in Luzern und besitze einen allerliebsten Dackel. Im Sommer bin ich in meiner Freizeit im Garten anzutreffen – meiner Oase! Sonst liebe ich interessante und authentische Menschen mit Tiefgang und gutem Humor.»

«Ziitlos» – Secondhand-Geschäft in Luzern.
Anita Bucher führt ihr Geschäft «Ziitlos» seit fast 20 Jahren. Mit viel Liebe wählt sie die zu verkaufenden Artikel aus. Wer Lust auf zeitlose Secondhand hat, findet ihre beiden Geschäfte an der Mythenstrasse und Industriestrasse in Luzern.

Henrik Belden

1. Eine Weltreise mit meiner Familie. Denn Zeit kann man sich nicht kaufen und die kann man sich auch nicht immer nehmen. Daher wäre es toll, mehrere Wochen mit meiner Familie unterwegs zu sein. Meine Familie ist das Wichtigste für mich. So könnte ich auch meiner Frau wieder einmal Danke sagen. Sie unterstützt mich in sehr vielem, was ich tue, und ohne sie wäre ich heute niemals da, wo ich jetzt bin.
2. Mit Roger Federer auf Beizentour gehen.
3. Mit meinen Bandjungs in einem grossen Bus auf Europatour gehen.
4. Meister- oder Cupfeier des FC Luzern erleben.
5. Mein eigenes Tonstudio besitzen.

«Seit rund 9 Jahren tingle ich als Luzerner Singer-Songwriter durch die Schweizer Musikszene. Im vergangenen Jahr habe ich mein bereits fünftes Studioalbum «Black & White» veröffentlicht, welches auf Anhieb in die Top 20 der Schweizer Albumcharts eingestiegen ist. Privat bin ich glücklich verheiratet und stolzer Vater von zwei Kindern. Wenn ich nicht im Studio oder auf der Bühne stehe, schwinge ich gerne das Tennisracket oder feuere meinen FC Luzern im Stadion an.»

Musik, die das Herz berührt.
«Black & White» ist jetzt im Handel erhältlich. Mehr Infos auf www.henrik-belden.com.

Urs Wydler

1. Bevor ich sterbe, möchte ich selbstständig bleiben mit meinem Geschäft – so lange es geht.

2. Bevor ich sterbe, möchte ich schmerzfrei bleiben.

3. Bevor ich sterbe, möchte ich genügend Geld haben, damit ich auch junge Menschen unterstützen kann.

4. Bevor ich sterbe, möchte ich möglichst lange mobil bleiben – zu Fuss und mit meinem Elektrovelo.

5. Bevor ich sterbe, möchte ich auf keinen Fall einen Computer.

Die ersten beiden Wünsche sind mir besonders wichtig. Wenn ich nicht mehr jeden Tag in mein Geschäft kann – was soll ich dann tun? Ich habe mein Leben lang gearbeitet und für mich selber gesorgt.

«In meinem Leben gab es zwei Schlüsselerlebnisse: Da war der Tanzworkshop, bei dem ich lernte, mich frei zu fühlen. Und der Workshop bei Elisabeth Kübler-Ross, die mir meinen Stein im Bauch nahm. Als sogenannter Zappelphilipp konnte ich nichts lernen. Ich lernte während dem Machen. So lebte ich, so spielte ich Theater und Saxophon. Ich bin Urs Wydler, 2 mal 37 Jahre jung und habe keine Angst vor dem Sterben.»

«Falten» – Eine Auseinandersetzung mit dem Älterwerden.
Urs Wydler spielte nicht nur Theater. Als Schauspieler im Dokumentarfilm von Silvia Häselbarth Stolz blickt er als einer von vier Hauptdarstellern auf sein Leben zurück und erzählt, ob er der war, der er sein wollte. Mehr Informationen zum Film: www.film-falten.ch.

Suizid – wenn das Leben zur Last wird.

Suizid gilt heute als ein Akt der Selbstbestimmung. Doch die meisten Menschen, die sich das Leben nehmen, möchten nicht sterben. Sie wollen aber keinesfalls so weiterleben. Warnzeichen erkennen und präventive Massnahmen – auf Bundesebene – sind daher unerlässlich.

Hilfe und Beratung

Die Dargebotene Hand
Telefon 143

Pro Juventute Telefonberatung
Telefon 147

www.ipsilon.ch
Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz.

Pro Mente Sana
Beratung für psychisch kranke Menschen und ihre Angehörigen.
Telefon 0848 800858

Elternnotruf
Hilfe für überforderte Eltern.
Telefon 044 261 88 66

lifewith
Gruppe von jungen Menschen, die eine Schwester oder einen Bruder durch Krankheit, Suizid oder Unfall verloren haben.
www.lifewith.ch

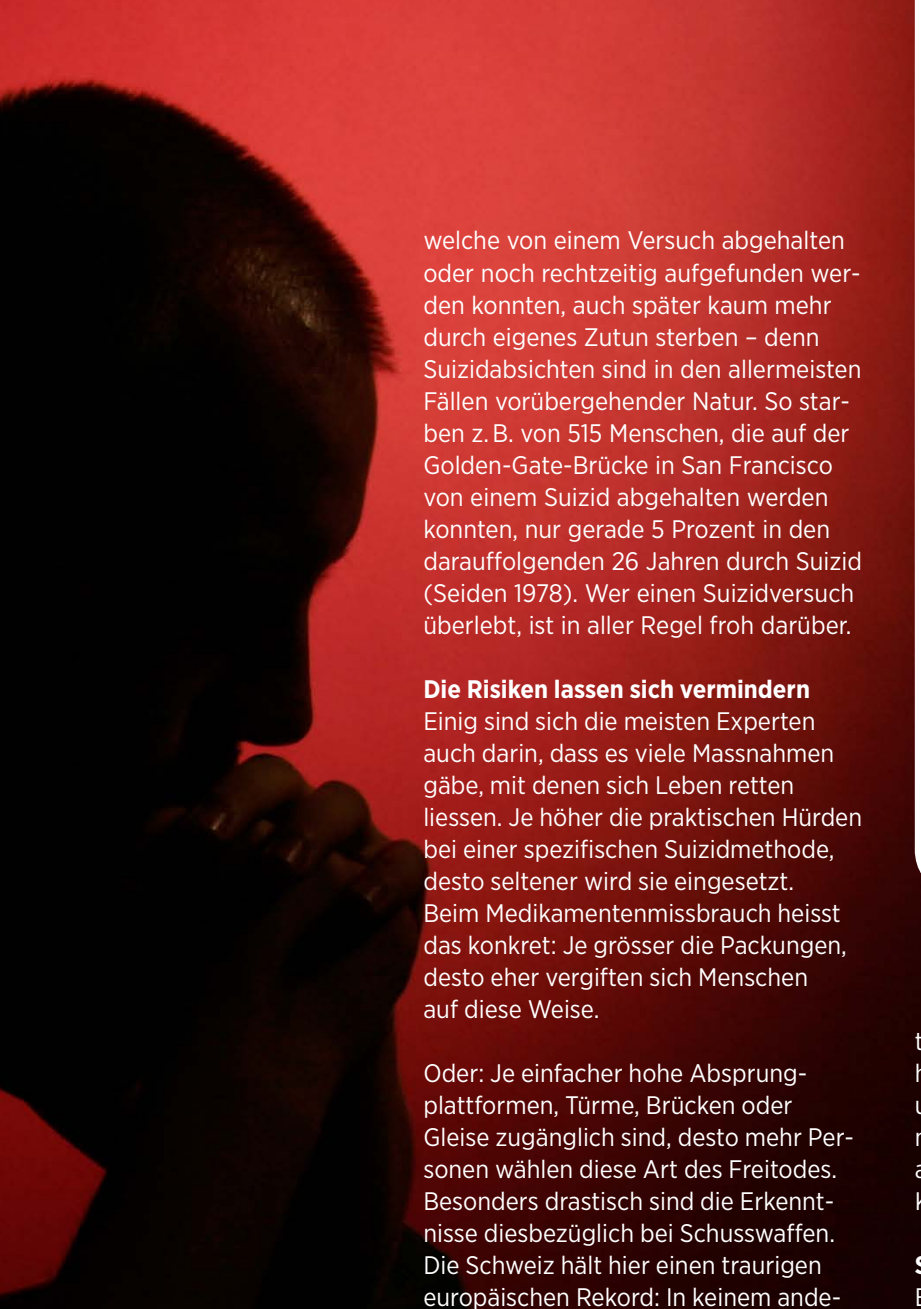
Die Gründe für Lebenskrisen mit Suizidgedanken sind bei jedem Menschen anders. Sehr häufig geht Suizidgedanken ein längerer Leidensweg voraus. Oft wurden schon viele Dinge zur Verbesserung der Situation ausprobiert, brachten aber kaum oder keine Erleichterung. Das eigene Leben zu beenden, erscheint den Betroffenen als (einzig) mögliche Lösung. Das ist eine normale menschliche Reaktion auf grosses Leid. Dennoch wollen Menschen mit Suizidgedanken, laut dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), meistens nicht sterben. Sie suchen einen Ausweg aus der Krise.

