

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 82 (2011)
Heft: 4: Freiwillige vor! : Vom Wert der unbezahlten Arbeit

Artikel: Christin Lengacher leistet Einsätze als freiwillige Sterbebegleiterin : "Es gab todkranke Menschen, mit denen ich auch gelacht habe"
Autor: Wenger, Susanne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-805343>

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: 04.07.2025

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

Christin Lengacher leistet Einsätze als freiwillige Sterbebegleiterin

«Es gab todkranke Menschen, mit denen ich auch gelacht habe»

Seit acht Jahren steht Christin Lengacher aus Bern Schwerstkranken in deren Zuhause oder im Heim bei. In ihren bisher 385 Einsätzen hat sie grosses Leid gesehen, aber auch viel Berührendes und Schönes erlebt. Wie bei jenem Krebspatienten, der sich scheinbar Flügel anzog, als er starb.

Von Susanne Wenger

Zu ihrem ersten Einsatz als freiwillige Sterbebegleiterin kam Christin Lengacher im April 2003 bei einem unheilbar kranken Mann. Sie hatte zuvor den Kurs «Sterbenden nahe sein» beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) absolviert. Trotzdem zitterten ihr auf dem Weg zum Patienten die Knie, wie sich die heute 57-Jährige erinnert: «Doch die Familie empfing mich in ihrer Wohnung mit offenen Armen.» Eine Nacht lang wachte Christin Lengacher beim Sterbenden, sodass dessen Ehefrau sich etwas Schlaf gönnen konnte. Im Morgengrauen hatte das Ehepaar dann das Bedürfnis, mit ihr zu reden: «Die Stimmung war friedlich.» Drei Tage später starb der Mann, er war um die 60 Jahre alt. Ein eindrücklicher Einstieg für Christin Lengacher, die seither 66 todkranken Menschen in insgesamt 385 Einsätzen beigegeben ist. Sie erfüllt ihre Aufgabe im Auftrag des vom SRK Bern-Mittelland betriebenen Zentrums für ambulante Palliativbegleitung plus (Zapp). Die Stadtbernerin besucht die Kranken meistens zuhause, manchmal auch im Pflegeheim. Wie in diesem Winter einen jüngeren Mann mit Amyotropher Lateralsklerose (ALS). Abwechselnd mit einer Kollegin vom Zapp ging Christin Lengacher ihm sechs Wochen lang im Heim das Essen eingeben.

Am liebsten mochte er Salat und Kartoffeln und genoss dieses letzte Stück Lebensqualität, obwohl er durch seine heimtückische Nervenkrankheit so geschwächt war, dass er zeitweise in einer Stunde kaum drei Gabeln schaffte. Christin Lengacher fühlte sich diesem Mann in besonderer Weise verbunden: «Ich verstand ihn bis zum Schluss, obwohl er nicht mehr gut reden konnte.» In den letzten Lebenstagen sass Christin Lengacher nur noch ruhig neben seinem Bett: «Ich wünschte ihm eine gute Reise.» Mit ihrer Präsenz erfüllte die Sterbebegleiterin auch einen Wunsch der Partnerin des Mannes, die diesen nicht allein wissen wollte. Im Februar starb der Pflegeheimbewohner im Beisein der Ehefrau, ein paar Stunden, nachdem Christin Lengacher ihn zum allerletzten Mal besucht hatte. Er wurde keine 50 Jahre alt.

Zeit haben, zuwenden, zuhören

Zeit haben. Zuwenden. Zuhören. Das sei es, was die sterbenden Menschen bräuchten, sagt Christin Lengacher. Viele Leute meinten, mit den Betroffenen müsse man pausenlos über den Tod reden: «Das stimmt aber überhaupt nicht.» Die Stimmung sei auch nicht immer todernst: «Es gab Patienten, mit denen ich auch viel gelacht habe.» Wenn die Schwerkranken aber über ihre Sorgen sprechen wollen, dann ist Christin Lengacher dazu bereit. So konnte sie einmal jemandem die Angst vor dem Ersticken nehmen: «Ich machte gar nichts Besonderes. Ich gab dem Mann einfach mein Wissen weiter.» Tags darauf starb er, «er durfte gehen», wie die Sterbebegleiterin es sagt, «in den Armen seines Sohnes». Christin Lengacher hat sich ganz bewusst diese wohl anspruchsvollste Form der Freiwilligenarbeit ausgesucht. Sie hält sehr viel von palliativer Medizin. Sie findet es sinnvoll, die Angehörigen in ihrer >>

«Es kam vor, dass ich mit dem lieben Gott schimpfte: «Warum lässt du Menschen derart leiden?»»



«Es ist für mich gut zu wissen, dass ich etwas so Hilfreiches machen kann»:
Christin Lengacher, freiwillige Sterbebegleiterin.

