



Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Dezember 2025**

Da sein  
Zeit haben

## Danke für das geschenkte Vertrauen!

### VORWORT DER PRÄSIDENTIN

**WABE steht für «Da sein - Zeit haben».** Wir sind da, wenn es uns braucht. Besonders am Lebensende. In diesen letzten Nächten, in denen jeder Moment zählt. Ein herzliches Dankeschön an alle Familien, Heime und Spitäler, die uns ihr Vertrauen schenken und uns die Möglichkeit eröffnen, Menschen auf ihrem letzten Weg behutsam zu begleiten.

#### **Wir sind Teil der Gesellschaft**

Wir erleben Tag für Tag, wie sehr wir alle voneinander abhängig sind – von Menschen, Institutionen und Organisationen. Alle leisten ihr Möglichstes. WABE ist eine «Mitgestalterin» in diesem grossen sozialen Netzwerk. Eine einzelne Biene alleine kann nicht alles schaffen, doch wenn sie ihre Aufgabe mit Herz erfüllt, trägt sie Wesentliches dazu bei und ermöglicht es dabei anderen, ihren Teil zu beizutragen.

So viele Menschen engagieren sich still, wirksam und mit grosser Sorgfalt. Dafür ist WABE dankbar – ebenso all jenen, die in unserer Gesellschaft und darüber hinaus mittragen und mitwirken. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit schärfen, wird sichtbar, wie vielfältig unser Alltag von gemeinsamen Kräften getragen wird: für Lebensmittel, Wohnen, Wasser und Strom, Pflege, Bildung und vieles mehr. Einiges, was uns selbstverständlich erscheint, entsteht durch das Wirken anderer und ermöglicht uns persönlich Freiheit, Leichtigkeit und Lebensfreude, die wir wiederum weiterschicken dürfen.

Wenn das Jahr sich dem Ende zuneigt, wird spürbar, wie jede und jeder von uns auf persönliche Weise zur Gemeinschaft beiträgt. Dieses Miteinander gilt es zu pflegen, zu stärken und zu schützen. Ein besonderer Dank geht an unsere rund 80 aktiven Begleitpersonen für ihr grossherziges Engagement, sowie all unseren Passivmitgliedern, Partnerorganisationen sowie SpenderInnen für ihre stetige Unterstützung, das Vertrauen und das geteilte Engagement für eine mitfühlende Begleitung am Lebensende.

#### **Festliche Wünsche**

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser des WABE-Newsletters, eine lichtvolle Adventszeit, besinnliche Festtage und ein glückliches, gesundes neues Jahr 2026 – verbunden mit dem Bewusstsein, dass jeder Mensch zählt und wertvoll ist.

Anne Christine Dölling-Perroulaz

## Inhalt

### **Vorwort der Präsidentin**

SEITE 01

### **Hinter den Kulissen**

SEITE 02

### **Unsere Aktiven**

SEITE 04

### **WABE-Trauercafé Spezial**

SEITE 07

### **WABE-Trauercafé**

SEITE 08

### **Inspiration für den Alltag**

SEITE 09

### **Ihre Spende**

SEITE 10

### **Jahresprogramm**

SEITE 10

### **Kontakte**

SEITE 10



## Hinter den Kulissen

### AUS DEM VORSTAND

In jeder Ausgabe stellen wir Ihnen Personen aus dem Vorstand näher vor. Dieses Mal:

#### **Beat Wandeler, Kassier**

Aktiv dabei seit 2013

##### **Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?**

Ich sehe mich als jemanden, der den Kontakt mit anderen Menschen schätzt und hilfsbereit ist. Ich habe es gern lustig und liebe die Kultur und den Sport. Ich mache mir Sorgen um die Umwelt und unsere Nachkommen. Im Mittelpunkt stehen für mich die Familie und die fröhliche Enkelschar.

##### **Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?**

Das Amt des Kassiers der WABE habe ich übernommen, weil ich darin eine höchst sinnvolle Aufgabe für einen Rentner sehe. In einem freundlichen Team für sterbende Menschen zusammenzuarbeiten, gibt mir eine grosse Genugtuung.

#### **Ursula Piller, Kontaktperson Sensebezirk**

Aktiv und im Vorstand seit 2018

##### **Wie beschreibst du dich in zwei Sätzen?**

Ich kann durch meine Offenheit den Mitmenschen viel Empathie entgegenbringen, bin zuverlässig und lösungsorientiert.

##### **Was hat dich für ein Engagement bei WABE motiviert?**

Für mich ist es ein bereicherndes Gefühl, etwas Gutes mit Hilfe eines Freiwilligeneinsatz für das Gemeinwohl zu tun.

Alle Namen und Gesichter unserer Vorstandsmitglieder finden Sie auf unserer Internetseite [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch).

### Gedicht

Wo Mänsche sich  
zuewände,  
entschtiit a Ruum –  
a Liechtrum voller Wörmi  
u schtüller Verbundehiit.  
Mengisch längt a Blick,  
as «i bi da»,  
u scho flackeret a Funke uf,  
wo triit u Hoffnig scheicht.  
Kis grells Liecht,  
kis grosses Lüchte -  
nume das schlichte  
mänschliche Strahle,  
däm wo mier «Liebi» säge.

RUTH RUMO DUCREY





## “GUT ÄLTER WERDEN IN DER REGION MURTEN-VULLY” IM OKTOBER

WABE war Ende Oktober mit einem eigenen Stand an diesem Anlass vertreten, der in der Orientierungsschule Murten statt fand. Zahlreiche liebevoll gestaltete Informationsstände führten zu vielen bereichernde Begegnungen. Mehr als 400 Personen nahmen teil.

Unser lichtvoll gestalteter Stand wurde mehrfach gelobt. Besonders grossen Anklang fanden unsere speziellen Honigbonbons – viele BesucherInnen kamen extra deswegen zurück. Zudem konnten wir zahlreiche WABE-Flyer und Unterlagen zum Grundkurs verteilen.

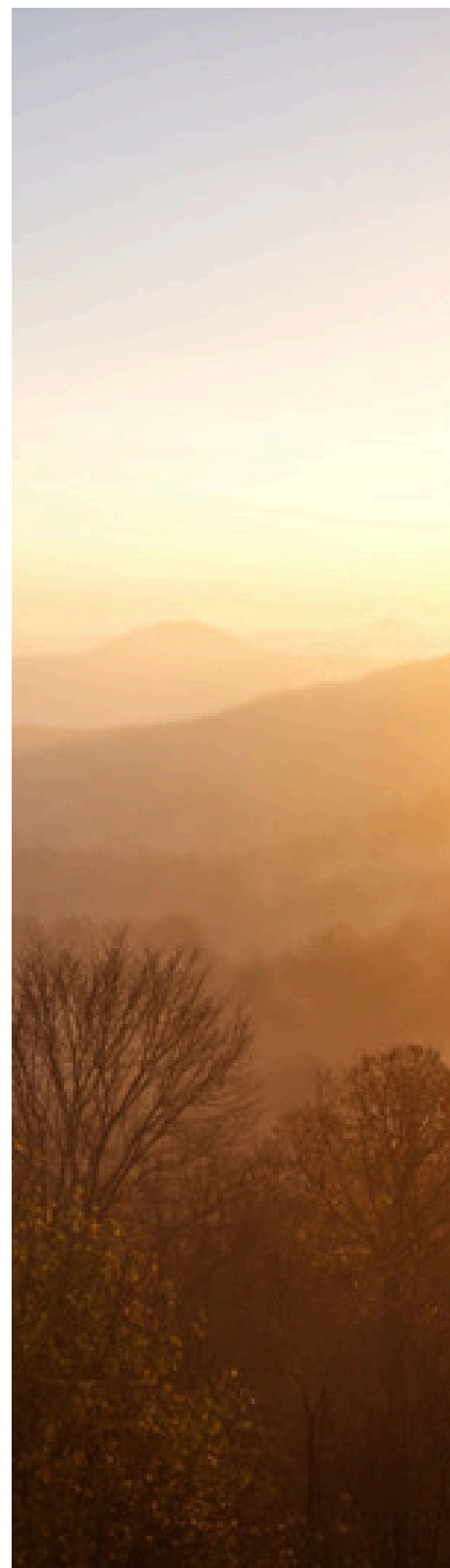
Für WABE war es spannend, die Vielfalt der Angebote kennenzulernen und wertvolle Kontakte mit anderen Organisationen zu knüpfen. Alle Beteiligten hatten dasselbe Ziel: Menschen mit Wissen und Kompetenz im Alltag zu unterstützen, den Weg zu erleichtern und zu zeigen, dass niemand allein ist.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Beteiligten für die grossartige Unterstützung und den Besuch an unserem Stand!



