

# Für ein würdevolles Leben bis zum Tod

**Rund 30 Freiwillige der Reformierten Kirchen Regensdorf und Buchs, der Katholischen Kirche Regensdorf und des Besuchsdienstes Furttal nahmen an einem Weiterbildungskurs zum Thema «Würdevolles Altern und Sterben» teil.**

WILLI GLOGGER

**FURTTAL.** Im Leitbild der Altersarbeit der Gemeinde Regensdorf steht wörtlich: «Wir unterstützen ältere Menschen darin, dass sie ein sinnerfülltes, möglichst selbständiges, selbstbestimmendes und würdevolles Leben bis hin zum Tod führen können.» Wesentlich dazu tragen die Freiwilligen der Besuchsdienste bei, von denen vergangene Woche die meisten am Weiterbildungskurs im reformierten Kirchgemeindehaus in Buchs teilnahmen. Die Referentin Maria Graf-Huber, Erwachsenenbildnerin mit langjähriger Praxiserfahrung im Bereich Begleitung in Lebensübergängen, ging in ihrem Vor-



In Gruppen diskutierten die Teilnehmer, wie sie Trauernden hilfreich begegnen können. Bild: Willi Glogger

trag detailliert auf verschiedene Phasen und Möglichkeiten der Sterbebegleitung ein. Unter anderem kamen Themen wie «Wir werden alle Sterben», «In Frieden

sterben», «Jede Person stirbt individuell» und «Würde bis zuletzt» zur Sprache. Es ging nicht bloss darum, was die Leute der Besuchsdienste den Sterbenden vermit-

eln können, sondern auch um die Frage, was man selber für sich tun kann, um solche Situationen zu meistern.

Die Referentin erklärte ebenfalls die Ziele der sogenannten Palliative Care, welche von Heimen, Spitälern und der Spitex angewendet wird. Der Begriff leitet sich ab von den Worten «Palliare» (mit einem Mantel bedeckt) und «Care» (Versorgung, Betreuung, Aufmerksamkeit). Diese Methode unterstütze Sterbende und ihre Angehörigen, lindere Schmerzen und andere belastende Beschwerden, sagte Maria Graf-Huber. Ausserdem helfe sie den Patienten, so lange wie möglich aktiv zu bleiben und ermögliche gute Lebensqualität für die verbleibende Lebenszeit. Zu den Aufgaben der Aktiven des Besuchsdienstes gehört auch, Angehörige der Sterbenden zu ermutigen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren, um nicht selber überfordert zu sein.

## Wovor haben Menschen Angst?

«Sterben ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabuthema», sagte die Re-

ferentin. «Nichts ist doch so sicher wie der Tod. Warum spricht man nicht oder nur ungerne darüber? Wovor haben Menschen Angst? Wenn wir uns mit unserem Sterben befassen, lenkt dies doch unser Leben auf das Wesentliche». Die Fachfrau wies dabei auf das Buch von Vinzenz Fischer «Über den Tod zu sprechen, ist eine Sternstunde» hin. «Es ist tatsächlich so etwas wie eine Sternstunde», schwärmte die Regensdorferin Rosmarie Stucki, ehemalige Mitarbeiterin im Altersheim Furttal. Sie erwähnte auch, dass sie trotz ihrer langjährigen praktischen Erfahrung im Besuchsdienst an solchen Tagungen immer etwas dazulernen aber auch weitergeben könne.

In Gruppen hatten die Teilnehmer abschliessend 20 Minuten Zeit, ihre eigenen Erfahrungen oder Ideen zum Thema «Wie kann ich Trauernden hilfreich begegnen?» aufzuschreiben. Nach der Auswertung der «Resultate» schloss Maria Graf-Huber ihren lehrreichen Vortrag mit dem Hinweis auf das Lied von Dietrich Bonhoeffer «Von guten Mächten wunderbar geborgen».