Umso schockierender sind die Zahlen: Ungefähr alle 6,5 Stunden geht in der Schweiz ein Mensch freiwillig in den Tod. Das sind über 1000 Personen pro Jahr. Dazu kommen noch etwa 10 000 Menschen, die einen Selbstmordversuch überleben.

Psychischer Ausnahmezustand
In diesem Punkt sind sich die Fachleute einig: Nur die wenigsten Freitode sind sogenannte «Bilanzsuizide», also solche, die aufgrund von schlimmen Schmerzen, schweren Krankheiten sowie nach reiflicher Überlegung zustande kamen. Vielmehr gleichen die meisten Suizide einer Art «Kurzschlusshandlung». Oder mit anderen Worten: Suizidale Handlungen finden meist in einem psychischen Ausnahmezustand statt und sind nur selten nüchtern überlegte Handlungen. Ein Suizid(versuch) wird von den Betroffenen als momentan einziger Ausweg aus einer als unerträglich empfundenen Situation gesehen – es besteht keine andere Option oder Wahlfreiheit mehr.

> **«Der Selbstmörder will das Leben und ist bloss mit den Bedingungen unzufrieden, unter denen es ihm geworden.»**
>
> Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Es ist eine weit verbreitete Ansicht, dass Suizidwillige nicht von ihrem Vorhaben abzubringen sind und früher oder später eine Möglichkeit finden. Verschiedene Studien zeigen aber, dass Menschen,



welche von einem Versuch abgehalten oder noch rechtzeitig aufgefunden werden konnten, auch später kaum mehr durch eigenes Zutun sterben – denn Suizidabsichten sind in den allermeisten Fällen vorübergehender Natur. So starben z. B. von 515 Menschen, die auf der Golden-Gate-Brücke in San Francisco von einem Suizid abgehalten werden konnten, nur gerade 5 Prozent in den darauffolgenden 26 Jahren durch Suizid (Seiden 1978). Wer einen Suizidversuch überlebt, ist in aller Regel froh darüber.

Die Risiken lassen sich vermindern
Einig sind sich die meisten Experten auch darin, dass es viele Massnahmen gäbe, mit denen sich Leben retten liessen. Je höher die praktischen Hürden bei einer spezifischen Suizidmethode, desto seltener wird sie eingesetzt. Beim Medikamentenmissbrauch heisst das konkret: Je grösser die Packungen, desto eher vergiften sich Menschen auf diese Weise.

Oder: Je einfacher hohe Absprungplattformen, Türme, Brücken oder Gleise zugänglich sind, desto mehr Personen wählen diese Art des Freitodes. Besonders drastisch sind die Erkenntnisse diesbezüglich bei Schusswaffen. Die Schweiz hält hier einen traurigen europäischen Rekord: In keinem anderen Land werden so viele Suizide durch Schusswaffen begangen wie bei uns. Auffällig ist, dass auch die Zahl bewaffneter Haushalte überdurchschnittlich hoch ist (swissinfo.ch).

Kaum präventive Massnahmen
Fakt ist, dass sich ein beachtlicher Anteil der Suizide durch gezielte Präventionsmassnahmen verhindern liesse. Trotzdem unternimmt die offizielle Schweiz noch kaum Anstrengungen und gibt für Vorbeugungsmassnahmen im Zusammenhang mit Suiziden jährlich sehr bescheidene Mittel aus. Angesichts der Tatsache, dass im Verlauf des Lebens jede zweite Bewohnerin und jeder zweite Bewohner in der Schweiz mit ernsthaften Selbsttötungsgedanken kämpfen und jeder Zehnte sogar einen oder mehrere Versuche unternimmt, passiert aber langsam ein Umdenken in den Köpfen (siehe Kasten oben rechts).

Sich selber helfen lassen
Bei jedem Suizid sind durchschnittlich sechs bis acht engste Angehörige sowie Dutzende von Freunden und Bekannten mitbetroffen. Auch für sie ist eine Selbsttötung oft ein traumatisches Erlebnis, welches vielfach mit grossen Schuldgefühlen einhergeht.

Sollten Sie selbst mit Fragen wie «Warum habe ich es nicht bemerkt?» oder «Hätte ich nicht mehr tun können?» kämpfen, zögern Sie nicht, das Gespräch zu suchen. Denn gerade für Angehörige darf und muss das Leben weitergehen.

(R. v. Wartburg, C. Beccarelli)

2014 wurde der Bund beauftragt, «einen Aktionsplan zur Suizidprävention vorzulegen und umzusetzen». Ein Auszug möglicher Massnahmen:

- Information der Gesamtbevölkerung über die grosse psychische Not bei Suizidhandlungen und die Möglichkeiten der Suizidprävention.
- Bei Suizidalität kann einfach und schnell Hilfe gefunden werden (Hotlines, SMS-Angebote etc.).
- Relevante Berufsgruppen können psychische Not und Suizidalität erkennen und notwendige Hilfe einleiten.
- Die Verfügbarkeit suizidaler Mittel und Methoden wird reduziert.
- Medienberichterstattungen über Suizide sind verantwortungs- und respektvoll, damit sie keine Nachahmungen auslösen, sondern der Prävention dienen.

Quelle: BAG

Erwachendes Leben im Frühling.

Maiglöckchen, Vogelgezwitscher und längere Tage offenbaren den Frühling in seiner Pracht. Die Natur erwacht, das neue leichte Lebensgefühl bezaubert auf vielfältige Weise und macht den Kreislauf des Werdens und Vergehens vielleicht deshalb besonders deutlich.

In der letzten Ausgabe habe ich über die Winterzeit geschrieben und mich geoutet, dass ich als März-Geborene den Frühling vorziehe. Umso mehr freue ich mich, in diesem Magazin über die – für mich – schönste Jahreszeit zu philosophieren. Im Frühling erwacht alles neu. Die länger werdenden Tage kündigen das von vielen schon ersehnte wärmere Halbjahr an. Für die Velofahrt zur Arbeit oder für den Spaziergang braucht es keinen Schal und keine dicke Jacke mehr. Die erwachende Natur mit den blühenden Bäumen und Sträuchern in allen Farben sowie die fröhlich zwitschernde Vogelschar sind Frühlingsboten schlechthin.

Das Frühjahr fordert seinen Tribut

Mit dem Wechsel der Jahreszeit spüren wir den Zyklus der Natur. Das Licht verändert sich, und das Werden und Vergehen wird einem besonders bewusst. Vielleicht ist es daher nicht von ungefähr, dass depressive Erkrankungen nicht nur im Winter, sondern auch im Frühling eine Häufung erfahren. Im Frühling sind wir zudem oft geplagt von Müdigkeit, weil sich die innere Uhr erst auf die wärmeren Temperaturen und die längeren Tage

einstellen muss. Das Frühjahr fordert also auch seinen Tribut und ist darum wahrscheinlich nicht für alle die präferierte Jahreszeit.

Der Birkenbaum als Frühlingssymbol
Interessant ist, dass die wechselnden Jahreszeiten die Menschen schon immer bewegt und inspiriert haben. Wer kennt nicht gemalte oder fotografierte Bäume oder Landschaften, dargestellt in der jeweiligen Jahreszeit, oder die «Vier Jahreszeiten» als wunderbares Musikstück von Antonio Vivaldi. Für das Frühjahr gibt es viele Symbole. So steht der Birkenbaum für Fruchtbarkeit und die Maibäume, die in vielen Dörfern aufgestellt werden, versinnbildlichen den Frühling. Es gibt heute noch den Brauch, dass junge Männer in der Nacht zum 1. Mai ihrer Angebeteten vor dem Haus ein Birkenbäumchen aufstellen als Zeichen der Liebe und Verehrung. Die Lebensphase von der Kindheit, Jugend bis zum jungen Erwachsenenalter wird oft auch als Frühling des Lebens bezeichnet und geht mit Identitätsfindung, der Berufssuche und dem Finden seines Platzes im Leben einher. Der Widder und der Stier als astrologische Tierkreiszeichen sind weitere Metaphern für den Frühling und stehen für Energie, Vitalität und Tatkraft.