Anne Christine Dölling-Perroulaz (Präsidentin) und  
Marietta Piller-Graf (Kontaktperson Seebezirk) in Murten

Für weitere Infos und Dokumentation:  
[Murten - «Gut älter werden in der Region Murten – Vully»](#)







Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Dezember 2025**

Da sein  
Zeit haben

## Unsere Aktiven

### AKTIVENTREFFEN IM JUNI

#### **Führung «Laupen im Wandel» mit Andreas Walther**

Auf dem Rundgang «Laupen im Wandel» führte uns Andreas Walther durch die Vergangenheit und Zukunft des «Stedtlis». Wir vernahmen, wie die Lage an der Sense und Saane Laupens Entwicklung seit über 1000 Jahren geprägt hat – von Hochwassern und Brückenbauten bis zu heutigen Grossprojekten wie Hochwasserschutz, Verkehrssanierung und Siedlungsentwicklung. Der Spaziergang zeigte zentrale Orte der Stadtentwicklung. Beim Zusammensein in der Crêperie «Chez Cathrine» durften wir feine Crêpes geniessen.



Laupen bei strahlendem Sonnenschein

### AKTIVENTREFFEN IM SEPTEMBER

#### **«Die Bedeutung der eigenen Biografie» mit Daria Burri**

Am Aktiventreffen widmeten wir uns der Frage, wie die eigene Lebensgeschichte Orientierung, Kraft und Sinn schenken kann. Unser Aktivmitglied Daria Burri-Aebischer führte anhand ihrer sorgfältig gestalteten Präsentation in die Biografiearbeit ein. Warum bin ich? Wie ich bin? Welche Rollen gehörten und gehören zu meinem Leben? Mit kurzen Schreibimpulsen, Austausch und einem biografischen Spaziergang konnten die Teilnehmenden ihren „Schatzkisten des Lebens“ nachspüren. Das von Daria sehr liebevoll vorbereitete «Biografieheft» lädt zur weiteren Vertiefung ein. Ein bereicherndes Aktiventreffen, welches Mut macht, seiner eigenen Geschichte mit Offenheit und Liebe zu begegnen.

### AKTIVENTREFFEN IM NOVEMBER

#### **«LICHT-RAUM: Klang – Stille – Wort» mit Karin Philipona & Ruth Rumo Ducrey**

Der «LICHT-RAUM», achtsam vom Vorstand vorbereitet, schenkte einen Moment der Ruhe und Verbundenheit. Mit Worten, Stille, Klang und dem Anzünden von Kerzen, entstand ein wachsender Lichtkreis, der sowohl das eigene Innere wie auch die Gemeinschaft in den Blick nahm. Das Singen erhellte das Treffen zusätzlich. Nach den Dankesworten und den guten Wünschen von Anne Christine blieb «LICHT-RAUM» für Begegnungen und Gespräche. Möge dieses Licht über diesen Abend hinaus leuchten und Wärme weiterschenken.

## AUSFLUG MIT UNSEREN WABE-AKTIVEN

Unser Ausflug begann kurz nach Mittag am 05. September 2025 bei Horner Reisen in Tafers.

Am Vormittag war es noch regnerisch und kühl, aber pünktlich zur Abfahrt ist die Sonne hervorgekommen und wir durften bei schönem Wetter im Horner-Car zum Dorfmuseum Alter Bären in Konolfingen fahren. Ja, so ist es, wenn WABE-Engel reisen.

Der ehemalige Gasthof "Alter Bären", ein Fachwerkbau und Hochstudhaus aus dem Jahr 1601, beherbergt das Dorfmuseum Konolfingen mit seinen zwölf Ausstellungsräumen. Die heimatkundliche Sammlung umfasst unter anderem Landwirtschafts-, Handwerks- und Haushaltsgeräte, Kinderspielzeuge, Küchen- und Käsereieinrichtung, eine Schnaps-Brennerei, die Apotheke des Landarztes Dr. W. Schüpbach, Bilddokumente über Konolfingen, Musikinstrumente, Radios und Fotokameras. Das Zimmer der ehemaligen EBT (heute BLS) zeigt wertvolle Modelle der frühen Eisenbahngeschichte.

Ein weiteres Zimmer ist das Friedrich Dürrenmatt-Zimmer, welches viele Informationen zum weltberühmten Konolfinger enthält.

