

«Wir haben einander Gefühle gezeigt»

ZIMMERWALD • Julia Kalenberg schrieb ein bemerkenswertes Buch über unseren Umgang mit dem Sterben. Ihr krebskranker Vater war es, der ihr vorlebte, wie Sterben gehen könnte. Für sie ist klar: Im Vorfeld reden kann helfen.



«Viele Kranke und Sterbende würden gern über das Sterben sprechen. Doch sie finden kein Gegenüber, weil die meisten sich selbst und andere mit der harten Tatsache verschonen wollen», sagt

Julia Kalenberg, die ihren krebskranken Vater im Sterbeprozess begleitet hat. Selbst erwachsene Kinder meinen, sterbende Eltern noch ermuntern zu müssen. «Kopf hoch, das wird schon wieder.» Kalenberg: «Mit dieser Floskel wird in der letzten Lebensphase wertvolle Zeit verschwendet. «Es ist ein sinnloses Versteckspiel, das beide Seiten nur anstrengt.» Auch der gut gemeinte Rat «jetzt musst du kämpfen», wenn jemand erfahre, dass ein Verwandter oder Freund eine unheilbare Krankheit habe, verhindere, dass rechtzeitig auf Abschied umgeschaltet werden könne.

«Es braucht Vorbilder»

«Über Tod und Sterben zu sprechen, ist in unserer Gesellschaft nach wie vor unüblich.» Eine Befragung habe ergeben, dass sich fast zwei Drittel der Befragten selten oder keine Gedanken über den eigenen Tod machten. «Auch darüber gesprochen wird nicht viel, selbst wenn es nur um das Sterben im Allgemeinen geht. Die meistgenannte Antwort auf die Frage nach den grössten Missständen rund ums Thema Sterben war, dass es häufig verdrängt werde.» Kalenberg ist überzeugt, dass es an Vorbildern fehlt. «Wenn es gilt, Abschied von Angehörigen oder Freunden zu nehmen, sind wir hilflos.» Sie fragt: «Wäre es nicht schön, mehr Gelassenheit im Umgang mit dem Sterben zu entwickeln?» Anhand von Beispielen schildert die Autorin, wie Abschied und Sterben gestaltet werden können und wie die Kommunikation darüber gelingen kann. Aus den sehr persönlichen Erlebnissen – sowohl den eigenen als auch jener anderer – entstanden wertvolle Gedanken und Anregungen, die helfen, künftige Abschiede besser annehmen, verarbeiten und sogar mitgestalten zu können. Das Faszinierende: «Eine aktive Auseinandersetzung mit dem Sterben und der eigenen Endlichkeit bringt mehr Leichtigkeit ins eigene Leben.

Traurigkeit ist eine Gefühlsqualität

Kalenberg gliederte ihr Buch in drei Teile. Teil 1: «Sich mit dem Sterben vertraut machen – Mut machende Vorbilder». Teil 2: «Jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht – Chronologie des Abschieds». Und Teil 3: «Ins Gespräch kommen – im Gespräch bleiben. Versuche, den Tod ins Leben zu holen».

In einem Erlebnisbericht erzählt die Autorin vom Abschied von einer Freundin: «Ihre Familie, mein Mann und ich assen gemeinsam zu Abend, tranken



Über den Tod sprechen ist hilfreich.

Sonja L. Bauer

Wein und feierten Abschied – in der Gegenwart der mitten im Wohnzimmer im Bett liegenden Verstorbenen. Ab und zu stand jemand auf, setzte sich zu ihr ans Bett, verbrachte einen Moment allein mit ihr.» Auf dem Heimweg habe sie zu ihrem Mann gesagt, so Kalenberg: «Wenn ich einmal sterbe, würde ich es mir so wünschen. Genau so.» Ihre Erkenntnis daraus: «Informiert, involviert sein und helfen dürfen ist ein Privileg. Man darf und soll selbst sagen, in welchem Umfang man dazu beitragen möchte.» Das Abschiednehmen können im häuslichen Umfeld sei ein Geschenk. «Nicht allen ist dies vergönnt. Auch damit sollte man sich früh genug auseinandersetzen.»