Foto: Maria Schmid

Aus- und Weiterbildungen in Aktivierung



Nehmen Sie den Ball auf.

Aktivierung aus erster Hand.

Höhere Fachausbildung in Aktivierung HF
(3-jährige Ausbildung mit Diplom)

Fachperson in aktivierender Betreuung FAB
25 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

Fachverantwortliche oder Fachverantwortlicher in Alltagsgestaltung und Aktivierung FAA
17 Tage modulare Weiterbildung mit Zertifikat

Fachkurse zur beruflichen Fortbildung

Infoveranstaltungen

6. April, 4. Mai und 1. Juni 2011

Bitte unbedingt anmelden: www.medi.ch

;medi

medi | Zentrum für medizinische Bildung | Aktivierung
Max-Daetwyler-Platz 2 | 3014 Bern | Tel. 031 537 31 10 | at@medi.ch

CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

Aktuelle Angebote für nachhaltige Weiterbildung

Lehrgänge

Palliative Care

- 24. August 2011 bis 9. November 2012, 25 Tage / Zürich
- Infoveranstaltungen: 11. April 2011, 18. Mai 2011, 18.15 Uhr, Luzern (Anmeldung erwünscht)

BerufsbildnerIn im Sozial- und Gesundheitsbereich

Mit SVEB-Zertifikat Stufe 1

- 15. September 2011 bis 27. April 2012, 17 Tage / Luzern
- Infoveranstaltungen: 28. April 2011, 24. Mai 2011 (Anmeldung erwünscht)

Fachkurse

Vorsicht Stolpergefahr! Sturzprävention in der Langzeitpflege – die grosse Herausforderung

- 27. April 2011 / Luzern

Gut gekocht auf der Wohngruppe für Menschen mit Demenz

- 27. April 2011 / Sursee

Palliative Pflege

- 5./6. Mai 2011 / Zürich

Angehörige gehören dazu – hören wir ihnen zu

- 20./21. Juni 2011 / Luzern

Die detaillierten Ausschreibungen finden Sie unter

www.weiterbildung.curaviva.ch.

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern
Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch



Management-Weiterbildung im Gesundheitswesen

MAS in Health Service Management

Für Führungspersönlichkeiten: Solide Management- und Sozialkompetenz sowie Erfahrungsaustausch im Klassenverband. 60 Tage berufsbegleitend. Nächster Start: 19. Oktober 2011. www.fhsg.ch/mas-hsm

Hochschul-Zertifikatslehrgang Betriebswirtschaft

Unternehmerische und gesamtwirtschaftliche Zusammenhänge verstehen. 23 Tage berufsbegleitend. Einstieg jederzeit möglich. www.fhsg.ch/cas-bw

Management-Weiterbildungszentrum, Tel. +41 71 228 63 28

FHS St.Gallen
Hochschule für Angewandte Wissenschaften

www.fhsg.ch
FHO Fachhochschule Ostschweiz

NEU AB
APRIL 2011

WAS HABEN
**CURAVIVA
SCHWEIZ** UND
HUBER UND LANG
GEMEINSAM?

WWW.CURAVIVASHOP.CH

HUBER & LANG



CURAVIVA.CH

schwierigen Situation zu entlasten. Und das Thema Tod hat sie «immer schon interessiert». Bei Todesfällen in ihrer Familie und in ihrem Freundeskreis war ihr aufgefallen, dass sie, manchmal als Einzige, unverkrampft mit den Sterbenden umgehen konnte. Als sie dann vor neun Jahren in der Zeitung das Porträt einer freiwilligen Sterbebegleiterin las, meldete sie sich beim SRK und fing nach dem Einführungskurs beim Zapp an.

Sie weiss selber, wie es ist, schwer krank zu sein

Christin Lengacher ist gelernte Hochbauzeichnerin, arbeitet aber nicht auf ihrem Beruf. Sie weiss aus eigener Erfahrung, wie es ist, schwer krank zu sein. Wegen Lähmungserscheinungen war sie selber lange Zeit bettlägerig. Sie kennt das Gefühl, abhängig zu sein. Das hilft ihr jetzt, sich in die Menschen einzufühlen, die sie begleitet. 1661 Stunden Freiwilligenarbeit bei Todkranken hat Christin Lengacher in den vergangenen acht Jahren geleistet. Einige Patienten begleitete sie über ein Jahr, andere nur ganz kurz. Die Jüngste war erst 42, der Älteste 104.