Ausflugtipps im Frühling

Tulpenfest in Morges im Parc de l'Indépendance
1. April bis 14. Mai 2017
www.morges-tourisme.ch

Diverse Slow-ups im Frühling
z. B. in Schaffhausen-Hegau am 21. Mai 2017 oder im Jura am 25. Juni 2017
www.slowup.ch

Museum Fondation Beyeler, Riehen/Basel
Ausstellung Claude Monet
22. Januar bis 28. Mai 2017
«Ein Fest des Lichts und der Farben»
www.fondationbeyeler.ch

Die Vorstellung der Wiedergeburt
Ostern ist das christliche Frühlingsfest und das dazugehörende (Oster)Ei ein Symbol für die Auferstehung. Damit ist nebst der religiösen Bedeutung wiederum der natürliche Kreislauf angesprochen und führt mich zum Aspekt der Wiedergeburt. Eine Vorstellung, die in den meisten religiösen Traditionen thematisiert wird. Besonders im Buddhismus und im Hinduismus sind Reinkarnation und der Glaube an die Wiedergeburt fest verankert. Damit geht

die Auffassung einher, dass die Seele im Kreislauf von Geburt und Tod von Körper zu Körper wandert und inkarniert. Mit diesen theologischen Gedanken wage ich mich weit über den Frühling hinaus und führe diese auch nicht mehr weiter aus. Allerdings erlaube ich mir, zu folgern, dass das Konzept der Wiedergeburt und die Ostergeschichte ausdrücken, dass in der frühlingshaften

Lebendigkeit immer schon das Sterben und der Tod als Leitthema dieser Magazinausgabe angelegt sind.

Rhabarberkuchen und das erste Eis im Strassencafé

Als Schlusspunkt wende ich mich wieder der leichten Seite des Frühlings zu und verrate die schönen Dinge, die ich in dieser Jahreszeit speziell zelebrieren und geniessen kann:

Der Frühling ist prädestiniert, die Wohnung auf Vordermann zu bringen, die Wintersachen wegzupacken und Altes auszumisten. Ein Frühlingsputz bringt Schwung in die vier Wände.

Die Terrasse neu zu bepflanzen und die aufblühende Natur zu betrachten, macht Freude, und den verblühten Löwenzahn auszupusten, ist lustig und weckt das innere Kind.

Oder was gibt es Herrlicheres, als das erste Eis im Strassencafé zu kosten, die neue Frühlingsgarderobe der vorbeiziehenden Passantinnen zu beobachten und sich selbst leichter und farbiger zu kleiden und ein neues, modisches T–Shirt zu kaufen?

Und was wäre der Lenz ohne frische Spargeln, feine Rhabarbern und die ersten Erdbeeren? Sie gehören zum Frühling wie der Kürbis und die Marroni zum Herbst.

Mit diesem Artikel beende ich den Reigen über die Jahreszeiten und komme zum Schluss, dass wohl jede Jahreszeit ihre geschätzten Besonderheiten hat. Dennoch bleibt für mich der Frühling als Symbol des Neuanfangs mit der Kraft des Wachsens und der Entfaltung die schönste Zeit.

■ (D. Fankhauser Vogel)

Lachen als Therapieform.

Lachen macht Spass. Und Lachen macht frei. Gleichzeitig hat Lachen eine wichtige Funktion. Es entkrampft den Körper, beflügelt das Immunsystem und knackt innere Blockaden. Wer über sich selbst schmunzeln kann, unterbricht kontrolliertes Denken, gewinnt Abstand und macht Erkenntnissen und neuen Ideen Platz.

Lach-Wiki

- Eine Minute lachen hilft der Gesundheit ebenso wie 10 Minuten joggen oder 30 Minuten Entspannungsübungen.
- Der Mensch benötigt 80 Muskeln, um zu lachen.
- Die Fähigkeit, zu lachen, ist angeboren. Kleinkinder können bis zu 500 Mal täglich lachen. Erziehung und gesellschaftliche Zwänge vermindern das Lachen mit zunehmendem Alter.
- 19 verschiedene Arten des Lachens hat der amerikanische Wissenschaftler Paul Ekman entdeckt. Nur eine Variante ist echt. Alle anderen dienen der Anpassung innerhalb der Gesellschaft. Beispielsweise Lächeln aus Höflichkeit oder um Unsicherheiten zu verbergen.

Wissenschaftler sind sich einig, dass Lachen die Lungenfunktion verbessert, das Gehirn mit Sauerstoff versorgt und Stresshormone abbaut. Lachen bringt ein Gleichgewicht in alle Komponenten des Immunsystems. Die Gelotologie (von griechisch: gélōs = lachen) ist die Wissenschaft, die die Wirkung des Lachens auf Körper und Psyche untersucht.

Begründer der Gelotologie ist der Psychiater William F. Fry, der 1964 an der Stanford University erstmals über die Auswirkungen des Lachens auf die körperlichen Vorgänge forschte. Fry hat auch den Begriff Gelotologie geprägt. Als therapeutische Anwendung gelotologischer Erkenntnisse gelten die sogenannten Humortherapien oder Lachtherapien.

Der indische Arzt Madan Kataria hatte 1995 das Lach-Yoga, auch Hasya-Yoga genannt, entwickelt. Dabei werden bestimmte Techniken des absichtlichen, grundlosen Lachens mit Atemübungen des Hatha-Yoga kombiniert.

Lachen ist die beste und günstigste Medizin, unabhängig von Alter und Herkunft. Unmissverständlich, wenn von

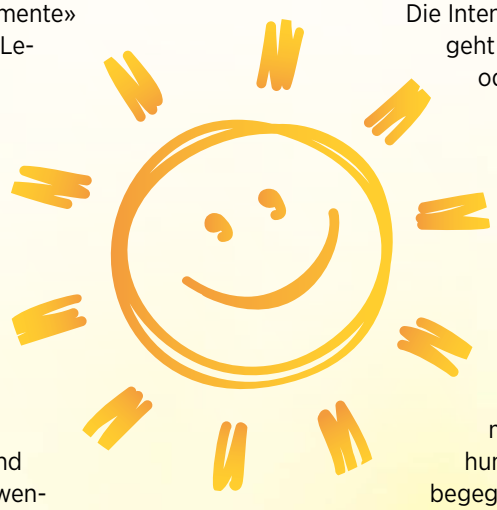
Lachen …

… wirkt sich positiv auf Stress aus,
… baut Blockaden ab,
… unterbricht kontrolliertes Denken,
… verhilft zu Zufriedenheit, Kreativität und Spontanität,
… stärkt Ausstrahlung, Sympathie, Selbstbewusstsein,
… verbessert die Grundstimmung und das Wohlbefinden,
… bringt positive Veränderung in Gruppen und Teams,
… bringt Erleichterung bei chronischen Schmerzen,
… unterstützt Genesungsprozesse und die körperliche Gesundheit und
… erhöht die Lebensqualität im Allgemeinen.

Herzen kommend. Jederzeit verfügbar (wenn wir wollen) und absolut kostenlos. Ansteckend, und doch keine Krankheit.

Mit Humor Glücksmomente schaffen
Humor ist laut der Wissenschaft eine von 24 Charakterstärken, die zur Lebenszufriedenheit eines Menschen beitragen. Diese positive Wirkung zeigt sich insbesondere auch bei betagten Menschen. Humor sorgt für Glücksmomente, die den Alltag bereichern.

Der 1998 gegründete gemeinnützige Verein HumorCare hat sich mit der Initiative «Glücksmomente» das Ziel gesetzt, die Lebensfreude betagter Menschen in Alters- und Pflegeheimen mit Humor nachhaltig zu fördern. Der Verein zählt zurzeit 150 Mitglieder, die Humor in all seinen Facetten fördern und vermitteln. In heilsamen, lebensbejahenden und kommunikativen Anwendungen in klinischen, pflegerischen, psychosozialen und beratenden Berufen.



Gericlowns begegnen, bewegen und berühren
Der Gericlown charakterisiert einen in Alters- und Pflegeheimen beschäftigten therapeutischen Clown. Seine Bezeichnung setzt sich aus «Geri» für geriatrisch und dem Substantiv «Clown» zusammen. Er ist professionell ausgebildet und schenkt betagten, behinderten und demenziell erkrankten Menschen Glücksmomente, Lebensfreude und Heiterkeit.

Sein Wesen dient nicht nur als Humorträger, der eine fröhliche Stimmung verbreitet, sondern er durchbricht mit einer sozialen Rolle auch anerkannte Regeln und Normen und stellt diese durch humorvolle Art in Frage. Er durchlebt zusammen mit pflegebedürftigen Menschen auch imaginäre Situationen.

Die Arbeit als professioneller Gericlown setzt neben viel Empathie und Kenntnissen der Gerontologie – der Wissenschaft vom Altern des Menschen – u. a. auch Wissen über das Krankheitsbild Demenz und aktivierende Techniken wie die basale Stimulation, Validation und kritische Selbstreflexion sowie eine mehrjährige Ausbildung als Clown voraus.

Die Intention des Gericlowns geht dahin, den Humor oder eine heitere Atmosphäre in das geriatrische Setting zu bringen und dem Behandlungsteam Möglichkeiten aufzuzeigen, problematischen Verhaltensweisen und Situationen mit kreativer und humorvoller Weise zu begegnen.