Trotz aller Gelassenheit und guter Vorbereitung: «Man soll traurig oder wütend sein dürfen, unterschiedliche Gefühle sollen thematisiert und gelebt werden.» Als wesentlich empfindet Kalenberg, dass es unterschiedliche Gefühlsqualitäten gebe. «Man kann nicht sagen, dies Gefühl sei positiv und jenes negativ. Traurigkeit und Trauer dürfen nicht als negativ gewertet werden.»

Dankbarkeit und Demut

An wen richtet sich das Buch, Frau Kalenberg? «Ich will alle ansprechen, die sich mit der eigenen Endlichkeit und jener der anderen auseinandersetzen.» Was ihr wichtig ist: «Mein Buch ist kein

Ratgeber. Ich möchte die Dankbarkeit für die Offenheit teilen, dich ich selbst erfuh.» Sie habe im Gespräch mit anderen Menschen viel gelernt. «Aus den Elementen aus Erzählungen und Erfahrungen in Bezug auf den Tod habe es ein Mosaik gegeben. Immer wieder erwähnt sie ihren Vater, dessen Sterben sie sehr geprägt hat. «Wir haben einander so viele Gefühle gezeigt wie zuvor noch nie.» Sie hätten beide geweint. «Danach wusste ich, dass ich die Kraft habe, ihn in den Tod zu begleiten.» Es sei ihre Vision gewesen, andere darin zu ermutigen. «Bei einem gewaltsamen Tod ist dies nicht möglich. Lässt einem der Tod die Möglichkeit eines Sterbeprozesses, hat man die Chance, durch das Sterben auch leben zu lernen.»

Darüber sprechen

Über den Tod sprechen sei für alle Beteiligten hilfreich. Sie vergesse nie, wie ihr Vater das Joghurt, das er gerade am Essen war, plötzlich zur Seite stellte. «Das war das letzte Mal, dass er ass.» Anstatt zu sagen, er müsse essen, sonst verhungere er, «sagten wir einfach nichts. Er war es, der die Signale aussandte, die uns zu verstehen gaben, was er wollte und was nicht.»

Auch Julia Kalenbergs Mutter leidet an Krebs und ist schwer krank – und zudem in Deutschland. «Jedes Mal, wenn ich bei ihr bin, verabschiede ich mich



Zur Autorin

Julia Kalenberg (1963) studierte Betriebswirtschaft in Nürnberg und Granada. Seit 1997 begleitet sie Teams und Einzelpersonen bei ihrer Entwicklung (v. a. Führungstrainings, Teamworkshops, Coaching, Mentaltraining, Vorträge). Sie ist Referentin am Institut für KMU der Uni St. Gallen sowie aktives Mitglied bei Business & Professional Women. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt in Zimmerwald bei Bern. **pd**

www.juliakalenberg.ch

aufs Neue. Niemand weiss, wann es das letzte Mal sein wird, dass ich sie sah.» Sie habe ihrer Mutter versucht zu sagen, dass sie gehen dürfe, «auch wenn ich noch nicht da bin. Du musst dich nicht am Bett festhalten und warten, bis ich komme. Setz dich nicht unter Druck wegen mir, wenn du kannst.» Sie selbst werde natürlich sofort losfahren, sobald sie höre, ihre Mutter sterbe bald. Doch auch, wenn sie zu spät vor Ort sein sollte, würde sie sich dies verzeihen. So halte sie sich an den Aphorismus von Teddy Roosevelt: «Tu was du kannst, mit dem was du hast, wo immer du bist.»

Kürzlich habe sie ihre Mutter virtuell auf einen Spaziergang mitgenommen. «Ich rief sie über Facetime an, lief schweigend durch den Schnee. Wir sprachen nicht. Da war nur das Geräusch meiner Schneeschuhe im Schnee.» Zehn Minuten sei ihre Mutter «mitgekommen». Sie habe sich darüber sehr gefreut. Deshalb wünsche sie allen, die eine Möglichkeit hätten, Abschied nehmen zu können, den Mut dafür zu haben. Den Mut zu fragen, was die oder der Sterbende brauche. «Meines Erachtens reicht ein schriftliches Testament, ein Eintrag in die schwarze Mappe nicht, denn unterwegs vom Leben in den Tod kann sich vieles verändern.»

Leider würden auch Kinder in unserer Gesellschaft vom Tod ferngehalten. «Dabei wäre es wertvoll für sie, mehr darüber zu erfahren.» Wie natürlich sie mit dem Tod im Stände seien umzugehen, erzählt Kalenberg anhand einer Geschichte, die sie hörte: «Ein Grossvater starb im Spital. Als die Familie ihn besuchte, nahm das Kind dessen Schuhe und warf sie in den Mülleimer mit den Worten: «Grossvati braucht sie ja jetzt nicht mehr.» **Sonja L. Bauer**

Die Vernissage «Und jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht» findet am Mittwoch, 1. März, 20.00 Uhr (Einlass: 19.30 Uhr), in der Buchhandlung Stauffacher in Bern statt. Reservation unter Telefon 031 313 63 63.

Erweiterung der Schulinfrastruktur

ZÄZIWI • Im Rahmen verschiedener Projektarbeiten hat der Gemeinderat von Zäziwil beschlossen, das durchlässige Modell für den Zyklus 3 (7. bis 9. Klasse) einzuführen und ab August 2025 alle Schülerinnen und Schüler ab Kindergarten bis zur 9. Klasse in Zäziwil zu unterrichten. Die Zusammenarbeit mit der Sekundarschule Grosshöchstetten wird auf beidseitigen Wunsch schrittweise aufgelöst. Ebenfalls wird das Schulhaus Oberhünigen, bei welchem grössere Investitionen für die Weiternutzung nötig gewesen wären, ab diesem Zeitpunkt nicht mehr für den Unterricht genutzt. Folglich muss die Schule Region Zäziwil

spätestens ab dem Schuljahr 2025/26 genügend Schulräume für insgesamt 11 Klassen sowie die nötigen Nebenräume und für die Tagesschule bereitstellen können. Damit soll gemäss dem Gemeinderat auch das heute bereits bestehende Flächendefizit behoben werden.

Beim Schulhaus Zäziwil bestehe dringender Handlungsbedarf bezüglich der Bausubstanz. Es sind umfassende Sanierungs- und Erneuerungsarbeiten nötig. Geplant ist eine Gesamtanierung ohne Eingriff in das Dach und mit geringfügigen Änderungen der inneren Raumstrukturen. Es werden Verbesserungen in energetischer Sicht ange-

strebt und man will die neusten Vorgaben hinsichtlich Erdbbensicherheit und Brandschutz umsetzen.

Liegenschaft wird abgerissen

Der zusätzlich erforderliche Schulraum wird mit einem zweigeschossigen und teilweise unterkellerten Ergänzungsbau auf dem Schulhausareal realisiert. Um den notwendigen Platz zu schaffen, wird die Liegenschaft Bahnhofstrasse 7 abgerissen. Das Projekt sieht auch den Abbruch des Pavillons und Anpassungen der Umgebung vor.

Die Schulhaussanierung und die Realisierung des Neubaus sollen gemäss

Abstimmungsbotschaft zweckmässig und kosteneffizient erfolgen. Im Rahmen eines Vorprojekts wurden Kosten von insgesamt 9,3 Millionen Franken ermittelt. Dabei fallen 3,415 Millionen Franken für die umfassende Sanierung des bestehenden Schulhauses und 5,885 Millionen Franken für den Schulhausneubau an. Weitere 300 000 Franken sind für die Installation einer Photovoltaikanlage auf dem projektierten Flachdach vorgesehen, die mit der neuen Energiegesetzgebung zwingend vorgeschrieben sei.

