Glaube und Behinderung

1/2018

Info

Leben – bis zuletzt

SEITE 3

Biblischer Bezug

Das ist nicht fair
von Markus Hänni

SEITE 9

Erlebnisbericht

Leben mit Rollstuhl
von Marianne und Fredi Ringli

SEITE 6

Rückblick

Begegnungstag und Wochenende
in Interlaken

SEITE 10

Interview

Gabriela Stuber erzählt von
Erfahrungen mit Sterbenden

Editorial

Liebe Freunde von Glaube und Behinderung

Auf alles, was fürs Leben wichtig ist, müssen oder wollen wir uns vorbereiten. Auf eine Prüfung, den Führerausweis, unsere Hochzeit, eine Geburt, Ferien, einen Ausland- oder Spitalaufenthalt, eine Operation oder Therapie. Gehört die Vorbereitung auf den Tod bei Ihnen auch dazu? Ich will wissen, was für die letzte Wegstrecke wichtig ist. Ob ich etwas vorkehren kann, das mir helfen wird, mich vertrauensvoll in Gottes Hand zu legen. «Lehre uns zu bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir ein weises Herz gewinnen», empfiehlt schon der Verfasser des Psalms 90 in Vers 12.

Mit diesem Ziel, in Frieden zu sterben, befasst sich unser Heft. Ich wünsche Ihnen viel Ermutigendes und Hinweise darauf, wie Sie zuerst von ganzem Herzen leben können, bevor das Sterben in Frieden geschehen kann. Ich glaube, wir sind dabei nie allein, auch wenn kein Mensch bei uns sitzt und uns die Hand hält. Ich glaube, Jesus wird da sein, oder er wird uns seine Engel senden. Es gibt viele Zeugnisse dafür, dass Menschen schon einen Blick in die neue Dimension werfen dürfen, bevor sie endgültig dort ankommen. Das macht mich zuversichtlich. Es muss nicht schwer sein, es kann sogar eine Freude bedeuten, einzugehen in das neue Leben, das denen verheissen ist, die Jesus vertrauen. Jesus wird da sein und uns mit seiner Liebe umfangen. Das nimmt mir die Angst. Was denken Sie dazu?

Herzliche Grüsse

Mirjam Fisch-Köhler

GEDICHT

Hole uns herein
Hole uns herein,
in deine Gegenwart, Gott

wir kommen mit den bunten
Luftballons unserer Freude
dem Bleigepäck unserer Sorgen
an dem wir uns wund schleppen
und den schlafenden Hunden im Keller

wir kommen wie wir sind
du hast uns eingeladen
wir geben dir den kleinen Finger
bitte nimm die ganze Hand

nimm uns wie wir sind
nimm uns ganz

du hast uns ins Leben geliebt
jetzt schau zu wie es weiter gehen soll

nein, schau nicht nur zu
rede uns an, Christus
sprich nur ein Wort
so wird unsere Seele gesund

rühre uns an Heiliger Geist

wir werden die Welt nicht
aus den Angeln heben
keine Berge versetzen

aber wir werden Schritte tun

winzwinzige zähe strahlende
auf unsere Nächsten und Übernächsten
unsere Mitmenschen zu
uns selber und dich
du geheimnisvoll lebendiger
dreieiniger

und kein Tod wird uns stoppen
du Gott

aus «Klangholz», Texte und Gebete,
von Elisabeth Bürki-Huggler

Titelbild: Markus Hänni erzählte als einer der beiden Referierenden am Wochenende von Glaube und Behinderung in Interlaken, wie er mit seiner Behinderung umgeht.

Anhand einer Banknote, die er mit den Schuhen zertrat, illustrierte Markus Hänni deren Wert: «Er bleibt erhalten, auch wenn die Form sich stark verändert.» Dies gelte genau so für den Wert eines Menschen, ob mit oder ohne Behinderung.

Mit dieser Welt stimmt etwas nicht. Sie ist unfair.

VON MARKUS HÄNNI

Markus Hänni aus Bern sprach zu seinem Umgang mit Leid. Der 37-Jährige hat cystische Fibrose, ist verheiratet und Vater von zwei kleinen Töchtern. Seine Frau verdient als Pflegefachfrau den Lebensunterhalt.