Werner Amport, Leiter Pflegewohnungen bei Viva Luzern, hat bei der Entwicklung der Ausbildung zum Gericlown massgeblich beigetragen. Sein Engagement geht aber weit darüber hinaus. Nebst seiner Managementfunktion bei Viva Luzern geht er privat einer weiteren Leidenschaft nach. Er zaubert gerne ein Lächeln in die Gesichter von Jung und Alt. Dafür tritt er in verschiedene Rollen – in die des Stelzenläufers, Zauberers, Flohzirkusdirektors und in die des Wernu aus dem Emmental, des zaubernden Bauern.

■ (G. Murer)

Werner Amport alias bARADOX zaubert ein Lächeln auf Ihr Gesicht als Wernu. www.werneramport.ch

Interview mit Werner Amport, Leiter Pflegewohnungen bei Viva Luzern

«Ich liebe es, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und jemand anderes sein zu dürfen.»

Werner Amport, wie kam es zu dieser Leidenschaft?
Die Faszination an der Schauspielerei begleitet mich seit langer Zeit. Seit Jahren bilde ich mich als Laienschauspieler regelmässig aus und weiter – in der Schweiz und in Deutschland.

Was fasziniert Sie an den verschiedenen Rollen – und wie sind sie entstanden?
Ich liebe es, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und jemand anderes sein zu dürfen. Die Rollen- oder Biografie-Arbeit ist ein grosser Teil davon. Mit Leidenschaft schaffe ich neue Rollen und Figuren und entwickle sie weiter.

Zaubern Sie älteren wie jüngeren Menschen mit identischer Leichtigkeit ein Lächeln ins Gesicht – oder gibt es da Unterschiede oder gar Grenzen?
Da gibt es klare Unterschiede. Kinder bis zirka im Alter von 10 Jahren sind unglaublich direkt und offen. Sie gestalten gerne mit, sie leben viel intensiver in ihrer eigenen Welt und geben direkt und ungehemmt Feedback, sie sind tendenziell weniger kontrollier- und/oder steuerbar als Erwachsene oder Betagte.

Hochbetagte Menschen mit kognitiven Einschränkungen können magische Effekte nicht erkennen. Da ist es wichtig, die Betroffenen spielerisch abzuholen. Den Zugang schaffe ich mit einfachen Methoden wie Singen, Musizieren oder über einfache Objekte und/oder Figuren. Der Ball oder der Ballon sind da wertvolle Hilfsmittel.

Demenzpatienten erfordern höchste Sensibilität. Das Programm entsteht durch das Abtasten von Situationen und Reaktionen. Fixe Bilder und Programmabläufe finden hier keinen Platz.

«Ich würde sogar so weit gehen und die vier Elemente Luft, Feuer, Erde und Wasser um ein fünftes erweitern: um den Humor.»

Dimitri

Gab es Situationen oder Momente, die Sie in dieser Tätigkeit besonders berühren?
Der Moment des Lächelns berührt mich besonders – und ist für mich zugleich die schönste Anerkennung für meine Arbeit.

Gibt es Menschen, denen Sie besonders gerne ein Lächeln ins Gesicht zaubern?
Menschen, die sich berühren lassen und staunen können, ohne Fixierung auf die angewandte Technik.

Welche Botschaft möchten Sie mit auf den Weg geben?
Lachen zahlt sich aus!

■ (G. Murer)

Infobox

Mehr Infos zur Ausbildung zum Gericlown: www.glücksmomente.ch

Es braucht viel Empathie als Bestatter.

In einem Bestattungsunternehmen liegen Freud und Leid nahe beieinander. Martin Mendel, Geschäftsleiter der Egli Bestattungen AG, erzählt uns von seiner Arbeit für Verstorbene und ihre Hinterbliebenen. Wie gestaltet sich ein Abschied mit Würde und Respekt?

Erdbestattung

Für diesen letzten Weg braucht jeder Mensch einen Sarg. Das ist Teil unserer Bestattungskultur und in der Schweiz gesetzlich vorgeschrieben. Im Sarg wird die verstorbene Person beerdigt.

Feuerbestattung

Die Asche der verstorbenen Person wird meistens in einer Urne im Grab oder in einer Aschengruft (Gemeinschaftsgrab) beigesetzt. In der Schweiz darf die Asche auch daheim aufbewahrt oder im Freien der Natur übergeben werden.

Herr Mendel, warum haben Sie den Beruf des Bestatters gewählt?
Ich arbeitete 15 Jahre bei der Stadtpolizei und hatte dadurch zwangsläufig Kontakt mit Bestattungsunternehmen. So lernte ich auch den ehemaligen Geschäftsleiter der Egli Bestattungen AG, Niklaus Wicky, kennen. Vor seiner Pensionierung fragte er mich, ob ich mir vorstellen könnte, bei ihnen als Bestatter tätig zu werden. Da ich damals noch einen Diensthund hatte, war das anfänglich kein Thema für mich. Nach und nach befasste ich mich mehr mit dem Beruf Bestatter, besorgte mir Lektüre dazu. Nachdem ich das dritte Mal angefragt wurde, entschloss ich mich, den Schritt zurück in die Privatwirtschaft zu wagen, und wechselte als stellvertretender Geschäftsleiter zur Egli Bestattungen AG. Im März 2016 übernahm ich die Geschäftsleitung von meinem Vorgänger Boris Schlüssel.

Wer ist der Bestatter?
Wir Bestatter sind für die Hinterbliebenen, aber auch für die Verstorbenen rund um die Uhr, an 365 Tagen, da. Unsere Hauptaufgabe ist es, die Bedürfnisse der Hinterbliebenen zu erfahren und ihnen Unterstützung zu bieten. Im Trauergespräch versuchen wir herauszufinden, was für Wünsche die verstorbene Person hatte, damit die Bestattung in ihrem Sinne geplant und durchgeführt werden kann.

Gibt es auch schöne Momente in Ihrem Beruf?
Absolut! Jeden Tag dürfen wir Angehörigen mit bestem Wissen und Gewissen Unterstützung bieten und sie in den schweren Stunden des Abschieds begleiten. Diese dankbare und erfüllende Arbeit dürfen wir Tag für Tag erleben und ausführen. Die Angehörigen sollen bei uns spüren, dass sie gut aufgehoben sind. Wir nehmen uns Zeit für sie und lassen sie auch Geschichten erzählen oder Erinnerungen an den Verstorbenen aufleben. Nicht selten wird auch mal gelacht. Das ist ein Teil des Trauerprozesses und muss Platz haben.

Wie erleben Sie die traurigen Momente?
Das ist situativ. Bei tragischen Unfällen zum Beispiel mit Kindern gibt es sehr schwierige und schlimme Momente. Da fühlt man mit und muss sich jeweils zusammenreissen, damit einem nicht das Augenwasser kommt. Es ist wichtig, dass man sich auch abgrenzen kann.

Wie ist es für Sie, wenn Sie Menschen bestatten, die Sie gekannt haben?
Das habe ich schon mehrfach erlebt.

Martin Mendel, Geschäftsleiter der Egli Bestattungen AG.

Bekannte, die wussten, dass sie nicht mehr lange leben werden, haben mich gefragt, ob ich sie bestatten würde. Das ist ein Muss für mich, aber im schönen Sinne. Das ist ein Gefallen, den ich den Menschen gerne gemacht habe. Das war nicht immer einfach für mich – das sind sehr spezielle und tiefe Momente.

Was macht Ihnen Mühe an Ihrem Beruf?
Gerade als Familienvater bereitet es mir natürlich Mühe, wenn wir Kinder auf ihrem letzten Weg begleiten müssen. Bei tragischen Ereignissen wie Unfällen oder Suiziden informieren wir uns vorher bei der Polizei über die Umstände am Ereignisort, um herauszufinden, was uns dort erwartet, damit wir uns darauf vorbereiten können. Da ist die Zusammenarbeit mit der Blaulichtorganisation sehr wichtig.

Was war das beeindruckendste Erlebnis, das Sie in Ihrem Berufsalltag erlebt haben?
Eine ältere Dame war bei mir, nachdem ihr Mann gestorben war. Wir sassen am Tisch. Sie hatte ein Glas Wasser vor sich. Im Beratungsgespräch ging es darum, was sie ihrem Mann auf seinen letzten Weg mit in den Sarg geben wolle. Man kann dem Verstorbenen etwas mitgeben, einen Brief, ein Foto oder einen Glücksbringer. Sie nahm das Glas in die Hand und sagte: «Er ist mir einfach zu früh gegangen und wir konnten nicht einmal mehr miteinander anstossen.» «Wissen Sie was», sagte ich, «wenn Sie das Glas leergetrunken haben, wäre es nicht eine Idee, dieses Glas Ihrem Mann mit auf den letzten Weg zu geben?» Wir waren beide sehr gerührt. Sie kam später mehrmals bei uns vorbei, war dankbar und sagte, dass dies für sie unvergesslich sei.

