Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 1 (1993)
Heft: 4: Alt werden und sterben

Artikel: Zeit des Abschiednehmens
Autor: Röthlisberger, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818542

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: 14.07.2025

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

Zeit des Abschiednehmens

Lotti Widmer ist – als Kind des Leiterehepaares – in einem Altersheim aufgewachsen. Heute ist sie 65jährig, sechsfache Grossmutter und erteilt mit ihrer Tochter «Eltern-Kurse». Sie ist Mitglied der Projektgruppe «Altersbildung» und hat sich in dieser Funktion stark dafür eingesetzt, dass das Thema «Sterben und Tod» im Lehrplan des Seminars «Neue Wege in Altersvorbereitung und -bildung» Eingang findet. Peter Staub, Mittlerdienst der Regionalstelle Winterthur, und Esther Röthlisberger, Fachstelle Lebensgestaltung im Alter, haben mit ihr ein Gespräch geführt. Die Aufzeichnungen besorgte Esther Röthlisberger.

Man spricht immer vom Wachsen,
man spricht nie vom Verwelken.
RUTH COHN

Das Altersheim, in dem ich aufgewachsen bin, gibt es in dieser Art heute nicht mehr. Es war ein Altersheim für Arme. «Pfründer» nannte man die Pensionäre. Als ich acht Jahre alt war, kamen wir dorthin. Ich habe mich zuerst gefürchtet vor den alten Menschen, vor allem, wenn sie am Stock gingen und damit herumgefuchtelt haben. Bald aber wurden wir Freunde. Manche hatten «Zeltli» im Sack, so klebrige, die gaben sie uns Kindern, und wir gewannen Vertrauen zu ihnen. Die alten Menschen hatten Zeit und erzählten uns Geschichten. Ihre eigenen Lebensgeschichten und auch Märchen. Als ich älter wurde, fragte ich nach ihren Liebesgeschichten, und da sind sie dann besonders aufgeblüht.

Dem Tod mit Angst und Neugier begegnet

Der Tod aber wurde tabuisiert, über den wurde nicht geredet. Vor allem wir Kinder wurden immer weggebracht von den Orten des Sterbens. Doch es ist schwierig, Kinder, die im Heim aufwachsen, von dieser Erfahrung fernzuhalten. Ich habe einmal eine alte Frau gehört, wie sie in ihrer Agonie nach Luft gerungen und fürchterlich geschrien hat. Ich bekam furchtbare Angst, dass der Tod einen würge.

Natürlich machte uns Kinder das Verbotene auch neugierig. Im Heim gab es ein Leichenkämmerlein, in dem die Verstorbenen aufbewahrt wurden. Manchmal nahmen wir heimlich den Schlüssel dazu und gingen hinein. Dort konnten wir die Toten ansehen, ja sie sogar berühren. «Vielleicht fallen wir jetzt auch tot um?», war dann unsere bange Frage. Ich weiss heute noch, wie mir die toten Gesichter Eindruck gemacht haben. Menschen, die vorher einen so verbitterten, gar bösen Gesichtsausdruck hatten, sahen im Tod so friedlich und schön aus.

Den «Unrat im Herzen» bei Lebzeiten ausräumen

Während langer Zeit meines Lebens blieb ich vor persönlichem Verlust durch Sterben und Tod verschont. In den letzten fünf Jahren aber wurden mir unerwartet und auf schreckliche Art geliebte Menschen entrissen: die Jugendfreundin durch Krebs, mein Bruder durch einen Hirntumor, ein junges Mädchen durch Suizid und meine Eltern nacheinander durch Alterskrankheiten. Auf einmal wurden Sterben und Tod zur Realität meines Alltags.

Besonders durch die lange Sterbebegleitung meiner Eltern habe ich erfahren, wie bedeutsam dieser letzte Lebensabschnitt für alle Beteiligten sein kann. Da wird es wesentlich, wie wir von nahestehenden Menschen Abschied nehmen können. Neben Liebe, Achtung und Dankbarkeit haben sich im Laufe eines Lebens auch ungute Gefühle wie Wut, Auflehnung, seelische Verletzungen oder gar Hass angesammelt. Diesen «Unrat im Herzen» einem Sterbenden gegenüber ausräumen zu können, ist etwas vom Schwersten. Hierin liegt meines Erachtens der letzte Liebesdienst.

Ich bin meinen Eltern für vieles dankbar, aber da gab es auch «unerledigte Geschäfte», die mich plagten und seelisch blockierten. Soll man sie ansprechen, bereinigen oder vergessen und verdrängen aus sogenannter Schonung? Schonung für wen?

Bei meiner sterbenden Mutter fand ich den Mut und die Worte nicht, ihr meine inneren Widerstände preiszugeben, denn ich hatte es auch früher nur selten gewagt, sie in Frage zu stellen oder zu verletzen. Sie war eine tüchtige und starke Frau gewesen. Jetzt, vor ihrem Tod, rührte mich ihre Hilfsbedürftigkeit, ihr grosses Leiden. Lange musste ich mich zwar bei intimen Verrichtungen gegen Ekelgefühle wehren. Doch allmählich wechselten wir die Rollen. Sie wurde zum Kind, das dankbar und ohne Vorwürfe meine Hilfe gerne annehmen konnte. Und ich verspürte Mütterlichkeit ihr gegenüber, konnte sie in die Arme nehmen, streicheln, mit ihr weinen und in einem wortlosen, inneren Dialog intensiv spüren, wie auch sie sich wandelte.