Wenn ich über das Thema «Leid» spreche, dann im Bewusstsein, dass es Menschen gibt, die es viel härter haben als ich, und deren Leiden ich in meinen schlimmsten Albträumen nicht nachvollziehen könnte. Das Bild des Löwen, dessen Gesicht voller Narben ist, erinnert mich dabei an eine Wahrheit. Wir haben vielleicht schon einige Schläge eingesteckt und man sieht unsere Narben. Aber wir sind immer noch da! Wir leben, trotz der Tiefschläge, Angriffe und Wunden!

Wir leben nicht mehr im Paradies. Und damit müssen wir irgendwie klarkommen. Wenn alles gut läuft, ist das nicht schwierig, aber wenn etwas Unerwartetes geschieht, dann sind wir geschockt, fassungslos, enttäuscht von Gott. Und weisst du was? Es ist immer etwas. Und weil wir in einer gebrochenen Welt leben, beten wir auch: Dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Wie im Himmel, weil dort alles perfekt ist.

> Wir sind immer noch da! Wir leben, trotz der Tiefschläge, Angriffe und Wunden!

Was hilft mir im Alltag?

Mein Fundament heisst Jesus. Einer meiner Lieblingsbibelstellen lautet: «Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem

Ratschluss berufen sind.» (Römer 8,28) Für jemanden, der nicht an Gott glaubt, klingt das naiv. Und weisst du was? Das verstehe ich auch. Doch wie wohltuend ist es, in solchen Situationen die Geschichten unserer Vorfahren und Vorbilder aus der Bibel zu kennen. Wie naiv war dann Noah? Im Hebräerbrief steht wörtlich: «Er baute ein grosses Schiff, obwohl weit und breit keine Gefahr zu sehen war.» Abraham zog in ein fremdes Land und wusste überhaupt nicht, wohin Gott ihn führte. Seine Frau Sara glaubte unerschütterlich daran, dass sie noch ein Kind bekommen würde. Wie diese Vorbilder will ich mich auf Jesus fokussieren, im Gebet, in jeder Situation, beim Bibellesen.

Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche.

Worauf du dich fokussierst hat Auswirkungen auf dich und dein Umfeld. Natürlich kannst du auch durch dein eigenes Verschulden, deine Dummheiten Unheil in dein und das Leben anderer bringen. Das funktioniert! Trotzdem wäre es angenehmer, Christen würden nicht versuchen, das Leid anderer zu erklären. Das funktionierte schon bei Hiob nicht und Gott sagt: Mit dem Massstab, mit dem du andere misst, werde ich dich messen.

Wenn ich Jesus nachfolge und dem Heiligen Geist Raum gebe, muss das nicht heissen, dass ich gesund werde. Aber ich werde gestärkt und beschenkt, zum Beispiel mit den Früchten des Heiligen Geistes, wie es in Galater 5,22 heisst. Eine Gratislieferung!

Was hilft mir, das Leben so anzunehmen, wie es ist?
Endlos viel. Man muss es nur entdecken wollen. Mir zum Beispiel helfen Seelsorge, Coaching, professionelle medizinische wie auch psychologische Hilfe. Alle diese Angebote sollen uns stärken, sie anzunehmen bedeutet keine Schwäche. Vergleichen wir uns nicht mit anderen: Laufe den Lauf, denn Gott für dich vorgesehen hat, und nicht den, der dein Vater, dein Chef, deine Freunde oder wer auch immer für dich vorsehen!

Die Warum-Frage führt in eine Negativspirale, die uns höchstens bitter macht. Halten wir uns von ihr fern. Und triff keine wichtigen Entscheidungen in schweren Zeiten. Oft sind das die, welche wir im Nachhinein bitter bereuen.