Über das Geschäft wird am 12. März an der Urne abgestimmt. **pd/aha**

Nachkredit

KONOLFINGEN • Anlässlich der öffentlichen Informationsveranstaltung von Mitte Februar informierte der Gemeinderat von Konolfingen die Bevölkerung über den beantragten Nachkredit für die Schullandschaft Stalden über 5,84 Millionen Franken. Allein die Teuerung im Bausektor innerhalb zweier Jahre erhöhe die Gesamtkosten der Schulanlage um 3,9 Millionen Franken. Der Nachkredit beinhalte zudem Mehrkosten aufgrund des erweiterten Raumbedarfs der Tagesschule im Umfang von 1,3 Millionen Franken und Kosten für weitere notwendige bautechnische Anpassungen oder Auflagen von gesamthaft 640 000 Franken.

Mitwirkung

BELP • Die «LANDI Aare Genossenschaft» beabsichtigt, den Standort Belp von der Aemmenmattstrasse an die Viehweidstrasse zu verlegen und gleichzeitig eine Tankstelle für Elektrofahrzeuge zu realisieren. Damit das Vorhaben umgesetzt werden kann, ist eine Zonenplanänderung notwendig. Im Rahmen des erforderlichen ordentlichen Planerlassverfahrens hat der Gemeinderat das öffentliche Mitwirkungsverfahren eingeleitet. Die Überbauungsordnung «Viehweid Ost» liegt bis 20. März 2023 öffentlich auf. Eine öffentliche Orientierung findet statt am Dienstag, 28. Februar, um 19 Uhr im Aaresaal des Restaurants Kreuz in Belp.

Digitales System

MÜNSINGEN • Die Feuerwehr Münsingen benutzt seit sechs Jahren ein digitales System mit einsatzrelevanten Daten, wie die Gemeinde mitteilt. Dies unterstütze schnelle Entscheide. Das System, die Tablets sowie der Monitor hätten das Ende ihrer Lebensdauer erreicht und müssten ersetzt werden. Der Gemeinderat genehmigt daher einen Investitionskredit von 29 000 Franken für die Beschaffung eines neuen Einsatzmanagement-Systems.

Übernahme Schüler

KAUFDORF • Der Gemeinderat von Kaufdorf genehmigte die Vereinbarung mit der Gemeinde Toffen betreffend Übernahme der Schülerinnen und Schüler der Gemeinde Kaufdorf in die Oberstufe Toffen (Real- und Sekundarschule). Ab dem 1. August 2023 werden demnach alle Oberstufenschülerinnen und -schüler der Gemeinde Kaufdorf die Oberstufenschule in Toffen besuchen. Eine Ausnahme bilden jene, die zurzeit bereits in Belp die Sekundarschule besuchen. Diese werden ihre Volksschulzeit in Belp abschliessen.

Ende Frauenverein

KIESEN • Mit 42 Ja-Stimmen gegen 2 Nein-Stimmen und einer Enthaltung beschloss der Frauenverein Kiesen-Oppligen Anfang Februar, sich per 30. Juni 2023 aufzulösen. Seit Jahren suchte der Frauenverein neue Mitglieder für in den Vorstand. Dies leider ohne Erfolg. Die beiden jetzigen Co-Präsidentinnen Märi Franziska und Nyffenegger Marianne traten zurück. Von den verbleibenden Vorstandsmitgliedern war niemand bereit, dieses Amt anzutreten, und neue Mitglieder für den Vorstand seien keine in Sicht. Demzufolge hat sich der Vorstand zur Auflösung des Vereins entschieden.