

Dasein, zuhören, aufeinander zugehen – aus der Optik einer betreuenden Angehörigen**Mittwoch, 2. November 2022, 18:00 Uhr, Berner Generationenhaus**

Guten Abend

Herzlichen Dank, dass ich in diesem Rahmen über meine Erfahrungen als betreuende Angehörige berichten darf.

Hanspeter, mein Mann, erhielt Ende 2017 die Diagnose einer unheilbaren Krebserkrankung. Es war eine unerwartet heftige Botschaft, die uns aus unserem guten Leben warf, und trotzdem nicht perspektivenlos, denn der Glaube ans Wunder hat uns getragen. Doch braucht es viel mehr als das, z.B. das soziale Miteinander, eben die *compassionate friends*.

Das heutige Thema heisst «Dasein, zuhören, aufeinander zugehen». Für mich sind es die wunderschönen Eigenschaften einer mitfühlenden Freundin, eines mitfühlenden Nachbarn. Gerne erzähle ich Ihnen persönliche Beispiele zu diesen drei Eigenschaften, die aus meiner Sicht die *compassionate friends* auszeichnen:

Dasein

- Eine mitfühlende Person ist für mich da in ihrer ganzen Verlässlichkeit, denn das Leben hat sich mit der Diagnose als höchst unverlässlich gezeigt. Sie scheut die Situation nicht. Im besten Fall benennt sie die eigenen Unsicherheiten, weil auch das sein darf. Sie ist für mich da und kommt proaktiv auf mich zu, sie versteht, wenn mir das selber nicht möglich ist. Sie verabschiedet sich nicht mit den Worten «Melde dich, wenn du etwas brauchst!». Sie bleibt dran, auch wenn ich eine Einladung beim ersten Mal nicht annehme oder eine SMS nicht beantworte.

So ist nach dem Tod von Hanspeter eine Nachbarin oft vorbeigekommen, um mich spontan an ihren Tisch einzuladen. Obwohl ich das Angebot öfters abgelehnt habe, hat sie mich nicht aufgegeben. Schliesslich tut es gut, rausgeholt zu werden aus den eigenen vier Wänden.

Eine liebe Freundin rief mich während der Krankheitszeit und weit über den Tod hinaus sehr regelmässig an oder besuchte mich und berichtete von ihrem Alltag. Sie liess mich an der Aussenwelt teilhaben, wo ich selber auf einmal in einer engen Lebenswelt zu Hause war. Gleichzeitig hat sie sich mit einer besonders zugewandten Aufmerksamkeit nach meinem Alltag erkundigt. Mir gab es das Gefühl von aufrichtiger Anteilnahme.

Dasein kennt viele Formen: Ein Freund hat Hanspeter regelmässig Blumen gebracht, damit das Leben seine Farbe nicht verliert. Andere Freunde haben uns eine Mahlzeit vorgekocht. Eine enge Freundin schreibt mir seit dem Tod Kalenderblätter in Briefform.

Die Zeichen sind wie Umarmungen.

Feiertage bezeichne ich als kritische Tage, sie können belastend sein, weil durch die Lücke der verstorbenen Person viel Leere entsteht. Die Familie kann nicht alles abdecken. Erstmals Ostern in Corona alleine, nicht einfach: Ich erhalte von verschiedenen Menschen Post im Sinne «Wir sind bei dir!». Andere legen mir etwas vor die Türe wie selbst gebackene Guezli oder ein Blümlein.

Zuhören

- Zum Dasein gehört ebenfalls das Zuhören und das heisst für das Gegenüber aushalten, was schwierig ist. So war es für mich wohltuend, Freunde und Nachbarinnen um mich zu wissen, die nachfragen und auch zuhören, ohne Wenn und Aber und ohne zu werten. Menschen, die dem Schweren Raum geben.

Aufeinander zugehen

- Aufeinander zugehen, dem Unausweichlichen nicht ausweichen: Ich fand es als hilfreich, wenn mir die Menschen nicht aus dem Weg gegangen sind, z.B. im Einkaufsladen oder auf der Strasse. Nach dem Tod von Hanspeter war es mir unangenehm, mit der Frage «Wie geht es dir?» überhäuft zu werden. Was könnte eine ehrliche Antwort^{Pause}... oder eher eine nette Antwort darauf sein?^{Pause}... Eine kurze Begrüssung «Schön, dich zu sehen!» kann reichen.
Eine Nachbarin ist ganz leise auf mich zugekommen und hat mir über lange Zeit immer wieder ein selbst gebackenes Brötchen vor die Türe gelegt. Welch ein Geschenk!

Die Erfahrungen auf dem Trauerweg sind nicht alle so schön und farbig, wie eben beschrieben. Doch verbunden bleibe ich mit den Menschen, die mir verlässlich zur Seite stehen und ich ihnen.