Mir helfen Freunde, die ehrlich zu mir sind. Sie verstehen Phasen der Trauer und wissen, das diese immer und immer wieder kommen. Weil wir schnell vergessen, was uns schon Gutes widerfahren ist, hilft es mir, Tagebuch zu schreiben. Man kann auch Karten mit ermutigenden Sprüchen in den Kleiderschrank hängen, zum Beispiel: «Das Ziel ist so viel wichtiger als die Geschwindigkeit. Manche rasen sehr schnell ins Nichts.»

Wie gehen wir mit Destruktivem um, ohne bitter zu werden? Wie sieht deine Strategie aus? Auch Jesus wurde nicht vor Schmerz und Leiden bewahrt. Er wurde verfolgt, verraten, verleugnet, gefoltert, getötet… 11 der 12 Jünger starben einen fürchterlichen, gewaltsamen Tod. Und wenn wir das globale Weltgeschehen beobachten, sehen wir überall Leid: Krieg, Hunger, Katastrophen und über 200 Millionen Christen die jährlich verfolgt werden.

Meine Krankheit schwächt den Körper. Aber sie stärkt die Verbindung zu den Menschen.

Manche Versprechen von Gott erfüllen sich erst im Himmel.
Und in der Bibel gibt es über 7000 von diesen! Womit dürfen wir schon in diesem Leben rechnen? Jesus sagt in Matthäus 28,18-20: «Ihr dürft sicher sein: Ich bin immer bei euch, bis das Ende dieser Welt gekommen ist.» Im Hebräerbrief lesen wir weiter: «Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.»

Er wischt jede Träne ab.
Johannes hätte auch schreiben können: «Und das Leid, die Schmerzen und jeglicher Kummer werden beseitigt und abgeschafft.» Das Resultat wäre dasselbe, doch der Weg dorthin nicht. Tränen kann man jemandem nur abwischen, wenn man auf Augenhöhe ist. Meine Krankheit schwächt meinen Körper, aber stärkt die Verbindung zu den Menschen. Das erlebe ich sehr oft. Es ist vielleicht ein bisschen wie bei Paulus, der Gott drei Mal bat, ihn von seiner Krankheit zu heilen und Gott antwortete: «Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.» Diese Aufforderung kann in Zeiten der Not eine Antwort sein, die man sich nicht wünscht. Doch wenn wir uns bewusst machen, was die Gnade Gottes bedeutet, dann haben wir alles, was wir brauchen. Jesus sagt uns zu: «Ich quäle euch nicht und sehe auf niemanden herab. Stellt euch unter meine Leitung und lernt bei mir; dann findet euer Leben Erfüllung.» (Matthäus 11,29)

LITERATUR

«Eigentlich sollte ich längst tot sein»
Biografie von Markus Hänni

Neu erschienen:
«Weil jeder Atemzug zählt»
von Markus und Barbara Hänni
adeo Verlag, www.markushaenni.com

«Der Tod ist nichts Schreckliches»

VON FLAVIA UBATKA-LOOSER

Für mich ist das Wochenende von Glaube und Behinderung immer ein Highlight des Jahres. Die Gemeinschaft und der Austausch mit den andern zählen für mich fast noch mehr als die interessanten Referate.

Wer diesen lebensfrohen Mann vor sich sieht kann sich kaum vorstellen, dass Markus Hänni seit frühester Kindheit cystische Fibrose (CF) hat.

CF ist eine unheilbare Krankheit, bei der die Atemwege extrem durch Schleim blockiert werden und die deshalb jeden Tag aufwändige Behandlungen erfordert. Der Referent erwähnte dies jedoch kaum, sondern erzählte mehr über Freuden im Alltag, seine Prioritäten und was ihm Sinn im Leben gibt. Anschliessend diskutieren wir in Gruppen über die Frage «Was gibt mir Halt in meinem Leben, was gibt mir Wert?» Arbeit kann und soll eine gewisse Befriedigung geben, aber mein Wert ist nicht in meiner Leistung begründet. Der Mensch ist bedingungslos von Gott geliebt, und sein Wert ist nicht von seiner Leistung abhängig.

Schon bald war es Zeit fürs Abendessen und abgesehen vom Kulinarischen genoss ich auch hier die Tischgemeinschaft. Die Zeit verging wie im Fluge, schnell ins Zimmer zum Zähne putzen und dann auf zum Abendprogramm. Das Organisationsteam hat sich da wirklich ins Zeug gelegt und bot uns einen lustigen, unterhaltsamen Abend.