Beim „Alten Bären“ angekommen, wurden wir herzlich begrüsst vom Museumsteam und in den Dachstock geführt, wo ein leckeres und liebevoll angerichtetes Dessertbuffet für uns parat war. Nach dem gemütlichen Ankommen und Dessert wurden wir in 4 Gruppen eingeteilt für die interessante Führung. Wir wurden in vergangene Zeiten zurückversetzt, wo wir sehen konnten, wie früher in der Region Konolfingen gelebt wurde. Durch die persönlichen Erzählungen und Geschichten des Museumsteams wurde die Vergangenheit wieder lebendig.

Nach der Führung in kleinen Gruppen blieb noch Zeit für individuelle Besichtigungen. Dann war die Zeit für die Rückfahrt nach Tafers auch schon gekommen.

Am Abend sind wir in das Restaurant "Blüemlisalp" in Alterswil eingekehrt. Wir durften ein feines Nachtessen geniessen und konnten bei angeregten Gesprächen den Tag ausklingen lassen.



Früher



Heute



Vorratsraum



Dürrenmatt-Zimmer

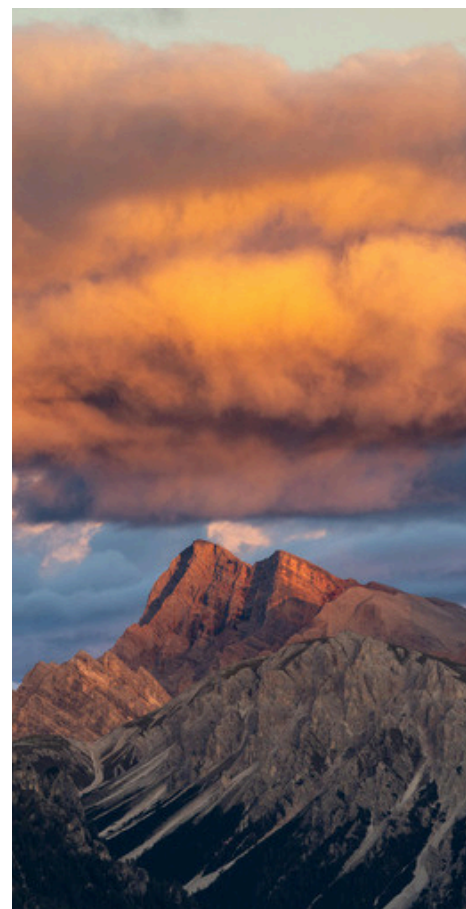
Bild-Quelle: "Alter Bären" Konolfingen



## WEITERBILDUNGSTAGE IM NOVEMBER

**Schuld-, Scham- und Ekelgefühle bei der Begleitung und Betreuung von Menschen - mit Fokus auf das Lebensende** mit Samuel Vögeli

Die Weiterbildungstage widmeten sich den anspruchsvollen Emotionen Schuld, Scham und Ekel in der Begleitung von Menschen am Lebensende. Diese Gefühle werden kaum benannt, obwohl sie Betroffene wie Begleitende belasten können. Im fachlichen Input betonte Samuel Vögeli die Bedeutung eines geschützten Raums, in dem schwierigen Emotionen mit Zeit, Vertrauen und guter Zuhörkompetenz begegnet werden. Schuld wurde im Zusammenhang mit Eriksons Entwicklungsmodell beleuchtet, insbesondere im letzten Lebensstadium, in dem ungelöste Beziehungen und versäumte Möglichkeiten auftreten können. Herr Vögeli wies darauf hin, dass biografische Belastungen zwar schwer wiegen können, er Biografiearbeit in Pflegeheimen und besonders am Lebensende jedoch als ethisch fragwürdig einschätzt. Im Begleiten könne es eine Chance sein, gerade wenig über die Menschen zu wissen – was eine offene Begegnung zulässt und das ohne Vorurteile, ohne innere Bilder und mit einem wachen Blick und Herz.



Scham zeige sich häufig dort, wo Kontrollverlust, Abhängigkeit oder Entblössung erlebt werden. Ekel, als grundlegende Schutzreaktion, kann körperlich oder moralisch ausgelöst werden und vermindert unreflektiert die Empathie. Samuel Vögeli zeigte die Wechselwirkungen dieser drei Gefühle auf, die sich gegenseitig verstärken können.

