

Bei einer Tasse Kaffee über Leben und Sterben reden

Was ist uns wichtig am Ende des Lebens? Worauf hoffen wir? Was fürchten wir? Über solche und andere Fragen denken Teilnehmerinnen und Teilnehmer des «Gesprächs-Cafés» im Klus Park nach.

Lisa Maire

Das monatliche «Gesprächs-Café» im Alterszentrum Klus Park existiert bereits seit rund zweieinhalb Jahren. Organisiert und geleitet wird es von einer Initiativgruppe des «Forums für Sterbekultur» und der Stiftung «Onko Plus». Beide Veranstalter wollen dabei keine Wahrheiten vermitteln, sondern dem Phänomen Lebensende zusammen mit den Teilnehmenden undogmatisch auf den Grund gehen. An den Gesprächen, die jeweils von zwei Teammitgliedern geleitet werden, nehmen regelmässig ein bis zwei Dutzend Interessierte teil.

Besondere Veranstaltung

Auch am letzten Treffen im Februar versammeln sich wieder 15 Menschen auf der Suche nach sinngebenden Dialogen zum Thema Leben und Sterben. Die einen sind zum ersten Mal mit dabei, andere kennen sich bereits. Zum Teil kommen die Teilnehmenden auch von weiter her. Etwa aus Zug oder aus dem Thurgau, weil sie dort keine vergleichbaren Gesprächsangebote gefunden haben. «Das Zürcher Gesprächs-Café» ist schon etwas Besonderes», bestätigt Mitorganisator Franz Ackermann. Auf den Tischen, an denen die Gäste bei Kaffee und kleinen Süßigkeiten sitzen, liegen – auf Papier notiert und zu fächerartigen Bündeln geheftet – Fragen und Erkenntnisse rund um existenzielle Themen. «Wann hat mein Altern begonnen?», liest man da etwa. Oder: «Was man nicht akzeptiert hat, kann man nicht verän-



Das monatliche «Gesprächs-Café» schaffe eine gewisse Leichtigkeit, um sehr tief liegende Dinge mitzuteilen, erkannte der «Café mortel»-Gründer Bernard Crettaz.

Foto: Lisa Maire

dern». Die Sätze seien als Anregung gedacht, falls das Gespräch mal ins Stocken geraten sollte, klärt Ackermann auf.

Zumindest an diesem Nachmittag sind zusätzliche Anstösse zum eingangs gesetzten Thema nicht nötig. «Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Sterben?», heisst diesmal die Frage. In der Runde werden vielfältigste Gedanken dazu geäussert. «Man muss einfach parat sein», sagt etwa eine Frau. Worauf eine andere umgehend wissen will, wie man denn diesen Zustand des Bereitseins erreiche. Das sei doch gar nicht so einfach in einer Gesellschaft, in der Sterben und Tod tabuisiert seien – selbst in der Familie.

«Dem Tod entgegenlächeln»

Aus weiteren Voten lässt sich heraushearsen: Bereit zum Sterben zu sein, heisst, sich mit dem Leben versöhnt zu haben. Gerade in der letzten Lebensphase sei es wichtig, mit der eige-

nen Biografie ins Reine zu kommen, und über Fragen nachzudenken wie «Wo stehe ich im Leben?» «Was habe ich erreicht?», «Was will ich unbedingt noch machen?», weiss Ackermann aus seinen Erfahrungen als Sterbebegleiter. Eine Gesprächsteilnehmerin bekräftigt: «Ich bin zufrieden mit meinem Leben, habe eigentlich alles gemacht, was ich wollte. Das macht mich gelassener und wird es mir erleichtern, das Leben loszulassen», hofft sie.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod könne auch eine belebende Wirkung haben, stellt ein Gesprächsteilnehmer fest. «Ich will noch einige Sachen in mein Leben packen, um dem Tod einmal entgegenlächeln zu können», erklärt er. Für einen anderen Mann, dessen Frau an einer tödlichen Krankheit mit ungenauen Sterbeprososen leidet, hat sich die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt des Sterbens gar nie gestellt. «Für uns ist wichtiger,

die verbleibende Zeit zu nutzen, um über das Leben zu reden. Das hat auch einen Einfluss auf meine eigene künftige Lebensgestaltung.»

Bedürfnis nach Tiefgründigem

Die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt zum Sterben stellt sich vor allem bei schweren Erkrankungen oder bei Todesfällen im nahen Umfeld. «Heisst das, man setzt sich erst mit dem Tod auseinander, wenn man einen Schuss vor den Bug bekommen hat?», fragt jemand. Aber auch dann scheinen längst nicht alle in der Lage zu einer solchen Auseinandersetzung. So erzählt eine Frau, vor einigen Jahren selbst mit einer Krebsdiagnose konfrontiert, wie ihr dringendes Bedürfnis, über die eigene Sterbensangst zu sprechen, am Unvermögen der geschockten Familie gescheitert sei. Mehr hätten ihr da die Gespräche in der Schicksalsgemeinschaft des Spitalzimmers gebracht. Ihr Krebs ist seit-

«Menschliche Notwendigkeit»

Die Idee des Gesprächs-Cafés geht auf die «Cafés Mortels» des Walliser Soziologen und Ethnologen Bernard Crettaz zurück. Er hatte erkannt, dass ein Kaffeehaus-Rahmen dem schweren Thema eine gewisse Leichtigkeit verleihen kann. Crettaz zufolge ist die Beschäftigung mit dem Rätsel Tod eine «menschliche Notwendigkeit». Das Bedürfnis darüber zu reden, habe in der Bevölkerung stark zugenommen. (mai.)

her nicht zurückgekehrt, doch das Bedürfnis, sich mit Fragen rund um Leben, Sterben, Tod auseinanderzusetzen, blieb bestehen. Das «Gesprächs-Café» biete ihr dazu eine Möglichkeit «auf neutralem Boden», gibt sie sich überzeugt.

Eine allseits bekannte Schwelle, die Gedanken an den Tod präsenter werden lässt, ist der Übertritt in den Pensioniertenstatus. Sie studiere immer häufiger die Todesanzeigen in der Zeitung, berichtet etwa eine noch jung wirkende Rentnerin, halb belustigt, halb besorgt. Eine andere meint, sie habe sich zwar auf die «neue Zeit für neue Projekte» gefreut. Jetzt merke sie aber, dass sie sich fast mehr mit der eigenen Endlichkeit beschäftige. «Je näher das Ende kommt, desto mehr zweifle ich, dass es mir gelingt, parat zu sein.» Auch sie spürt deshalb ein starkes Bedürfnis, sich mit anderen «über die wirklich tiefen Lebensfragen» auszutauschen. Im «Gesprächs-Café» im Klus Park dürfte auch sie nicht zum letzten Mal gewesen sein.

Jeden 2. Mittwoch im Monat (nächste Termine: 13. März, 10. April, 8. Mai), jeweils 15–16.30 Uhr, Fischlistube im Restaurant Alterszentrum Klus Park, Asylstrasse 130. Keine Anmeldung nötig. Kontakt und Infos: info@sterben.ch, www.sterben.ch