

«Wir versuchen, das Leben dieser Menschen zum Glänzen zu bringen»

Das Leben würdigen – das sei das Ziel des Lebensspiegels, sagt Projektleiter Tony Styger. Dabei handelt es sich um ein rund zehneitiges Heft, in dem er und sein Team die wichtigsten Stationen von kranken und alten Menschen im Zürcher Oberland festhalten.

Wenn Tony Styger das Haus betritt, ist er ein Fremder. Er weiss wenig über die gesundheitliche Situation oder die Lebensumstände der Person, die ihn erwartet. Vielleicht ist sie alt, vielleicht krank, vielleicht beides. Sicher ist nur Eines: Sie möchte über ihr Leben sprechen.

Styger kommt ins Zimmer und stellt sich vor: «Guten Tag, ich bin ein Mitarbeiter der Andreas-Weber-Stiftung Wetzikon (siehe Box) und der Leiter des Projekts Lebensspiegel.» Er setzt sich auf einen Stuhl, holt ein Aufnahmegerät aus seiner Tasche und legt es auf den Tisch. Gegenüber liegt entweder jemand im Bett, der ihn aus müden Augen anblickt oder jemand sitzt aufrecht am Tisch und lächelt.

Das Leben auf zehn Seiten

Styger fragt dann etwa in der Art wie: «Erzählen Sie mir ein wenig aus Ihrer Lebensgeschichte; besonders über die Zeiten, die Sie am besten in Erinnerung haben oder die für Sie am wichtigsten waren. Wann haben Sie sich besonders lebendig gefühlt?» Das Gespräch ist meist nach gut einer Stunde zu Ende – je nach Verfassung und Mitteilungsfreudigkeit der Person.

Wenige Tage später kehrt Styger mit einem Mäppchen unter dem Arm zurück. Darin befinden sich acht bis zehn Seiten Text, das niedergeschriebene Gespräch, voll von Erinnerungen, Erlebnissen, Wertvorstellungen und Lebenserfahrungen. Oder wie es ein Kollege aus Stygers Team kürzlich formuliert habe: «Wir versuchen, das Leben dieser Menschen zum Glänzen zu bringen.»

Das Projekt Lebensspiegel wurde vor ziemlich genau einem Jahr ins Leben gerufen. «Es ist aber nicht allein unser Kind», sagt Styger. Entwickelt hat es der kana-dische Wissenschaftler und Psychiater Harvey Chochinov, der sich auf Palliative Care spezialisiert hat. Er nennt es «Dignity Therapy» – in Deutschland heisst es würdezentrierte Therapie. Weil beide Begriffe für uns Schweizer schwer zu gebrauchen seien, habe sich der Stiftungsrat für den Ausdruck Lebensspiegel entschieden, sagt Styger.

«Viele geniessen es auch, dass sich jemand Zeit für sie nimmt, ihnen zuhört.»

Tony Styger, Projektleiter Lebensspiegel

Hier fehle zwar der Aspekt der Therapie, was auch nicht optimal sei. Denn beim Projekt gehe es nicht primär um das Ergebnis, sondern um den Weg dorthin. Weil er ein Aussenstehender sei, nicht zum System des medizinischen und pflegenden Personals gehöre, falle es den Menschen meist einfacher, sich ihm gegenüber zu öffnen, so der ehemalige Pfarrer und Seelsorger.

Auf das geführte Leben zurückzublicken, über Glücksmomente, Erfolge, Kindheit, Hochzeit, Geburt, Liebe, Trennung, Beruf zu sprechen, sei heilsam. «Viele geniessen es auch, dass sich jemand Zeit für sie nimmt, ihnen zuhört.» Nicht mehr alle seien sich an das Gefühl gewohnt, wichtig zu sein. «Dadurch wird Würde erfahrbar.»

Insgesamt neun ehrenamtliche Fachpersonen aus der Seelsorge, Psychologie oder Pflege wurden innerhalb der Stiftung zu sogenannten Begleitpersonen ausgebildet. Beim Gespräch orientieren sie sich an einem Katalog aus rund zehn Fragen wie: «Worauf sind Sie besonders stolz in Ihrem Leben?» oder «Was sind Ihre Hoffnungen und Wünsche für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen?» Diese leiere er jedoch nicht herunter, sagt Styger. Er integriere die Fragen in den Dialog, überlasse seinem Gesprächspartner aber die Führung.

Eine Art Vermächtnis

Nach der Transkription ordne er die Aussagen jeweils so, dass er kleine Abschnitte bilden könne: Beruf, Familie, Lebensaufgaben. Der Lebensspiegel bestehe nicht nur aus Erinnerungen und Schilderungen, sondern enthalte auch Lebensweisheiten. «Er soll eine Art Vermächtnis für die Angehörigen sein.»

Ein wichtiger Teil des Prozesses sei schliesslich das Vorlesen: Styger setzt sich wieder auf den Stuhl, klappt das Mäppchen auf und liest den Text langsam vor. Die Person vis-à-vis hört aufmerksam zu. Je nach Wunsch ist der Ehepartner oder sonst ein Angehöriger anwesend.

