Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 3

Artikel: Hilfe auf dem Weg ohne Wiederkehr
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722838

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hilfe auf dem Weg ohne Wiederkehr

Vera B. stand kurz vor der Pensionierung, als sie die Diagnose erhielt: Krebs. Unheilbar. In den wenigen Wochen bis zu ihrem Tod hielt sie in ihrem Tagebuch fest, was viele Betroffene fühlen: Trauer, Angst, Wut – aber auch kleine Momente des Glücks.

Von Usch Vollenwyder, mit Illustrationen von Karin Negele

20. März:

«Ich bin komplett überfordert. Der Tumor sei gross und der Krebs weit fortgeschritten. Morgen stehen weitere Untersuchungen an. Dann wird operiert. Ich weiss nicht, was tun. Alle reden von Vertrauen haben. Ich habe keins. Die Nächte sind grauenhaft. Ich liege wach, habe Bauchschmerzen und wirre Träume. Eva muss mir Unterwäsche und die schwarze Gymnastikhose bringen. Es geht ja alles in die Hose. Es ist so beschämend. Ich weine, weine, weine…»

Wenige Tage nach diesem ersten Tagebucheintrag fand die Darmoperation statt, danach die Besprechung mit dem Arzt. Vera hatte ihre Freundin Eva gebeten, dabei zu sein. Der Mediziner zog ein Blatt Papier aus der Kitteltasche und begann zu zeichnen: den Magen und die Lunge, den Darm, die Gebärmutter, die Leber. In ein paar schnellen Strichen entstand die Skizze eines Unterleibs. Dann füllte er die Leber mit kleineren und grösseren Punkten, Kringeln und Kreisen aus: «Leider ist die Leber voller Krebsherde. Diese können wir nicht operieren.»

Dann war es lange ganz still im Spitalzimmer. Hinter dem Vorhang gähnte laut die Zimmernachbarin. «Was heisst das genau?», wollte Vera schliesslich wissen. Der Arzt machte keine Umschweife. Ruhig und sachlich erklärte er: «Das heisst, dass sich der Krebs nicht einfach entfernen lässt. Wir können höchstens versuchen, mit einer Chemotherapie sein Wachstum einzudämmen.» Wieder war es still; dann hakte Vera nach: «Wie lange lebe ich noch?» Der Arzt zuckte die Schultern: «Das lässt sich nicht genau sagen. Ohne Therapie noch einige Wochen. Mit Therapie vielleicht wenige Jahre.»

30. März:

«Ich weine. Ich weine ständig. Ich kann es nicht fassen. Noch an Weihnachten war ich mit Eva im Wallis in den Ferien. Und jetzt das…»

«Eine solche Diagnose erschüttert das Leben der Betroffenen zutiefst», sagt Brigitta Wössmer, Psychoonkologin und -therapeutin mit eigener Praxis in Olten: «Pläne und Visionen werden durcheinandergewirbelt, Vorstellungen und Hoffnungen zerstört» (siehe Interview auf Seite 15). Dem grossen Schock folgt ein Gefühlschaos. Die eigene Welt gerät aus den Fugen, und kein Stein bleibt auf dem anderen. Wut und Trauer, Angst und Resignation, Verbitterung und Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht prägen den Alltag. Tage und Momente der Zuversicht würden abwechseln mit Zeiten, in denen alles nur schwarz und ausweglos erscheine, sagt Brigitta Wössmer. «Es ist schwierig, eine solche Prognose ein für alle Mal zu akzeptieren.»

Jedes Jahr sterben in der Schweiz rund 60 000 Menschen – an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Infektionen, Diabetes, durch Unfälle und Suizide. An Krebs erkranken etwa 35 000 Menschen, rund 16 000 sterben daran – ein Viertel aller Todesfälle. Mit dem Alter steigt das Risiko: Über achtzig Prozent der Krebserkrankungen treten nach dem 50. Lebensjahr auf. Mit der Diagnose Darmkrebs – wie Vera B. – werden täglich durchschnittlich zehn Patienten konfrontiert, 1600 sterben pro Jahr. Darmkrebs steht bei den Todesursachen durch Krebs an dritter Stelle. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Das sind Fakten. Die Statistiken über die mittlere Lebenserwartung nach einer Diagnose sind jedoch wenig hilfreich, denn sie sagen nichts über den Krankheitsverlauf Einzelner aus. Ist die Krankheit nicht mehr heilbar, nennen die Fachleute lieber einen Zeitraum. Dieser kann von einigen Wochen bis zu wenigen Monaten, von ein paar Monaten bis zu einigen Jahren dauern. Und sie fügen an, dass man es nie genau sagen könne. Nicht nur Krebs, auch ein Leberleiden oder Nierenversagen, ein Schlaganfall, eine Infektion oder eine neurodegenerative Krankheit wie MS oder ALS können zu einer solchen Einschätzung führen.