Am Nachmittag arbeiteten die Gruppen kreativ, musikalisch, spielerisch und im Gespräch. Dabei entstand jeweils ein Mitteilbild – ein vielschichtiges Resonanzfeld. Die kreativen Darbietungen der Gruppen öffneten persönliche Zugänge und machten sichtbar: In der Begleitung dürfen wir “ganz Mensch sein” – mit Grenzen, Ambivalenzen und Verletzlichkeit. Ein Tag mit vielen Interessierten Aktivmitgliedern ging tanzend zu Ende. Herzlichen Dank allen für das engagierte Mitwirken und Samuel Vögeli für seine fachlichen und musikalischen Impulse.





## 3-JAHRES-GESPRÄCHE

### Eins-zu-eins-Austausch mit unseren Aktiven

Im April/Mai 2025 fanden zwischen den Kontaktpersonen, dem Vorstand und den Aktivmitgliedern die 3-Jahres-Gespräche statt. Das Ziel der 3-Jahresgespräche ist mit jedem Aktivmitglied einen Moment der Wertschätzung zu haben, innezuhalten und zu reflektieren. Diese Gespräche boten Platz für allerlei Fragen: Wie fühlen sich die Aktivmitglieder? Und wie läuft es bei den Wacheinsätzen? Was wird gebraucht und gewünscht? Wie können der Vorstand und die Kontaktpersonen am besten unterstützen? Der Vorstand erhält dabei auch wertvolle Tipps und Ideen für Weiterbildungen, Aktiventreffen und Ausflüge. Dieser Austausch, mit jedem Aktivmitglied einzeln, ist sehr bereichernd für alle Beteiligten.

## WABE-Trauercafé Spezial

### SPEZIAL TRAUERCAFÉ 12. OKTOBER 2025

Das Trauercafé ist ein Ort der Begegnung für Menschen in Trauer. Einmal pro Jahr gibt es ein spezielles Programm. In diesem Jahr:

#### **Trauern um jemanden, der noch lebt – Ein tief bewegender Vortrag von Susanne Altoè**

Wenn ein geliebter Mensch an Demenz erkrankt, beginnt für Angehörige ein Abschied, der keinen klaren Anfang und kein eindeutiges Ende hat. Der Mensch, den man so gut kannte, ist körperlich weiterhin da – sitzt vielleicht jeden Tag am selben Tisch – und doch entfernt er sich innerlich Schritt für Schritt in eine Welt, die für andere kaum noch zugänglich ist. Diese Erfahrung trifft Familien ins Mark: Vertrautheit löst sich auf, Gewissheiten bröckeln, und der Alltag wird zu einem Wechselbad der Gefühle.

Im WABE-Spezial-Trauercafé im Café Bijou der Stiftung ssb in Tafers sprach Susanne Altoè, Spitalseelsorgerin mit Schwerpunkt Demenz, am 12. Oktober 2025 mit aussergewöhnlichem Feingefühl über diese oft unsichtbare Form der Trauer. In ihrem Vortrag „Trauern um jemanden, der noch lebt?“ führte sie die über 50 Zuhörer\*innen behutsam durch das Konzept des uneindeutigen Verlustes – jene schmerzhafteste Zwischenwelt, in der der geliebte Mensch gleichzeitig da und nicht mehr da ist.





Besonders berührend war Susanne Altoès Einladung, alle Gefühle zuzulassen, gerade auch jene, die sich widersprechen: Liebe und Wut, Nähe und Erschöpfung, Hoffnung und Verzweiflung, der Wunsch festzuhalten und der Impuls loszulassen. Solche widersprüchlichen Emotionen sind kein Zeichen von Schwäche oder mangelnder Liebe – im Gegenteil: Sie zeigen, wie tief die Bindung ist und wie sehr die Situation über das Erträgliche hinausgeht.

Mit grosser Klarheit betonte Susanne Altoè auch die Bedeutung der Selbstfürsorge: Sie ist kein Egoismus, kein „Wegschauen“ oder „Davonlaufen“, sondern ein unverzichtbarer Akt der Liebe. Wer sich selbst schützt, Pausen zulässt, Unterstützung annimmt und auf das eigene seelische und körperliche Wohl achtet, bleibt in der Lage, den erkrankten Menschen überhaupt noch begleiten zu können. Selbstfürsorge bedeutet: sich selbst nicht im Schatten der Krankheit verlieren.

Der Vortrag bot keine schnellen Lösungen – aber Trost, Verständnis, Perspektiven und das Gefühl, in dieser herausfordernden Erfahrung nicht allein zu sein. Ein Nachmittag, der vielen Teilnehmenden Mut gab, ihre eigenen Grenzen ernst zu nehmen, ihre Trauer anzuerkennen und Lichtblicke im Alltag wieder wahrzunehmen.