Am Sonntag hielt die Spitalseelsorgerin Elisabeth Bürki die Predigt. Sie berichtete von ihren Erfahrungen in der Begleitung von Sterbenden. Ich schloss daraus, dass der Sterbeprozess quasi die Krönung und eben der Abschluss eines erfüllten Lebens sein soll. Darin ist es wichtig loszulassen, vielleicht noch etwas Belastendes loszuwerden, darüber zu sprechen. Ich selber hatte das Privileg, dass ich beim Tod meiner Grossmutter dabeisein durfte, und sie friedlich in meinen Armen eingeschlafen ist. Der Tod ist nichts Schreckliches, wenn doch Herrlichkeit danach auf uns wartet! Das Referat hat in mir auch die Frage aufgeworfen, ob Sterbebegleitung vielleicht einmal eine Aufgabe für mich wäre.

Das Clown-Duo Tili und Bert führte am Abend ein Quiz durch. Es gab viel zu lachen!

Für Flavia Ubatka-Looser ist das Wochenende in Interlaken immer ein Highlight. Sie freut sich, Bekannte zu treffen und geniesst auch das Wellness-Angebot des Hotels Artos.

LebensWERT: Dunkel und Licht

Vom Leben und Begleiten auf dem letzten Lebensabschnitt

VON ELISABETH BÜRKI-HUGGLER

Die Spitalseelsorgerin Elisabeth Bürki zeigte auf, was Sterbenden hilft, damit sie in Frieden gehen können.

Zwanzig Jahre lang begleitete Elisabeth Bürki-Huggler Menschen als Spitalpfarrerin. Heute lebt sie mit ihrem Mann in Faulensee im Berner Oberland und ist als Autorin und Referentin tätig. Am Wochenende von Glaube und Behinderung in Interlaken sprach sie im Gottesdienst über den Wert des Lebens.

Schneller, höher, weiter. Das sind die Werte, die wir heute mit der Muttermilch aufsaugen. Als Daniela Ryf 2017 zum dritten Mal in Serie den Ironman in Hawai gewann, sagte sie am Ziel, schweissnass und keuchend vor Anstrengung: «I cha no meh!» Ein vollendeter Körper einem schier grenzenlosen Willen unterstellt. Es war beeindruckend. Imposant. Ein Wunder.

Dort, wo mein Herz schlägt, ereignen sich andere Wunder. Man muss gut schauen, von innen her schauen, um sie zu sehen. Es sind Wunder aus der Tiefe. Nicht aus der Grenzenlosigkeit – aus der Begrenzung heraus kann sich etwas ereignen, etwas seinen Lauf nehmen, das unsere Alltagserfahrung übersteigt: kann manchmal mitten im Dunkeln und Schweren, im Leiden und Sterben eine neue Dimension von Leben erfahren werden. Keine Siegespose, keine hochgerissenen Arme, nicht Kraft und Schönheit. Aber die Erfahrung von Nähe und Innigkeit, vom Wert und der Heiligkeit des Lebens, von Ganz-Sein mitten im Zerbruch. Erfahrungen, die zum Kostbarsten des Menschseins gehören. Wunder aus der Tiefe. Fast nicht mit Worten berührbar.

Klar, man würde sich das nie freiwillig auslesen. Wir wollen keine Begrenzung. Nein! Und Not lehrt nicht nur beten. Not lehrt auch fluchen. Kann einen verstummen, verzweifeln, zerbrechen lassen. Als eine Frau, die lange Jahre mit grossem Willen gegen eine schleichende Muskelerkrankung gekämpft hatte, auch noch eine massive Krebsdiagnose erhielt, lief das Fass über. Tränen. Wut. «Ich könnte die Bibel aus dem Fenster werfen.» Mehr als nur verständlich!

Der Gottesdienst, den Elisabeth Bürki leitete, berührte die Zuhörenden und regte Gespräche an.