Wie unheilbar kranke Menschen die Zeitspanne von der Diagnose bis zum absehbaren Tod am Lebenshorizont erleben und gestalten, hängt von den verschiedensten Faktoren ab. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass sich das Wesen eines Betroffenen nach einer solchen Diagnose nicht grundsätzlich ändert. Wie jemand gelebt hat, so geht er in der Regel auch seinem Sterben entgegen.

Allerdings können Schmerzen und Therapien einen Patienten an seine körperlichen Grenzen bringen, Angst und Depression seine psychischen Kräfte aushöhlen, ein aus den Fugen geratenes Umfeld ihn zusätzlich belasten.

10. April:

«Die Nacht – das Grauen. Es war die schlimmste seit der Operation. Ich sass auf dem Klo, hatte Durchfall, dann erbrach ich, bis ich das Gefühl hatte, auch meine Psyche sei ausgekotzt. Ich tigerte durch den Spitalgang, trank Wasser, bekam schliesslich zwei Schlaftabletten, schlief unruhig und erwachte völlig gerädert. Ist das der neue Tag? Ist das mein neues Leben?»

15. April:

«Eine Pflegefachfrau gab mir Tipps: Ich solle mich gern haben,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12

verwöhnen lassen, annehmen und geniessen, was möglich sei. Ich solle ab und zu der Krankheit ins Gesicht schauen, aber sie dürfe keine Macht über mich bekommen. Wie soll das möglich sein? Mein Darm dominiert mein ganzes Denken! Bauchkrämpfe, Verstopfung, Einläufe, Erbrechen, Durchfall… Es gibt Momente, da denke ich: Sterben kann nicht schlimmer sein.»

Anny von Almen ist stellvertretende Seelsorgerin auf der Palliativabteilung der Berner Stiftung Diaconis. Die ehemalige Diakonisse geht bei ihren Besuchen in jedes der neun Zimmer, zieht sich zurück, wo sie nicht willkommen ist, und nimmt sich Zeit für diejenigen, die einen kurzen Besuch oder auch das vertiefte Gespräch suchen. Oft über ihre Krankheit, manchmal über ihren Groll gegenüber einem Gott, der ihnen dieses Schicksal zumutet. Oder gegenüber einer Kirche, die nicht da war, als sie gebraucht wurde. Manchmal ist Anny von Almen auch Vermittlerin zwischen Kranken und ihren gesunden Angehörigen: «Sterben ist ein unendlich einsamer Kampf, wenn Betroffene und Angehörige nicht offen zueinander sein können.»

Auch den Fragen nach Schuld und Versöhnung stellt sich die Seelsorgerin. Und der Frage nach dem Sinn. Sie selber ist überzeugt, dass jedes Leiden seinen tiefen Sinn hat. Davon erzählt sie, wenn sie gefragt wird: «Leiden ist ein Weg, auf dem auch neue Erfahrungen, Begegnungen und Erkenntnisse möglich sind.» Und gibt gleichzeitig zu: «Manchmal ist dieses Leiden so gross, da kann ich nur still mittragen und schweigen.» Wenn eine Mutter von noch kleinen Kindern sterben muss. Wenn Unversöhnlichkeit und Bitterkeit die verbleibende Zeit belasten oder Schuldgefühle und Todesangst bis zuletzt übermächtig bleiben.

Dann versucht sie, aus ihrem Glauben Antworten zu geben. Dass Unzulänglichkeiten und Fehler zum Menschsein gehören und Verzeihen und Lieben im Wesen der letzten Wirklichkeit liegen. Sie mag das Bibelwort, wonach in des Vaters Haus viele Wohnungen sind: «Vor einem Umzug hat man die neue Wohnung vor Augen, warum nicht die Wohnung nach dem Tod?» Für die einen möge das der himmlische Thronsaal sein, für andere eine blühende Bergwiese. Die einen stellen sich Licht und Liebe vor, die anderen das grosse Nichts. Für den Schriftsteller

und ehemaligen Pfarrer Kurt Marti läge selbst das grosse Nichts in Gottes Hand.