## WABE-Trauercafé

### REGULÄRES TRAUERCAFÉ: JEDEN 2. SONNTAG

Das WABE-Trauercafé ist ein Ort der Begegnung für Menschen in Trauer. Raum, Zeit und Aufmerksamkeit im geschützten Rahmen bieten die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, Fragen und Antworten mit anderen Menschen, die einen Verlust erlebt haben.

Das Trauercafé wird von Trauerbegleitenden moderiert. Der Eintritt ist frei und erfolgt ohne Voranmeldung.

Jeden 2. Sonntagnachmittag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Café Bijou (Stiftung ssb Tifers)

Mehr Infos unter [www.wabedeutschfreiburg.ch/trauercafe](http://www.wabedeutschfreiburg.ch/trauercafe)



Susanne Altoè, lic.theol.  
Theologin, Spital- und Klinikseelsorgerin







Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Dezember 2025**

Da sein  
Zeit haben

## Inspiration für den Alltag

### NADJAS TIPPS FÜR EINE KLEINE PAUSE

#### BUCH VON KARIN SIMON "VON BLEIBEN WAR NIE DIE REDE"

Wir haben Angst vor dem Tod. Nicht alle von uns, aber doch die meisten. Wäre es nicht beruhigend, eine Art Gebrauchsanweisung für das Sterben zu haben? Und einen lieben Menschen an der Seite, der keine Angst hat?

Für die Psychotherapeutin HP, examinierte Krankenschwester und ausgebildete Sterbe- und Traueramme Karin Simon ist der Tod nicht furchteinflössend; sie hat ihn oft gesehen und viele Hände sterbender Menschen gehalten.

Wie eine liebevolle Sterbebegleitung und ein würdevoller Abschied gelingen können. Karin Simon, gibt durch Fallgeschichten Einblick in ihre Arbeit, beschreibt aber auch die Ängste und Sorgen der Angehörigen Sterbender und erklärt, wie man Sterbenden einen guten Abschied ermöglicht und sich auch selbst gut auf sein Lebensende vorbereitet. Es ist kein trauriges Buch, sondern ein lebensbejahendes, auch heiteres.

Erhältlich in vielen Buchläden. Kosten: ca. CHF 30.--

### MEHR ACHTSAMKEITS IM ALLTAG

#### "DIE GEDANKEN SIND FREI."

Unsere Gedanken fliegen ungebremst und in einer beeindruckenden Fülle in unserem Kopf umher. Häufig entstehen sie ganz unbemerkt und nebenbei. Wenn du sie aber für einen Augenblick mal in den Fokus nimmst, **was kannst du dann beobachten?** Sind sie schnell oder eher langsam? Drehen sie sich um ein spezielles Thema oder um viele verschiedene? Ist es möglich, sie einfach ziehen zu lassen oder kleben sie an dir? Ist es angenehm oder unangenehm, sie zu beobachten?

Quelle: Set "3 Minuten Achtsamkeit" Groh-Verlag



Quelle: Altstadt Buchhandlung  
Murten





Vereinigung Wachen und Begleiten

**WABE**  
Deutschfreiburg

**NEWSLETTER Dezember 2025**

Da sein  
Zeit haben

## Ihre Spende

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE SPENDE!

Passivmitgliedschaften sind jederzeit willkommen. Die bei WABE Mitgliedschaft beträgt jährlich:

- für Einzelperson: CHF 25.--
- für Gemeinden, Pfarreien, Vereine, Institutionen: CHF 100.--

Bitte einen Zahlungsvermerk angeben: "Passivmitgliedschaft" oder "Spende" / "Spende für ...". Bei Einzahlung am Postschalter kann der Zahlungszweck mündlich angegeben werden.



Konto / Zahlbar an: Vereinigung Wachen und Begleiten WABE Deutschfreiburg  
CH84 0076 8250 1018 7120 3

Für eine einfache Überweisung können Sie unseren QR-Code nutzen.



## Jahresprogramm

ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Sobald verfügbar finden Sie alle unseren wichtigen Termine auf einen Blick: [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch)

## Kontakte

ALLE KONTAKTE AUF EINEN BLICK

Informationen zu unserem Verein und alle Kontakte finden Sie auf: [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch)