Welche Bestattungsart wird am häufigsten gewählt?
Inzwischen sind über 90 Prozent Feuerbestattungen und nur noch knapp 10 Prozent Erdbestattungen.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit den Betagtenzentren von Viva Luzern?
Diese erleben wir sehr gut. Sie ist unkompliziert und klappt eigentlich reibungslos. Wir melden uns auch immer an, bevor wir jemanden abholen. Ich hoffe natürlich, dass diese Empfindung

gegenseitig ist. Eine gute Zusammenarbeit ist mir ein sehr grosses Anliegen.

Kann man den Beruf Bestatter lernen?
Lernen kann man den Beruf in der Schweiz nicht, in Deutschland aber beispielsweise schon. In der Schweiz kann man den eidgenössischen Fachausweis absolvieren. Dazu benötigt man drei Jahre praktische Berufserfahrung. Wir sind alles Quereinsteiger. Wir bilden uns intern wie auch extern in der Schweiz und im Ausland weiter.

Was haben Sie für eine Einstellung zur TV-Serie «Der Bestatter»?
Mike Müller und ich haben dieselben Initialen. Wir haben den gleichen Bart und denselben Bauchumfang. Den Bart hatte ich aber vor Mike Müller (lacht). Ich schaue die Serie eigentlich nicht. Was ich aber gehört habe, ist, dass Mike Müller den Bestatter sehr gut spielt. Das Ganze ist sicher gut vermarktet, hat aber mit der Realität nicht viel zu tun.

Wie möchten Sie selber mal bestattet werden?
Möglichst einfach. ■ (S. Zwyer)

Spannende Links und Bücher zum Thema Sterben.

«DeinAdieu» ist ein unabhängiges, stimmiges Portal für Leute, die ihr Sterben selber in die Hand nehmen möchten.

Webseiten

www.deinadieu.ch
Wir reden darüber: DeinAdieu ist das erste Schweizer Online-Portal rund um die letzte Reise. Es bietet Informationen, hochwertige Reportagen und Aufklärung zum Thema Sterben.

www.lifefestival.ch
Selbstbestimmung: Zu Lebzeiten regeln, falls ein Todesfall eintritt und so den Hinterbliebenen Erleichterung bieten und Zeit zum Trauern lassen.

www.letztereise.ch
Das Internetportal zum Thema Lebensende hat zum Ziel, Dienstleistungen und Informationen für Menschen anzubieten, die sich mit der Endlichkeit des Lebens befassen – aus eigenem Antrieb oder weil die Umstände sie dazu zwingen.

www.alicehofer.ch
Alice Hofer lebt im Berner Oberland, hat ein Sarg-Atelier und berät Menschen auf dem letzten Abschnitt ihres Lebenswegs. «Abschiedsplanung im Gesamtpaket», wie es Alice Hofer nennt.

Bücher

Leben, Tod und Selbstbestimmung.
Über den Sinn des Lebens, den Umgang mit Schicksalsschlägen, das Altern und das Sterben.
Von Denise Battaglia. Das Buch handelt vom Leben. Es geht um Lebensfreude, Zufriedenheit, die Frage, was ein gutes Leben ausmacht; es berührt das Altwerden und unsere grosse Angst vor Abhängigkeit. Es handelt auch vom Sterben und von unserer Beunruhigung deswegen und stellt die Frage, wie wir sterben möchten.

Über das Sterben.
Was wir wissen. Was wir tun können. Wie wir uns darauf einstellen.
Von Gian Domenico Borasio. Der Palliativmediziner beschreibt in seinem Buch, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel und Möglichkeiten wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern sowie uns auf das Lebensende vorzubereiten.

Was gilt es bei einer Nachlassregelung zu beachten?

Haben Sie sich schon gefragt, ob Sie für Ihren Nachlass Anordnungen treffen sollen? Dieser Artikel soll Ihnen aufzeigen, wann es Sinn machen kann, den Nachlass zu regeln. Wir erläutern Ihnen, wie Sie vorgehen können und was in Ihrem Testament oder einem Erbvertrag stehen kann.

Im Zivilgesetzbuch steht doch, wer im Falle meines Todes erbt. Wieso soll ich meinen Nachlass überhaupt noch regeln?

Das Schweizerische Zivilgesetzbuch (ZGB) regelt, nach welchen Grundsätzen ein Nachlass zu teilen ist und welche Personen welchen Anteil erben, wenn keine Anordnungen getroffen wurden. Von dieser gesetzlichen Erbfolge können Sie mit einem Testament abweichen. Sie haben auch die Möglichkeit, mit Ihren nächsten Angehörigen in einem Ehe- und/oder Erbvertrag bereits zu Lebzeiten die Verteilung Ihres Nachlasses frei zu vereinbaren. Ein Testament oder ein Erbvertrag kann damit für die Zukunft Klarheit schaffen und Auseinandersetzungen unter den künftigen Erben vermeiden.

Es ist in jedem Fall sinnvoll, sich über die Regelung des Nachlasses frühzeitig Gedanken zu machen und von einer Fachperson beraten zu lassen. Dies gilt erst recht für den Fall, dass Sie einen sogenannten Auslandbezug haben, d.h. wenn Sie eine nicht schweizerische Nationalität haben und/oder ein Teil Ihres Vermögens im Ausland liegt.

Wer erbt mein Vermögen, wenn ich nichts anordne?
Gesetzliche Erben sind je nach familiärer Konstellation der überlebende Ehegatte oder die überlebende eingetragene (gleichgeschlechtliche) Partnerin bzw. der Partner, die Nachkommen, die Eltern, die Geschwister oder die Grosseltern und deren Nachkommen. Nach geltendem Recht gehört hingegen ein Konkubinatspartner nicht zu den gesetzlichen Erben. Das Gesetz enthält eine Rangordnung der Erbberechtigten und regelt auch, welche Quoten sie erhalten. Einige dieser gesetzlichen Erben geniessen für einen Bruchteil der gesetzlichen Quote den Pflichtteilsschutz: die Ehegatten sowie die eingetragene Partnerin oder der eingetragene Partner, die Nachkommen und die Eltern, nicht aber Geschwister. Wer Pflichtteilsschutz hat, hat einen Anspruch auf den entsprechenden Anteil an Ihrem Nachlass.

Daher können Sie nur über den neben diesen Pflichtteilen verbleibenden Rest des Vermögens (die sogenannte «freie verfügbare Quote») in einem Testament frei verfügen. Bei einem Ehepaar mit gemeinsamen Nachkommen beträgt diese Quote z. B. ⅜ des Nachlasses; ist ein Ehegatte vorverstorben, kann (mit Nachkommen) maximal über ¼ des Nachlasses frei verfügt werden. Wenn Sie keine pflichtteilsgeschützten Erben haben, können Sie frei bestimmen, wer von Ihrem Vermögen was erhalten soll.

Was kann ich mit einem Testament regeln?
In einem Testament können Sie nahestehende Personen wie z. B. Konkubinatspartner oder Freunde, die nach Gesetz nicht erbberechtigt sind, als Erben einsetzen; oder Sie schliessen bestimmte Personen auch gänzlich von der Erbfolge aus. Die gesetzlichen Erbquoten der Erben können Sie individuell und vom Gesetz abweichend festlegen. Es steht Ihnen auch offen, ganz konkret zu bestimmen, wer welche Nachlassbestandteile (z. B. eine Liegenschaft, Aktien oder auch Schmuckstücke oder ein bestimmtes Bild) erhalten soll. Unter Umständen macht es Sinn, den Erbinnen und Erben Bedingungen oder Auflagen mitzugeben.

Darüber hinaus können Sie Personen oder auch soziale oder andere Institutionen wie eine Stiftung oder einen Verein mit einem bestimmten Betrag oder einem Nachlassgegenstand begünstigen (Legate oder Vermächtnisse). Aber Achtung: Verletzt Ihre Anordnung in einem Testament einen Pflichtteil, kann sie angefochten werden. In einem gemeinsamen Erbvertrag hingegen können Sie mit den berechtigten Erben einen Verzicht auf den Pflichtteil vereinbaren. So kann z. B. durch einen Verzicht der Nachkommen bis zum Tod des zweitversterbenden Elternteils der überlebende Ehegatte bestmöglich abgesichert werden.

Nebst der Aufteilung Ihres Vermögens können Sie in einer letztwilligen Verfügung auch Ihre persönlichen Wünsche für die Art der Bestattung oder der Gestaltung der Trauerfeier festlegen.