27. April:

«Ich verdränge alle Gedanken ans Sterben. Seit Mittwoch bin ich wieder zu Hause: zehn Tage Spital, drei Wochen Reha – ich hätte nie gedacht, dass Blumen giessen, Katze füttern, die Fenster weit öffnen und frische Luft hereinlassen oder mit einem Kaffee am eigenen Tisch sitzen pures Glück bedeuten! Und diese Dankbarkeit: Vor der Haustür lagen Blumengrüsse und Karten von lieben Nachbarn. Viele bieten mir ihre Hilfe an. Ich fühle mich stark und habe Energie – sogar das Auto ist gewaschen! Heute machte ich einen Waldspaziergang. Wunderbarer Alltag…»

Vera B. entschliesst sich zu einer Chemotherapie – mit vielen Nebenwirkungen. Bis zur nächsten Computertomografie sechs Wochen später fahren die Gefühle mit ihr Achterbahn. Hochs und Tiefs wechseln sich ab, Hoffnung macht Verzweiflung Platz, Ohnmacht und Kampfgeist liegen nah beieinander. Manchmal denkt sie ans Aufgeben. Manchmal glaubt sie an ein Wunder. Manchmal durchforstet sie die Zeitungen nach Inseraten mit Heilsversprechen. Sie stürzt vom Himmel hoch ins Bodenlose. Als sie psychisch ganz aus dem Gleichgewicht zu geraten droht, holt sie sich Unterstützung bei einem Psychoonkologen.

Pfingstmontag:

«Morgen habe ich den ersten Termin beim Psychoonkologen. Ich will von ihm wissen, wie ich am besten mit diesem ungewissen Krankheitsverlauf umgehen kann. Der beschränkten Lebenszeit. Das Thema ist doch völlig neu für mich – ich hatte mir meinen Lebensplan bis mindestens siebzig oder noch lieber achtzig Jahre zurechtgelegt! Wie soll ich nur mit meinen Kräften haushalten? Was tun, wenn mich die nackte Todesangst überfällt?»

11. Juni:

«Wenn nur schon das nächste CT gemacht wäre! Das schlimmste Szenario: Die Auswertung ergibt, dass sich die Krebszellen vermehrt haben und eine weitere Behandlung sinnlos ist. Ich brachte diese grauenhafte Angst heute beim Psychoonkologen auf den Tisch. Er half mir, mich der Frage zu stellen: Was, wenn dieses Szenario tatsächlich eintrifft? Ich würde mit dem Onkologen nach anderen Lösungen suchen. Zum Beispiel nach Möglichkeiten der komplementärmedizinischen oder palliativen Behandlung. Und Sorge tragen zu dem, was in mir noch gesund ist…»

Ende Juni:

«Der Psychoonkologe meint, ich mache es gut. Ich würde konstruktiv mit der Krankheit umgehen, ich sei mir der Situation bewusst und würde mich nicht abkapseln. Wenn er wüsste, welches Häufchen Elend ich manchmal bin!»

1. Juli:

«Leicht wie ein Vogel, das wäre mein Traum.»

Die Computertomografie Anfang Juli zeigte neue Krebsherde im linken Lungenflügel und neben dem Steissbein. Der Onkologe riet Vera B., auf eine weitere Chemotherapie zu verzichten und sich nach palliativen Behandlungsmöglichkeiten umzusehen. Eine neue Zeit begann. Veras Alltag wurde nach der Hektik rund um die Therapien ruhiger. Die Tatsache, dass sie bald sterben würde, beherrschte ihre Gedanken. Aber sie wollte nicht sterben, noch nicht. Sie versuchte, Zeit zu gewinnen, und übte sich gleichzeitig im Loslassen. Tränen und Trauer waren ihre täglichen Begleiter.

10. Juli:

«Ich bin traurig erwacht und weine, weine… Es gibt Tage, da heule ich Taschentücher gleich dutzendweise durch. Ich versuche, inneren und äusseren Ballast loszuwerden. Dieses Loslassen… Loslassen, wenn man gar nicht will. Wenn man dazu gezwungen wird. Noch habe ich die Hoffnung, die ungewisse Zeit vor mir selber gestalten zu können… Wo ich Mitleid spüre, ziehe ich mich zurück. Mit den Mitbewohnern im Haus gehe ich zaghaft um. Sie reagieren liebevoll-zurückhaltend. Aber ich will nicht immer nur von meiner Krankheit sprechen. Ich möchte nicht darauf reduziert werden. Meine täglichen Spaziergänge im Wald geben mir Kraft.»