Oft sagte sie mir, ich müsse ihre Abdankung halten, dürfe aber kein Wort von Gott sagen. Auch das: mehr als nur verständlich. An einem ihrer letzten Tag hier auf dieser Welt spürte ich, dass ich ihr eine Frage stellen musste. Fragen sind etwas sehr Intimes und dürfen nur in einem Klima grossen gegenseitigen Vertrauens gestellt werden. Ich fragte sie: «Können Sie Gott vergeben?» Wie hätten Sie geantwortet?

Ein Patient sagte: «Nid nume d Metastase wachse – i wachse o.» Ja: in der Tiefe, in der Schwäche, in der Begrenztheit kann etwas wachsen. LebensWERT. Da gibt es Momente, wo Verzweiflung und Sprachlosigkeit sich wandeln können in Momente von… ja… Glück. Zärtlichkeit. Wo Trost uns aus einer Kraftquelle zufliessen kann, die «höher ist als alle Vernunft», weiter und tiefer als wir selber. Sie merken, ich versuche ein Geheimnis in Worte zu fassen – und es gelingt mir nicht. Vielleicht spüren Sie, was ich meine. Vielleicht haben Sie es selbst schon erfahren. Die Bibel sagt es in grosser Schlichtheit so: «Gottes Kraft ist in der Schwachheit mächtig.»

> Gelassenheit ist Lassen im Vertrauen. Resignation ist Lassen in Verzweiflung.
>
> Prof. Alfried Längle

Dazu kommt mir auch ein Wort meines Psychotherapielehrers, Prof. Alfried Längle, in den Sinn: «Gelassenheit ist Lassen im Vertrauen. Resignation ist Lassen in Verzweiflung.» Auch das ein Satz zum Meditieren, schon in guten Zeiten.

Wie bereiten wir uns vor, wenn wir gewürdigt werden, am Wegrand von Menschen zu stehen, die auf ihrem letzten Lebensabschnitt sind? Auch hier kommt mir ein Lehrer in den Sinn. Prof. Victor Hasler – Ehre seinem Andenken – pflegte zu sagen, wenn wir im Klinikum mit Herzklopfen erste Besuche am Krankenbett machten: «Lassen Sie sich in die vergebende Gegenwart Gottes fallen.»

Je achtsamer, intensiver und professioneller wir sind, umso weniger geben wir Rat-Schläge. So im Sinn von: «Muesch ässe, muesch lagah, muesch gloube.» Bei der Geburt unserer Kinder wollte ich unbedingt eine Hebamme, die selber schon geboren hatte, die aus eigenem Erleben wusste, wie Geburtswehen waren. Ich bin mir bewusst, dass ich beim Begleiten eines sterbenden Menschen wie eine Hebamme bin, die nicht geboren hat. Ich kenne das Sterben nicht – auch wenn ich viele, viele Male dabei war. Deshalb ist die Haltung der Demut die einzig richtige. Ich weiss nichts – aber vielleicht lässt mich mein Gegenüber teilhaben an seinem Erleben.

Sehr wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Anteilnahme und Neugierde. Da muss man sich selbst auf die Finger respektive auf den Mund schauen. Für Neugierde ist am Krankenbett absolut kein Platz.

Und letztlich ist es Jesus, unser Meister, der sich so sehr mit den Kranken solidarisiert hat, dass er sagen konnte: «Ich bin krank gewesen, und ihr habt mich besucht.» Genau diesen Satz gilt es als Lebenswert bei jedem Besuch nach bestem Wissen und Gewissen neu in die jeweilige Situation hinein zu interpretieren.

3
3

Mit Grenzen leben – den Rollstuhl annehmen?

VON MARIANNE UND FREDI RINGLI

Marianne und Fredi Ringli aus Hochfelden liessen die Teilnehmenden des Begegnungstags in Männedorf in ihr Leben blicken. Seit 35 Jahren sitzt Marianne im Rollstuhl. Fredi arbeitete bis zu seiner Pensionierung als Lehrer.