Die Autoren

Salome Krummenacher
Rechtsanwältin, Notarin, Executive MBA HSG

Reto Marbacher
Rechtsanwalt, Notar, Fachanwalt SAV Erbrecht

Die Autorin und der Autor sind Partnerin bzw. Partner der Anwaltskanzlei Fellmann Tschümperlin Lötscher AG. Die Kanzlei hat Standorte in Luzern und Emmenbrücke und zählt zu den grössten Anwaltskanzleien der Zentralschweiz. 16 Anwältinnen und Anwälte betreuen private Klienten und Unternehmen im lokalen, nationalen und auch im internationalen Umfeld in allen wichtigen Rechtsgebieten, unter anderem auch in erbrechtlichen Angelegenheiten.

Kann ich selber ein Testament schreiben oder brauche ich dazu eine Notarin oder einen Notar? Und was gilt für einen Erbvertrag?
Ein Testament kann eigenhändig geschrieben oder von einer Notarin bzw. einem Notar erstellt und unter Mitwirkung von zwei Zeugen beurkundet werden. In vielen Fällen macht es Sinn, eine Notarin oder einen Notar mindestens für die Beratung beizuziehen. Denn die Erfahrung zeigt, dass Laien juristische Begriffe oft falsch verwenden. Ebenso entstehen häufig unter den Erben Streitigkeiten über den Inhalt eines Testaments, weil eine Regelung lückenhaft oder widersprüchlich ist oder gar Pflichtteile verletzt werden. Besonderer Beratungsbedarf besteht in der Regel, wenn der Nachlass eine Liegenschaft umfasst oder auch bei Ehepaaren, wenn es gemeinsame und nicht gemeinsame Nachkommen gibt. Anders als ein Testament muss ein Erbvertrag zwingend von einer Notarin oder einem Notar öffentlich beurkundet werden.

Wie erstelle ich selber ein Testament?
Hierzu gibt es klare und zwingende Vorgaben im ZGB: Ihr Testament müssen Sie von A bis Z selber von Hand schreiben und unterschreiben. Zur Unterschrift gehören auch Ort und Datum. Ein maschinell geschriebenes (nicht beurkundetes) Testament ist trotz Unterschrift nicht gültig. Nicht zulässig sind gemeinsame Testamente (z. B. von Ehegatten).

Wo hinterlege ich ein Testament?
Wird Ihr Testament nach dem Tod nicht gefunden, geht es verloren oder wird es allenfalls sogar vernichtet, kann Ihr letzter Wille unter Umständen nicht durchgesetzt werden.

Das Testament sollten Sie daher – am besten in einem beschrifteten verschlossenen Couvert – an einem sicheren Ort aufbewahren, an dem es auch leicht gefunden wird. Das kann bei Ihnen zu Hause sein, bei einer nahen Vertrauensperson, in einem Schliessfach oder bei einer öffentlichen Depotstelle. In der Stadt Luzern kann ein Testament oder ein Erbvertrag gegen eine Gebühr beim Teilungsamt hinterlegt werden.

■ (S. Krummenacher und R. Marbacher)

«Wie gehst du persönlich mit dem Sterben um?»

Niemand kann vor dem Tod davonlaufen. Dennoch gibt es kaum ein Thema, das so angst- und tabubesetzt ist wie das Sterben. Damit der letzte Weg unserer Bewohnerinnen und Bewohner würdevoll möglich ist, werden die Lernenden von Viva Luzern in der Ausbildung zu diesem Lebensthema geschult und begleitet. Wie sie mit diesem individuellen Prozess des Sterbens umgehen, lesen Sie hier.

Delia Cortese
Fachfrau Hauswirtschaft, 2. Lehrjahr

«Vor einigen Jahren sind meine Grosseltern verstorben. Ich war so traurig und wusste nicht, wohin mit meinen *Gefühlen*. Wenn im Staffelnhof eine Bewohnerin oder ein Bewohner stirbt, werden auf der Abteilung ein Foto und persönliche Gegenstände aufgestellt. Das Personal und die Mitbewohner können sich so vom Verstorbenen verabschieden. Mir helfen solche *Rituale*. Ich finde es schwierig, wenn ich von einem freien Tag zurückkomme und eine Bewohnerin oder ein Bewohner plötzlich nicht mehr da ist. Während der Zimmerreinigung kann ich oftmals auch mit terminalen Menschen noch eine sehr persönliche Beziehung pflegen.»

«Als *Buddhistin* glaube ich an ein Leben nach dem Tod. Ich spreche im Privaten eher selten übers Sterben, obwohl ich mir viele *Gedanken* mache. Ich hoffe sehr, dass ich nicht vor meinen Eltern sterbe. Im beruflichen Umfeld erlebe ich den Tod und die Sterbephase so individuell wie die *Biografie* der Bewohnenden. Wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner stirbt, die oder den ich lange begleitet habe, bin ich traurig. Wir diskutieren dann im Team über unsere Gefühle. Die betrieblichen Rituale helfen uns Pflegenden und erlauben unseren Bewohnenden ein würdevolles Sterben. Schön finde ich es, wenn Angehörige sie begleiten können.»

Künsang Gandentsang
Fachfrau Gesundheit, verkürzt

Fabienne Aguiar
Studierende HF, 2. Jahr

«Nebst der *Begleitung* der Bewohnerinnen und Bewohner in der letzten Lebensphase ist mir die Unterstützung der Angehörigen sehr wichtig. Sie sind enorm dankbar, wenn ich mir Zeit für sie nehme. Oftmals kommen zum persönlichen Schmerz viele organisatorische Fragen. Da kann ich ihnen mit betrieblichen Unterlagen wertvolle *Unterstützung* geben. Wenn ich eine verstorbene Bewohnerin vorbereite, spreche ich immer mit ihr. Für mich ist sie noch anwesend. Ich erkläre ihr genau, was ich nun mache. Für mich als Pflegefachfrau gehört die palliative Begleitung ganz klar zu meinem Pflegeverständnis. Ich nehme mir auch *Zeit*, mit FAGE-Lernenden (Fachfrau/-mann Gesundheit) die Begleitung auszuüben. Ich finde es ganz wichtig, dass Lernende mit dieser Aufgabe vertraut gemacht werden. Wenn eine persönliche Angst vor dem Tod vorliegt, ist es meines Erachtens schwierig, die Bewohnenden ruhig und angepasst begleiten zu können.»

Melanie Mettler
Fachfrau Gesundheit, 3. Lehrjahr

«Ich konnte schon mehrere Bewohnerinnen und Bewohner in der Sterbephase begleiten. Für mich ist das eine Ehre. Ich empfinde in dieser Phase persönlich immer viel *Ruhe*. Diese Empfindung versuche ich dann auf die Bewohnerin oder den Bewohner zu übertragen. Es ist mir wichtig, die Menschen in ihrer letzten Lebensphase ohne Hektik pflegen zu können. Ein ganz wichtiger Aspekt ist, dass ich ihre *Wünsche* kenne: Möchten sie gerne persönliche Kleider tragen oder lieber ein Totenhemd? Meistens wünschen sie sich ihr *Lieblingskleid* oder einen speziellen Pullover.»

Manuela Kaiser
Fachfrau Hauswirtschaft, 3. Lehrjahr

«In meinem persönlichen Umfeld ist mir der Tod schon öfters begegnet. In dieser Trauer hilft mir mein *Glaube*. Ich denke viel und oft an die Verstorbenen, auch wenn ich nicht auf den Friedhof gehe. Ich spüre sie ganz fest in meinem Alltag. Wenn ich zum Beispiel jasse, denke ich immer an mein *Grosi* und die vielen gemeinsamen Jassstunden. Über meinen Tod denke ich nicht nach. Im beruflichen Alltag hatte ich noch nicht viele *Begegnungen* mit dem Tod. Auf der Abteilung sehe ich die Bewohnenden bei der Zimmerpflege. Für mich ist es wichtig, dass die Menschen möglichst ohne Angst sterben können.»

Seelsorge: Sorge tragen – zum ganzen Menschen.

Der Umzug in ein Betagtenzentrum oder in eine Pflegewohnung bedeutet für die meisten Menschen einen grossen Einschnitt im Leben. Deshalb begleiten Seelsorgende auf Wunsch Betroffene sowie ihre Angehörigen.

Was Seelsorge leisten kann

- Begleitung und Hilfe bei religiösen Fragen, Gedanken und Traditionen
- Begleitung bei zwischenmenschlichen Fragen
- Bewahrung der Würde des Sterbenden
- Erhalten oder Aufbauen von Hoffnung
- Gesprächsbereitschaft, Anteilnahme und Zeit für die Fragen nach dem Sinn des Lebens
- Hilfe, eine Lebensbilanz zu ziehen
- Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit von Sterben und Tod
- Hilfe beim Umgang mit Schuld und Vergebung
- Konkrete Ausgestaltung des «Nach dem Tode» (Beerdigung, Feier etc.)