12. Juli:

«Es gibt immer mehr Momente, da habe ich den Wunsch nach Erlösung: Sterben. Meine Hilflosigkeit kann ich mir kaum zugestehen. Ich mag nicht viele Leute um mich haben. Und ich mag keinen Smalltalk mehr. Schweigen ist schön. Ich mache mir oft Gedanken über meine Kindheit. Unsere Familie hat die gemeinsamen Wurzeln verloren. Zu meinem Bruder habe ich Vertrauen. Mit meiner Schwester bin ich nicht versöhnt. Meine Mutter verschone ich mit der Wahrheit. Wie gelange ich zu mehr Gelassenheit? Oder ist dies ein zu hoher Anspruch? Was kann ich noch tun? Heute besuchte ich das Spital Langnau. Dort wird Palliativpflege angeboten.»

Nelly Simmen ist Leiterin Palliative Care von Diaconis in Bern. Für sie bedeutet palliative Betreuung, ganz auf das Gegenüber einzugehen und mit ihm in seinem Tempo Schulter an Schulter zu gehen – wertfrei, würdigend und wohlwollend, anerkennend, Mut machend – bis zum letzten Schritt. Ihre Erfahrung mit Sterbenden deckt sich mit dem Bild, das der Berner Theologe und Psychologe Gabriel Looser von diesem letzten Schritt zeichnet: Sterben ist ein Moment grösster Intensität – wie ein Fluss, dessen Wasser sich durch eine enge Schlucht zwischen schroffen Wänden hindurchzwängt, um danach auf der anderen Seite weiterzufliessen…

Für Nelly Simmen stehen die Lebensqualität der Menschen auf der Abteilung und deren Angehörige im Zentrum ihrer Arbeit. Diese umfasst die kompetente pflegerische Betreuung – unter anderem eine optimale Schmerz- und Atemnotlinderung und die intensive Begleitung auch der Familie. Das heisse aber auch, dass die Patienten tun und lassen dürfen, was ihnen wichtig ist. Die einen möchten reden, andere in Ruhe gelassen werden – manchmal auch von einer zu grossen Besucherschar. Es ist die Zeit,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

in der letzte Wünsche erfüllt und letzte Dinge geregelt werden sollen.

12. Juli:

«Heute war ich bei Eva. Wir sassen auf der Bank hinter dem Haus. Ich schaute die grosse Lärche an und dachte, dass dies ein schöner Ort für meine Asche wäre. Ich fragte. Eva nahm mich in den Arm und sagte, sie möchte mich gern als Familien-Schutzengel so nah bei sich behalten.»

14. Juli:

«Ich habe meine rote Hose und die neue schwarze Bluse angezogen und Eva zum exklusivsten Wein auf der Karte in den Rosengarten eingeladen. Wir prosteten einander zu, und ich sagte ihr, wie ich mir meine Beerdigung vorstelle: In unserer Kirche, eine abbaubare Urne, viel Musik, persönliche Erinnerungen von meinem Bruder und meinen liebsten Freunden, ein Lichtermeer aus Kerzen, Anna soll Gitarre spielen, und Eva muss durch die Trauerfeier führen und alle zum Essen einladen.»

Eine Woche später fuhr Eva ihre Freundin ins Spital. Vera war von einem Tag auf den anderen sehr viel schwächer geworden und schlief die meiste Zeit. Im Spital bekam sie ein Einzelzimmer. «Es riecht nach Sterben» flüsterte sie, als Eva sie im Rollstuhl hineinschob. Eva organisierte Veras Freundinnen: Monika schmückte Veras Bett mit farbigen Tüchern, Verena brachte einen Arm voller Sonnenblumen, Petra hängte Bilder auf, Iris schob Veras Bett unter das offene Fenster. In der Nacht schlief Eva auf einem Klappbett neben ihrer Freundin.

In der dritten Nacht – zwei Tage vor ihrem Tod – fragte Vera plötzlich: «Ist es so weit? Ich habe doch gedacht, ich hätte noch länger Zeit.» Eva stand auf und setzte sich auf Veras Bettkante: «Dein Körper mag nicht mehr.» Nach einer Weile kam die bange Frage: «Wie gehe ich damit um?» Eva flüsterte: «Du hast die Krankheit so gut gemeistert. Du wirst auch das Sterben schaffen.» Am nächsten Morgen wünschte Vera eine Zigarette – Eva zündete sie an und hielt sie ihr an die zitternden Lippen. Die Kraft reichte kaum für einen Zug. Dann wollte sie – schon leise wegdämmernd – die rote Hose anziehen. Vera war für ihre Himmelsreise parat.