Die Sterbebegleiterin hat viel Leid gesehen: Tumorkranke, die ihre Qualen in die Nacht hinausschrien und sich vor Schmerzen am Boden wälzten. «Ja», sagt die Sterbebegleiterin, «es kam vor, dass ich haderte mit dem sogenannten lieben Gott und mit ihm schimpfte: «Warum lässt du Menschen derart leiden?» In solchen Momenten hilft der freiwillig Tätigen der professionelle Rückhalt, den ihr das Zapp bietet. Sie kann sich Tag und Nacht bei einem Pikettdienst Support von Pflegefachleuten holen. In monatlichen Sitzungen und jährlich fünf Supervisionen sprechen sich alle Zapp-Freiwilligen über ihre Erlebnisse aus. Christin Lengacher hat auch Weiterbildungen absolviert: unter anderem in basaler Stimulation, Validation mit Demenzkranken, pflegerischen Handreichungen, gewaltfreier Kommunikation, Bestattungswesen und Sterbekultur in verschiedenen Religionen.

Vom Glück des Beerensammelns auf dem Simplon

Auftanken kann Christin Lengacher in ihrem privaten Umfeld. Sie trifft gern Freunde, liest viel, hört Hörbücher – am liebsten Katzengeschichten – und geht wandern. Am glücklichsten ist sie, wenn sie auf dem Simplon Heidelbeeren sammelt: «Dort ist mein Kraftort. Dort fühle ich mich geborgen und wohl.» Und bei allen belastenden Momenten – ihre Freiwilligenarbeit als Sterbebegleiterin erfüllt Christin Lengacher mit tiefer Befriedigung und gibt ihr ein Selbstwertgefühl: «Es ist für mich gut zu wissen, dass ich etwas so Hilfreiches machen kann.» Manchmal wird sie gefragt, warum sie sich das eigentlich antue – so ganz ohne Lohn. Genau dies sei «der entscheidende Punkt: Ich muss nicht zu den Sterbenden gehen. Sondern ich darf.» Erst einmal ist es vorgekommen, dass sie eine Begleitung nach dem ersten Einsatz abgebrochen hat. Nicht wegen des Patienten, wie sie betonte, sondern wegen einer heiklen Familienkonstellation. Viel lieber erzählt Christin Lengacher aber von den berührenden Erlebnissen. Von der alten, sehr verwirrten Frau, zu der sie Zugang fand, indem sie leise tiefe Töne summte. Vom pensionierten, demenzkranken Mann, den sie machen liess, wenn

Das Zapp vermittelt Freiwillige

Das Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus (Zapp), für das Christin Lengacher im Einsatz steht, ist eine Dienstleistung des Schweizerischen Roten Kreuzes Bern-Mittelland. Das Zapp mit Sitz in Bern vermittelt Freiwillige zur Begleitung schwerkranker Menschen und zur Entlastung von deren Angehörigen. Alle Freiwilligen haben den Einführungskurs «Passage» besucht. Sie setzen sich in dieser Ausbildung mit den verschiedenen Phasen des Sterbens auseinander – von der Verdrängung, Verweigerung, Wut, Verzweiflung und Angst bis zur Bejahung des nahen Todes. Die Einsätze der derzeit 21 Freiwilligen finden nach einer Bedarfsabklärung bei den Menschen zuhause, in Pflegeheimen oder im Krankenhaus statt. Das Zapp richtet sich nach den internationalen Hospizkriterien und den Richtlinien der Fachgesellschaft palliative.ch. Es arbeitet eng mit Hausärzten, Spitexdiensten und anderen Fachdiensten zusammen. Kontakt: 031 332 27 23.

www.zapp-bern.ch

er nachts hellwach mit einem verkehrt herum gehaltenen Buch neben ihr stand und las. Und vom Krebspatienten, der ihr anvertraut hatte, dass er am liebsten Flügel anziehen und wegfliegen möchte: «Als es zu Ende ging, war ich zusammen mit seiner Ehefrau bei ihm. Im Sterben zog er die linke Schulter ein wenig hoch. Ich hatte das Gefühl, er habe nun seine Flügel angezogen. Das war sehr schön.»

14 Mal war Christin Lengacher bisher im Moment des Ablebens ihrer Patientinnen und Patienten dabei. Bis auf eine Ausnahme erlebte sie alle Sterbeszenen als friedlich. Mehr als einmal «spürte» es Christin Lengacher zudem, wenn Menschen, die sie begleitet hatte, starben – auch wenn sie physisch nicht vor Ort war. Vor ihrem eigenen Tod hat sie nicht die geringste

Angst. Ihrer Tätigkeit als freiwillige Sterbebegleiterin entnimmt Christin Lengacher die Gewissheit, dass der Tod nichts Schlimmes sei: «Ich habe immer wieder gesehen, wie sich die Gesichtszüge verstorbener Menschen entspannten.» Christin Lengachers Asche soll dereinst auf dem Simplon verstreut werden, das hat sie bereits festgelegt: «Der Tod ist nicht mein Feind. Er kann kommen. Natürlich am liebsten noch nicht gleich heute und morgen. Aber das weiss man halt nie.» ●

Manchmal wird sie gefragt, warum sie sich das antue – so ganz ohne Lohn.