Es ist vielleicht der grösste Umbruch im Leben eines Menschen – der Umzug in ein Betagtenzentrum oder in eine Pflegewohnung. Erfolgt ein solcher Umzug aufgrund von gesundheitlichen Problemen – allenfalls von einem Tag auf den anderen –, kann er besonders belastend sein. Die Betroffenen müssen von vielem Abschied nehmen: Von ihrem vertrauten Zuhause, ihrer bekannten Umgebung, vielleicht sogar von persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Als Teil einer umfassenden Betreuung aller Beteiligten begleiten Seelsorgerinnen und Seelsorger Betroffene und deren Angehörige in diesem letzten Abschnitt des Lebens. Damit sind sie Teil eines multiprofessionellen Teams in den Betagtenzentren und Pflegewohnungen. Eine umfassende Betreuung berücksichtigt sämtliche Aspekte – von der Psyche über soziale bis hin zu spirituellen Belangen. Um dies leisten zu können, sind praktizierende Seelsorger im regelmässigen Austausch mit den Mitarbeitenden der Heime und Pflegewohnungen.

Für Herz und Seele da

Betagtenzentrenseelsorgende knüpfen ihre Wertschätzung nicht an Bedingungen wie Konfessions- oder Religionszugehörigkeit, sondern begegnen allen Menschen mit gleich viel Respekt und Achtsamkeit. Wie die Berufsbezeichnung schön ausdrückt, beschäftigen sich Seelsorgerinnen oder Seelsorger mit all dem, was auf der Seele und am Herzen liegt. Dabei nehmen sie sowohl die Bewohnerinnen und Bewohner als auch deren Angehörige und in der Pflege Tätige in den Blick. Die konkreten Aufgaben reichen vom Besuchsdienst über die Begleitung beim Übergang von der eigenen Wohnung ins Heim bis hin zu Gottesdiensten, Sterbebegleitungen oder der Trauerarbeit.

«Seelsorge für Sterbende ist Lebenshilfe. Hilfe, die letzten Tage des Lebens zu leben.»

In jedem Fall entlasten Seelsorger die Betroffenen wie auch die Angehörigen und tragen wesentlich zu einer Atmosphäre bei, in welcher Menschen in Würde leben und letztlich auch sterben dürfen.

■ (R. v. Wartburg)

Claudia Jaun, Theologin und Betagtenzentrums-seelsorgerin im Viva Luzern Eichhof.

Interview mit Claudia Jaun, Seelsorgerin.

Frau Jaun, was verstehen Sie persönlich unter dem Begriff «Seelsorge»?
Seelsorge ist die Begleitung von Menschen bei Fragen und Themen, die ihnen auf der Seele brennen oder am Herzen liegen. Seelsorge heisst, dass auch unsere Seele der Sorge und Sorgfalt bedarf. Es kann dabei um ganz Unterschiedliches gehen. Um schöne, wichtige, manchmal beeindruckende Erfahrungen und auch um Schweres, Offenes, Trauriges. Als Seelsorgerin versuche ich, zuzuhören und mich in die Menschen einzufühlen, so dass ich sie von ihrem Standpunkt her verstehen kann.

Aktiv zuzuhören, nachzufragen, einen Faden weiterzuverfolgen, kann dazu beitragen, dass die Menschen klarer sehen, was sie zwar schon wussten, es aber noch nicht formulieren konnten. Wenn es für die Person stimmig ist, kann es auch darum gehen, die Erfahrungen spirituell einzuordnen, für den betreffenden Menschen eine sinnvolle Deutung zu finden. Dabei leitet mich mein theologischer Hintergrund. Teil meiner Aufgaben ist auch die Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen sowie die Gestaltung von Trauerfeiern. Wenn Menschen einen religiösen Zugang zu ihrem Leben haben, gehören manchmal auch rituelle Gesten, Gebete, Feiern zur Seelsorge.

Wie sind Sie zu Ihrem Beruf als Seelsorgerin gekommen? Was hat Sie angetrieben, diesen Dienst auszuführen?
Ich wusste schon bald, dass ich einen Beruf wünsche, der die Menschen ins Zentrum stellt und den ich sinnvoll finde. Zu Lebensfragen, zu spirituellen und philosophischen Fragen hatte ich schon immer einen Zugang. Spiritualität und Religion ist für mich nichts Abgehobenes, sondern hat zutiefst mit unserem Leben, unserem Alltag zu tun – eben mit dem, was uns auf der Seele brennt.

Von aussen stellt man es sich sehr schwer vor, immer um kranke und sterbende Menschen zu sein. Wie sehen Sie das?
Krankheit, Sterben und Tod sind Teile unseres Lebens. Auch Sterben ist Leben, in manchen Momenten sogar verdichtetes Leben. Es sind in erster Linie die kranken und sterbenden Menschen, die zum einen sehr schwere Zeiten und Momente erfahren – zum anderen aber auch leichte und manchmal auch frohe. Sie sind und bleiben einzigartige Menschen.

In meiner Arbeit erfahre ich sehr viel Lebendiges und erlebe durchaus auch schwierige Momente. Viele Erfahrungen, die ich mache, sind für mich auch ein Geschenk. Für mich selber ist es gleichzeitig wichtig, immer auch mit Menschen im Kontakt zu sein, die in einer anderen Lebenssituation sind, um selber keinen eingeengten Blick auf das Leben zu bekommen.

Inwiefern hat die Seelsorge Ihr eigenes Verhältnis zum Leben sowie zum Sterben verändert?
Zum einen durch die Seelsorge, zum anderen durch Erfahrungen in meinem eigenen Leben wurde – und wird – mir immer bewusster, dass im Leben gar nichts selbstverständlich ist. Dass Krankheit und Tod ins Leben treten können, ist nicht nur eine Frage des Alters. Mir wird immer wichtiger, das, was mir im Leben wichtig ist, nicht aufzuschieben, sondern tatsächlich umzusetzen und zu leben. Dazu gehört, genügend Zeit und Aufmerksamkeit für die Menschen und für die Themen zu haben, die mir am Herzen liegen sowie auch für mich selbst. Und ebenso wichtig ist es mir, dass wir in unserer Gesellschaft weiterhin Achtsamkeit, Menschlichkeit und Sorge füreinander – für Menschen jeden Alters, jeder Situation, jeder Herkunft – selbstverständlich leben.

Ein Plädoyer für Palliative Care.

Palliative Care ist nicht «nur» Schmerzlinderung, sondern vor allem auch Gespräch und Begleitung sowie Sinnfindung im letzten Lebensabschnitt, der immer individuell einzigartig bleibt. Wie eine Gesellschaft damit umgeht, zeigt auch den Wert, den sie verletzlichem Leben und Menschen mit fortschreitender, unheilbarer Erkrankung gibt.

Beat Demarmels, Geschäftsführer Viva Luzern AG.

Das Konzept der Palliative Care hat zum Ziel, Menschen mit einer chronischen, unheilbaren Krankheit die bestmögliche Lebensqualität zu bieten. Seit Jahren legen die Betagtenzentren und Pflegewohnungen von Viva Luzern darum einen Schwerpunkt auf Schulung und Einsatz von Palliative Care. Dies im Wissen, dass trotz umfassender medizinischer, pflegerischer und seelsorgerischer Betreuung Leiden nicht immer so gelindert werden kann, wie dies von den Betroffenen erwartet wird.

Der Wunsch nach Suizidbeihilfe kann dann Ausdruck dafür sein, «so nicht mehr leben zu wollen». Dieser findet seine Bestätigung in einem gesellschaftlichen Trend der letzten Jahre, den «Freitod» als individuellen, selbstbestimmten Entscheid zu akzeptieren, wenn das Leben, subjektiv empfunden, nicht mehr lebenswert ist. Dieser Entwicklung können sich auch die Betagtenzentren auf Dauer nicht verschliessen, auch wenn sie diese in ein ethisches Dilemma führt: den Entscheid zwischen dem Auftrag zur Fürsorge für das Leben und der Achtung vor der Selbstbestimmung des Menschen, der im Heim sein letztes Zuhause findet.

Bei einem Entscheid zugunsten der Zulassung von Suizidbeihilfe im Betagtenzentrum ist es darum wesentlich, jeglichen Missbrauch verhindern zu können. In den Betagtenzentren und Pflegewohnungen von Viva Luzern darf Beihilfe zum Suizid folglich nur erfolgen, wenn eine Reihe von Schutzbestimmungen geprüft und eingehalten sind: Die Urteilsfähigkeit und Tatherrschaft steht eindeutig fest, die Krankheit ist unheilbar und weit fortgeschritten, der Suizidwunsch hält trotz bestmöglichem Einsatz von Palliative Care dauerhaft an, die Person hat kein

anderes Zuhause ausserhalb der Institution, die Suizidbeihilfe wird durch eine Sterbehilfeorganisation geleistet und die Institution stimmt nach eingehender Prüfung der Beihilfe zum Suizid zu.