Bei meinem Vater war es anders. Wir haben bis kurz vor seinem Tod noch zusammen gestritten, uns mit unseren unterschiedlichen Wertvorstellungen auseinandergesetzt. Er vertrat als autoritärer, würdiger Vater die Werte der Tugend, Ehre, Vaterlandsliebe und Pflichterfüllung. In seinen letzten Jahren musste er sehr schmerzlich Verständnis und Toleranz lernen gegenüber Enkeln mit langen Haaren, gegenüber einer Nachkommenschaft, die lieber reisen statt arbeiten will, die ohne Trauschein zusammenlebt, die das Militär ablehnt und so ganz andere politische Ansichten vertritt. Ich konnte seinen Ärger und seine Enttäuschung zum Teil auch verstehen. Und trotzdem schmerzte es mich sehr, so kurz vor seinem Tod seine innere Verhärtung und Distanz spüren zu müssen. Ehrerbietung dem Alter gegenüber bedeutet für mich auch Offenheit und ehrliches Bemühen um Einsichten und Aufräumen von Zwist und Hader. Wir haben es gottlob in vielen langen, ehrlichen Gesprächen geschafft und durften alle echt, liebevoll und versöhnt von ihm Abschied nehmen.

Alle reden vom Wachsen – niemand vom Verwelken

Seit kurzem sind mein Mann und ich nach erfülltem Berufsleben pensioniert und haben einen neuen Lebensabschnitt vor uns. Uns fallen die vielen Todesanzeigen auf, die unsere Jahrgänge aufweisen, und wir realisieren, dass wir in einer unmittelbaren «Gefahrenzone» sind. Haben wir wirklich noch so viel Zeit vor uns?

Von überall her erhalten wir Anregungen, Einladungen und Aufgebote für verlockende Altersaktivitäten, Reisen und Kurse, mit dem Ziel, jung, fit und gesund zu bleiben, mitzumachen, Kräfte zu trainieren und das Leben neu zu gestalten. Sicher alles gut gemeint. Warum aber reden alle vom Wachsen und so wenig vom Verwelken? Ich spüre mein Älterwerden, den Verlust der Sehkraft, sehe im Spiegel die Falten und das Ergrauen und konstatiere zunehmende Vergesslichkeit bei Namen und Abmachungen. Das alles ist unangenehm und gar nicht schön. Doch tief drinnen weiss ich: «Ein Gesicht ohne Falten ist wie ein Himmel ohne Sterne.» Das Älterwerden mit seinen nachlassenden Kräften annehmen heisst, das Verwelken akzeptieren. Loslassen, Abschiednehmen, und zwar in vielfältigster Weise, ist auch eine Qualität des Lebendigseins.

Zum Verwelken gehört für mich auch das Auswählenkönnen aus der Fülle der Möglichkeiten, das Sich-Abgrenzen, Entscheiden, Aufräumen, – innerlich und äusserlich – sowie das Weitergeben von Werten als Vermächtnis. In einem «Anfall von Reife» habe ich letzten Sommer im Keller und Estrich aufgeräumt und Ballast über Bord geworfen. Parallel dazu verspürte ich das Bedürfnis, meine Lebensgewohnheiten zu überdenken, mich nicht mehr in Aktivitäten zu stürzen, sondern Stille und Musse zu suchen. Ich möchte mich nicht mehr durch tägliche Schreckensnachrichten aus Radio und Fernsehen mutlos machen lassen, sondern möchte mich gegen meinen eigenen Sorgengeist und meine Ängste wehren. Ich möchte mich nicht mehr an Leistungen messen und bewertet werden. Ich möchte den Mut aufbringen, «unerledigte Geschäfte» zu bereinigen und meine Beziehungen echt, ehrlich und wesentlich zu leben.

Mein Lebensabend gleicht einem Sonnenuntergang

Zum Verwelken gehört auch, sich freuen und geniessen zu können. Nie zuvor habe ich so viele Sonnenuntergänge bewusst gesehen wie diesen Sommer. Mein Mann und ich sind dafür oft nochmals aus dem Haus gegangen. Ich habe immer neu staunen können: Zwar ist der Tag nur noch kurz, aber diese Fülle an kräftigen, intensiven Farben, dieses letzte Aufleuchten! Im Bild des Sonnenuntergangs ist alles enthalten. Freude, Kraft, Wärme, Wehmut, Versöhnung, Hoffnung.

Ich habe gelebt. Bin erfüllt vom Leben und spüre einen grossen Reichtum und Dankbarkeit. Ich hänge am Leben, auch wenn mich Gedanken an den Tod beschäftigen. Gerade von dieser Gewissheit her «pflücke ich meinen Tag».

Ich bin privilegiert, denn ich habe einen liebevollen Ehepartner, echte Freundinnen und Freunde und lebensfrohe, kritische Nachkommen, die mit mir gemeinsam unterwegs sind und mich unterstützen im Prozess, «seufzend glücklich» alt zu werden und verwelken zu dürfen.

Esther Röthlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich