

«Im Sterben hat es ganz viel Leben»

Esther Keist begleitet schwer kranke und sterbende Menschen durch die Nacht. Sie erlebt während der Einsätze immer wieder berührende Momente.

Daniel Göring

Gurmels Esther Keist sitzt im Zimmer eines Mannes, dessen Leben sich dem Ende zuneigt. Er liegt im Bett und ist nicht mehr ansprechbar. Aus dem Kruzifix und den Ikonenbildern an den Wänden schliesst sie, dass der Mann gläubig sein muss, und betet ein «Vater unser» für ihn. Auf einmal hebt er eine Hand, dann die andere und faltet sie über dem Brustkorb zusammen. Esther Keist nimmt die Geste als Aufforderung, fortzufahren. Aus einer Bibel, die im Zimmer liegt, liest sie dem Mann weitere Gebete vor, bis er nach einigen Minuten friedlich einschläft.

Eine Herzensangelegenheit

Es ist eine von vielen berührenden Erfahrungen, die Esther Keist über die Jahre hinweg gemacht hat. Seit 2015 ist die Gurmelslerin als Freiwillige für die Vereinigung Wachen und Begleiten (Wabe) Deutschfreiburg im Einsatz und hält Nachtwache bei schwer kranken oder sterbenden Menschen. Darüber hinaus ist sie Vizepräsidentin von Wabe und organisiert den Grundkurs für die Begleitung von schwer kranken und sterbenden Personen. Ihr Engagement für den Verein sei für sie eine Herzensangelegenheit. Dank der Aktivitäten von Wabe könnten schwer kranke Menschen länger zu Hause bleiben oder gar im trauten Daheim sterben.

Was es bedeutet, mit lebensbedrohlichen Verletzungen darniederzuliegen, hat Esther Keist vor über 15 Jahren am eigenen Leib erfahren. Nach einem Treppensturz musste sie mit einem Schädelbruch und einem Hirntrauma mehrere Wochen im Spital verbringen. «Ich war vollkommen hilflos und konnte null Prozent von dem, was ich sonst alles, ohne nachzudenken, tat, noch selber machen.» Die umsorgende Betreuung durch das medizinische Personal habe ihr damals bewusst



Esther Keist begleitet Personen, die dem Tod nahe sind.

Bild: Aldo Ellena

werden lassen, «dass ich auch in dieser Verfassung weiterhin ein lebenswerter Mensch war».

Noch im Spitalbett schwor sich Esther Keist, künftig nur noch eine Tätigkeit anzunehmen, in die sie ausreichend Mitgefühl und Herzlichkeit legen konnte. Nach ihrer Genesung war die Zeit dafür allerdings noch nicht reif, beanspruchten sie doch Familie und Kinder in einem Umfang, der nicht an weitere Aktivitäten denken liess. Vor knapp neun Jahren wurde sie dann auf den Kurs von Wabe aufmerksam, absolvierte die Ausbildung und realisierte sofort, dass sie ihre Beschäftigung des Herzens gefunden hatte. Seither ist sie als Begleiterin im Seebezirk unterwegs.

Decke immer dabei

Speziell auf einen Einsatz vorbereiten muss sich Esther Keist nicht. «Ich sammle mich in Gedanken und stimme mich auf die Person und deren Umstände ein», erklärt sie. Gehe es um eine Wache bei einem sterbenden Menschen, zünde sie für ihn im

Voraus eine Kerze an. In der Tasche, die sie auf ihren Einsätzen dabei hat, befindet sich ein Ordner mit fachlichen Unterlagen, Adressen von Kontaktstellen wie Spitälern, Pflegeheimen und den aktiven Vereinsmitgliedern sowie eine Decke. Letztere leiste ihr immer wieder gute Dienste, etwa wenn ein Stuhl, auf dem sie die Nacht verbringen soll, unbequem ist, oder die begleitete Person wünscht, dass das Fenster offenbleibt und Esther Keist der Zugluft ausgesetzt ist.

So unterschiedlich die Menschen sind, über die sie bis zum nächsten Morgen wacht, so vielfältig gestalten sich die Einsätze. Während Esther Keist die einen auf dem Gang zur Toilette stützen muss, möchten die anderen mehrfach umgebettet werden. Während einige wünschen, dass sie ihnen die Hand hält, genügt anderen die blossе Gegenwart eines Menschen im Raum, um sich aufgehoben zu fühlen.

Sich in eine Person einfühlen zu können, ist für Esther Keist ebenso elementar wie die Fähigkeit, achtsam zu sein und in der

Ruhe des Moments verbleiben zu können. Eines handhabt sie bei allen Klientinnen und Klienten gleich: Sie stellt sich zu Beginn einer Wache vor, selbst dann, wenn die Person nicht mehr ansprechbar ist. Denn die Menschen nähmen Sprache und Geräusche unbewusst wahr. «Bei einem Sterbenden ist das Gehör der letzte Sinn, der geht.»