Auch dann noch birgt die Zulassung von Sterbehilfe die Gefahr in sich, dass – verbunden mit der demografischen Alterung und mit wachsenden Pflegekosten – diese einen gesellschaftlichen Druck zum Suizid mit aufbauen kann. Im Bewusstsein darum ist es umso entscheidender, dass Langzeitpflegeinstitutionen dieser Gefahr mit hochwertiger Pflege und Betreuung möglichst entgegenwirken.

Wenn Leiden gelindert und die Lebensqualität verbessert werden kann, tritt der Wunsch nach Sterbehilfe oft in den Hintergrund. Palliative Care ist dabei nicht nur Schmerzlinderung, sondern geht weit darüber hinaus. In der heutigen Pflegefinanzierung findet dies jedoch wenig Niederschlag. Menschen darin zu unterstützen, im Sterbeprozess aktiv zu bleiben, psychische, soziale und spirituelle Aspekte zu integrieren, Angehörige darin zu unterstützen, die Krankheit und Trauer verarbeiten zu können, all dies sind kaum KVG-pflichtige Leistungen. Als Geschäftsführer von Viva Luzern setze ich mich darum in gleichem Masse für einen hochwertigen Lebensraum mit bestmöglicher Lebensqualität wie auch für optimale gesetzliche und finanzielle Rahmenbedingungen für Palliative Care ein.

■ (B. Demarmels)

Die Spezialisierte Palliative Care bei Viva Luzern.

Das Pflege-, Behandlungs- und Betreuungsangebot des eigenständigen Palliative-Care-Bereichs im Viva Luzern Eichhof richtet sich an schwer kranke junge und ältere Menschen. Die enge Zusammenarbeit mit externen Diensten ermöglicht eine lückenlose Betreuung rund um die Uhr. Zu den Aufgaben des Palliative-Care-Teams gehört die umfassende medizinische und pflegerische Behandlung zur Schmerzlinderung genauso wie die persönliche, sorgsame Begleitung der Betroffenen und deren Angehörigen und Freunden.

Angebot

- Einbettzimmer mit wohnlicher Atmosphäre
- Langfristiger wie auch temporärer Aufenthalt möglich
- Besuchszeiten richten sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten
- Angehörige können im Patienten- oder Angehörigenzimmer übernachten
- Klassische und alternative Therapiemethoden

Kontakt

Viva Luzern Eichhof
Palliative Care
Steinhofstrasse 13, 6005 Luzern
Telefon 041 612 74 58
palliative@vivaluzern.ch
www.vivaluzern.ch

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt durch ein Spital, eine Hausärztin oder einen Hausarzt, die Spitex, durch Angehörige oder die Patienten selber.

Patientinnen und Patienten

Das Angebot richtet sich an schwer erkrankte Menschen in der Stadt und Agglomeration Luzern sowie der Zentralschweiz.

Beratung Wohnen im Alter ist umgezogen.

Die Beratung Wohnen im Alter ist das Tor zu den Angeboten von Viva Luzern. Kompetente Spezialistinnen stehen bei Fragen und Anliegen rund um Wohnen und Pflege im Alter zur Verfügung und vermitteln Pflegeplätze und Wohnungen mit Dienstleistungen.

Im persönlichen Gespräch besprechen wir Ihre aktuelle Situation. Ihre Angehörigen und Vertrauenspersonen können an diesem Gespräch teilnehmen. Gemeinsam klären wir ab, welches Angebot das geeignete ist, und informieren Sie über die nächsten Schritte. Die Beratungen stehen allen Interessierten offen und sind kostenlos.

Neuer Standort
Beratung Wohnen im Alter

Schützenstrasse 4 (Markt am Kasernenplatz, gegenüber Coop)
6003 Luzern
Telefon 041 612 70 40

Öffnungszeiten:
8.00 – 12.00, 13.30 – 17.00 Uhr

Beratungsgespräche werden telefonisch, vor Ort oder bei den Interessenten zu Hause angeboten. Das Team Beratung Wohnen im Alter freut sich auf Sie!

Viva Luzern AG · Events und Catering
6005 Luzern · 041 612 76 00 · catering-vivaluzern.ch

Klick und hopp oder beständig und topp?

Drucksachen wecken Emotionen und sprechen die Sinne an. Wir zeigen Ihnen, wie vielfältig Print ist und wie Sie ihn geschickt mit Online-Medien kombinieren.

Ihr Kontakt: Brigitte Marty, Tel. 041 318 34 73
www.bag.ch

BRUNNER
Medien mit Zukunft

Marktplatz 60plus 13. 5. 2017 – Kornschütte

Mitdenken und mitgestalten!

Die städtische Internetplattform Luzern 60plus will die Mitwirkung der älteren Generation fördern.

www.luzern60plus.ch

Der Marktplatz 60plus ist die Plattform für das zivilgesellschaftliche Engagement der älteren Bevölkerung. Rund 30 Institutionen zeigen an ihren Marktständen, wo Freiwilligenarbeit gefragt ist.

«Alter bewegt» ist das Motto des Marktplatzes 2017. Gemeint ist damit die körperliche Bewegung als Prävention, aber ebenso die Einladung, sich auch in der dritten Lebensphase geistig und sozial fit zu halten. Dazu gehören persönliche Weiterbildungen wie auch der Einsatz in Freiwilligenarbeit. Die 30 Organisationen präsentieren am Marktplatz unzählige Möglichkeiten dafür. Und sie bieten die Gelegenheit, in Gesprächen mehr zu erfahren. Viva Luzern ist ebenfalls mit einem Stand vertreten und freut sich auf Ihren Besuch!

viva luzern

Unsere öffentlichen Veranstaltungen.

Dreilinden

Dienstag, 9. Mai 2017
Flötenkonzert
Von 14.30 bis 15.30 Uhr im Café Foyer Haus Rigi. Beato-José Neurohr spielt auf seiner Querflöte Frühlingslieder und stimmt Sie auf die neue Jahreszeit ein.

Sonntag, 20. August 2017
Ländlerbeiz
14.00 bis 16.00 Uhr im Café Foyer Haus Rigi. Lüpfige Ländlermusik, fröhliche Juchzer und gemütliches Schunkeln – das erwartet Sie mit der Ländlerkapelle Peter Hess.

Eichhof

Sonntag, 14. Mai 2017
Muttertagsbrunch
10.00 bis 14.00 Uhr.
Grosses Brunchbuffet à discrétion inkl. Prosecco und Heissgetränken sowie einer Überraschung für alle Mütter und Basteln für die Kleinen.

Mittwoch, 26. Juli 2017
Sommerserenade
15.00 bis 15.45 Uhr.
Das Seniorenorchester ist ein vollwertiges Sinfonieorchester und das grösste seiner Art in der Schweiz. 65 Berufs- und Laienmusiker tragen zum guten Gelingen bei. Möchten auch Sie einen musikalischen Leckerbissen geniessen? Kommen Sie einfach vorbei. Bei guter Witterung bei uns im schönen Garten, bei schlechtem Wetter im Foyer Rubin.

Rosenberg

Sonntag, 27. August 2017
Grillieren
Ab 11.30 Uhr in der Caféteria. Wir servieren Grilladen sowie eine grosse Auswahl an Salaten.

Sonntag, 10. September 2017
Vernissage
Um 10.30 Uhr im Saal.
Vernissage mit dem Kunstschaffenden Kari Joller. Kari Joller stellt einen Teil seiner Natur-Kunstwerke unter dem Namen «Sinne, Natur und Gestaltung» aus.

Wesemlin

Sonntag, 14. Mai 2017
Muttertag
Ab 11.00 Uhr.
Reichhaltiges Spargel- und Dessertbuffet im Restaurant Venus. Frühzeitige Tischreservation empfohlen (Telefon 041 429 29 49).

Freitag, 26. Mai 2017
Modenschau
15.30 Uhr im Saal Abendstern. Schöne Frühlings- und Sommermode, präsentiert vom Mode Home Service Spichiger.

Staffelnhof

Sonntag, 7. Mai 2017
Maifäscht
9.00 bis 17.00 Uhr, Restaurant Aquarello. Marktstände, Festwirtschaft mit Frühstücksangebot, Sonntagsbraten und feinen Grilladen sowie Patisserie-Wagen. Für musikalische Unterhaltung sorgen die Nachwuchsjodler von Emmenbrücke sowie das Duo Romantica. Reinerlös zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof.

Sonntag, 24. September 2017
Herbstbrunch Solidarität und Begegnung
9.00 bis 14.00 Uhr.
Lassen Sie sich mit einem reichhaltigen Zmorgen in einen farbenfrohen Tag führen. Nebst dem kulinarischen Genuss werden Sie noch musikalisch verwöhnt.
Der Reinerlös geht zugunsten des Bewohnerfonds Viva Luzern Staffelnhof. Reservation erwünscht (Telefon 041 259 30 30 oder staffelnhof@vivaluzern.ch).

Erleben Sie Viva Luzern!

Das vollständige Programm finden Sie auf www.vivaluzern.ch/events

Wir freuen uns auf Sie!