Das Gegenüber reagiert jeweils sehr unterschiedlich auf den Lebensspiegel. Einigen rinnen vor Rührung ein paar Tränen über die Wangen, andere sind erfreut und glücklich, wieder andere schweigen. «Ein Mann, der bereits während des Gesprächs sehr wortkarg war, sagte so lange nichts, dass ich dachte, er sei äusserst unzufrieden», erinnert sich Styger. Doch dann sagte er: «Aha, das ist jetzt also mein Leben.» Er sei wohl etwas übermannt gewesen.



25 Lebensspiegel in 13 Monaten

In den Begegnungen könnten auch belastende und leidvolle Erlebnisse zur Sprache kommen. Wie diese dann konkret in den Text einfließen, müsse im Einzelfall geklärt werden, so Styger. Dies geschieht beim Vorlesen. Dort besteht die Möglichkeit, dass die betreffende Person Ergänzungen und Änderungen einbringen kann; das oberste Ziel sei, dass der endgültige Text den Vorstellungen der Teilnehmer entspreche. «Wir wollen das Leben dieses Menschen würdigen.»

25 Lebenspiegel von Menschen aus dem Zürcher Oberland sind in den vergangenen 13 Monaten entstanden. Einige dieser Menschen sind mittlerweile verstorben. Das kostenlose Angebot richte sich aber nicht nur an Personen, die kurz vor dem Tod stehen, sagt Styger. «Das Projekt steht auch für alte Menschen offen – eigentlich für alle, die einen Blick zurückwerfen möchten.»

Das sagt ein Betroffener (66) aus dem Zürcher Oberland:

«Ich habe mich aufgrund meiner schweren Krankheit und einer möglichen Pflegebedürftigkeit entschieden, beim Projekt Lebenspiegel mitzumachen. Andreas Weber, der Palliativarzt vom GZO Wetzikon, hat mir bei einem Besuch davon erzählt. Für mich war es eine Möglichkeit, in einem ruhigen Umfeld auf mein Leben zurückzuschauen. Das brauchen vielleicht nicht alle, aber für mich war diese Form sehr geeignet.

Während des Gesprächs mit Tony Styger habe ich mich in Situationen von damals zurückversetzt, zum Beispiel als ich mit meinen Eltern in den Ferien war. Seine Fragen haben mir geholfen, mich zu orientieren. Ich konnte mein Leben quasi nach Themen abhandeln: die Jugend, der Beruf, die Familie, wichtige Momente. Hätte er mich einfach aufgefordert, von meinem Leben zu erzählen, wäre ich überfordert gewesen.

Nach der Niederschrift hat mir Herr Styger den Lebenspiegel dann vorgelesen. So bekam ich auch die Möglichkeit, noch einige Passagen abzuändern oder zu präzisieren. Das Ergebnis bleibt in meiner Familie. Ich finde den Gedanken schön, dass meine Angehörigen ein Zeugnis meiner letzten Auseinandersetzung mit meinem Leben bei sich haben werden.

Ich glaube, das Projekt macht für jene Menschen Sinn, die noch einmal zurückblicken möchten. Man muss wohl eine gewisse Sterblichkeit fühlen, damit man den Antrieb hat, sich auf diese Weise noch einmal mit seiner Vergangenheit zu beschäftigen. Mir hat es gut getan.»

Das sagt seine Ehefrau:

«Ich war beim Gespräch zwischen meinem Mann und Tony Styger nicht dabei. Als er ihm den Text dann aber vorgelesen hat, durfte ich zuhören. Dabei ist nichts wirklich Neues oder Schockierendes zur Sprache gekommen. Ich habe viel mehr gemerkt, was die wichtigsten Punkte für meinen Mann in seinem Leben waren. Das war schön zu hören.

Ich werde den Lebenspiegel sehr zu schätzen wissen, wenn mein Mann einmal nicht mehr da ist. Es wird ein Trost sein, dass ich auf diese Weise sein Leben immer wieder Revue passieren lassen kann. Auch unsere zwei Söhne werden ein Exemplar erhalten. Darin steht unter anderem, was mein Mann uns noch auf den Weg geben möchte, seine Wunsch für uns. All dies kam dank dieses Gesprächs zum Ausdruck. Ich finde dieses Projekt eine wundervolle Sache, die ich nur weiterempfehlen kann.»

Die Andreas-Weber-Stiftung wurde Ende 2016 gegründet. Andreas Weber ist der Leiter die Palliative Care am GZO Spital Wetzikon. Dazu gehört ein mobiles Team, das Patienten zu Hause behandelt. Die Stiftung dient auch dazu, dieses Team finanziell zu unterstützen, da dessen Finanzierung von der Krankenkasse nicht komplett abgedeckt wird. Die Stiftung fördert zudem Projekte, die der ganzheitlichen Begleitung und Betreuung von Menschen mit unheilbarer Krankheit dienen. Beim Lebenspiegel-Projekt übernimmt sie die Spesen der ehrenamtlichen Mitarbeitenden sowie den Lohn für Tony Stygers Pensum.

Zürcher Oberländer, Tanja Bircher. Montag, 04. März 2019