Sterbende spüren

Wie erlebt jemand, der Menschen an ihrem Ende begleitet, die letzten Momente in ihrem Leben? Esther Keist wägt ihre Worte ab, ehe sie antwortet. «In jedem Sterben hat es ganz viel Leben. Es ist eine intensive Phase, auch wenn sie äusserlich nicht immer so stark erkennbar ist.» Die Erfahrung hat Esther Keist gelehrt, wahrzunehmen, was eine sterbende Person braucht, ohne dass es dafür Worte benötigt. «Ich spüre, ob ein Mensch Nähe sucht oder mich auf Distanz haben will.»

Auch habe sie akzeptieren müssen, nicht in den Sterbevorgang einzugreifen, sondern ge-

lassen zu bleiben und den Tod kommen zu lassen. Dabei hat Esther Keist wiederholt bewegende Situationen erlebt. Sie erzählt von einem Mann, bei dem sie gespürt habe, dass sein Ende kurz bevorstand. Sie ergriff eine Tasse Tee und stiess auf sein Leben an. Kaum hatte sie die leere Tasse auf den Tisch gestellt, machte der Mann seinen letzten Atemzug. «Ich nahm wahr, dass er seinen Frieden gefunden hatte, und war ungemein gerührt ob dieser Erfahrung.» Die Begleiterin erlebt ihre Einsätze denn auch nicht als Belastung, sondern sieht in ihnen vielmehr eine Bereicherung: «Es ist ein Geschenk, dass ich in den letzten Stunden für die Menschen da sein darf.»

Bewusst Abschied nehmen

Der Umgang mit Sterbenden und dem Tod hat den Blickwinkel von Esther Keist auf das eigene Leben verändert. «Seit ich mich regelmässig mit dem Sterben beschäftige, lebe ich intensiver und geniesse mehr von dem, was uns das Leben bietet.» Gleichzeitig plädiert sie dafür, das Sterben nicht aus dem Alltag zu verdrängen. Denn je bewusster wir als Gesellschaft mit unserer Endlichkeit umgehen würden, desto besser lernten wir,

damit klarzukommen. An die Angehörigen richtet sie die Botschaft, bewusst den Kontakt zu Sterbenden zu suchen, um sich zu verabschieden. «Für immer Adieu zu sagen, fällt uns oft nicht leicht, doch es hilft, eine Beziehung würdig zu beenden.»

Die Vereinigung Wachen und Begleiten (Wabe) Deutschfreiburg bietet Begleitungen und Wacheinsätze von schwer kranken und sterbenden Menschen an. Wabe kann auf rund 75 Freiwillige im See- und im Sensebezirk zählen, die regelmässig im Einsatz sind. Im vergangenen Jahr leisteten diese insgesamt rund 2900 Einsatzstunden. Zudem bietet Wabe für Hinterbliebene an einem Sonntag pro Monat ein Trauercafé an.

Die Dienstleistungen von Wabe sind gratis, der Verein finanziert sich hauptsächlich über Beiträge von Passivmitgliedern oder Spenden. Derzeit gehören ihm etwas über 400 Mitglieder an, darunter auch Gemeinden, Pfarreien, Spitäler und andere Institutionen. Wabe entstand 1989 im Sensebezirk, 1996 folgte die Erweiterung auf den Seebezirk und die Umbenennung in Wabe Deutschfreiburg.

Mehr Informationen:
www.wabedeutschfreiburg.ch

Von den Begleitungen bis zum Trauercafé

Die Vereinigung Wachen und Begleiten (Wabe) Deutschfreiburg bietet Begleitungen und Wacheinsätze von schwer kranken und sterbenden Menschen an. Wabe kann auf rund 75 Freiwillige im See- und im Sensebezirk zählen, die regelmässig im Einsatz sind. Im vergangenen Jahr leisteten diese insgesamt rund 2900 Einsatzstunden. Zudem bietet Wabe für Hinterbliebene an einem Sonntag pro Monat ein Trauercafé an.

Die Dienstleistungen von Wabe sind gratis, der Verein finanziert sich hauptsächlich über Beiträge von Passivmitgliedern oder Spenden. Derzeit gehören ihm etwas über 400 Mitglieder an, darunter auch Gemeinden, Pfarreien, Spitäler und andere Institutionen. Wabe entstand 1989 im Sensebezirk, 1996 folgte die Erweiterung auf den Seebezirk und die Umbenennung in Wabe Deutschfreiburg. (gö)