Marianne: Ein Leben mit Grenzen ist für mich zum dominanten Thema geworden, als ich im Sommer 1982 nach einem Bergunfall im Wallis auf der Intensivstation eines Basler Spitals wieder zu Bewusstsein kam. Ich wurde mit der Tatsache konfrontiert, dass ich querschnittgelähmt war und daher für den Rest meines Lebens auf den Rollstuhl angewiesen sein würde. In einem Walliser Spital lag Fredi, die vier Buben im Alter zwischen drei und zehn Jahren waren bei Verwandten untergebracht bis wir nach Hause zurückkehren konnten.

Fredi: Wir waren zusammen mit Mariannes Bruder und ihrer Schwester im Wallis unterwegs und wollten den Dom besteigen. Eine Neuschneeschicht rutschte wie ein Teppich unter unseren Füssen weg und riss die drei Seilschaften mit. Eine Person blieb unverletzt, vier Menschen starben, Marianne wurde zur Paraplegikerin. Die übrigen Sechs erlitten mittelschwere Verletzungen. Ich habe seither am linken Fuss ein versteiftes Sprunggelenk und kann ihn nur noch wenig bewegen.

Marianne: Seither buchstabiere ich einen Satz des katholischen Theologen Karl Rahner. «Glauben heisst: Die Unbegreiflichkeit Gottes ein Leben lang aushalten.» Mein Weg ist seit dem Unfall geprägt von der Auseinandersetzung mit Grenzen, angefangen mit Treppen, zu kleinen Toiletten, Dingen, die im Laden zu hoch oben liegen bis hin zu inneren Blockaden. Es ist ein Weg voller Schmerz, Wut, Auflehnung und Tränen, ein Weg mit geglückten und missglückten Versuchen, Grenzen zu überwinden und mit der dauernden Herausforderung, das Unabänderliche anzunehmen. Manchmal verbrauche ich meine Kraft in der Auflehnung. Dann bin ich müde, erschöpft und mutlos. Aber es gibt auch die andere Möglichkeit. Die Autorin Helga Modesto beschreibt es so: «Ich kann mir innerhalb meiner begrenzenden Mauern einen Rosengarten pflanzen und andere einladen zu mir zu kommen und Freude daran zu haben.»

Fredi: Mariannes Situation hat auch meinen Lebensalltag deutlich verändert. Ich habe Gewohnheiten anpassen, Prioritäten setzen und Verpflichtungen reduzieren gelernt. Meine Mitarbeit im Vorstand der Kirchgemeinde und der christlichen Partei habe ich beendet. Anfallende Aufgaben versuchte ich rationell zu erledigen. Über Mittag konnte ich oft zuhause sein und auch nach dem Schulunterricht mithelfen, die Kinder zu betreuen. Für die Schule arbeitete ich dann abends. Unser Haus wurde für die Benutzung mit dem Rollstuhl umgebaut, die Kinder haben im Haushalt mithelfen müssen. Etwa fünfzehn Jahre lang hatten wir eine strenge Zeit, mit vollen Tagen und wenig Freizeit. Die Seele baumeln zu lassen, das halte ich fast nicht aus.

Den Bedürfnissen und Interessen Mariannes und der Kinder gerecht zu werden war immer wieder eine grosse Herausforderung, vor allem in der Freizeit, während Wochenenden und Ferien. Vieles, was für die Buben attraktiv gewesen wäre, lag für Marianne nicht mehr drin oder nur verbunden mit grossem Aufwand. Weil wir jahrelang im gleichen Hotel unsere Winterferien verbrachten, durften sich die Kinder immer wieder Mal anderen Familien anschliessen, sodass ich mit Marianne per Langlauf-Schlitten den Schnee geniessen konnte. Auch Jungscharlager boten ihnen die Gelegenheit etwas zu erleben, was als Familie nicht mehr möglich war. Gelegentlich kam es mir vor, als wäre ich allein für fünf Kinder verantwortlich, nicht als Ehepaar mit vier Buben… Schwierig war es auch, unsere Partnerschaft neu zu gestalten. Gemeinsam in den Bergen unterwegs zu sein, zu joggen oder zu schwimmen war nicht mehr möglich. Als Team zusammenzuarbeiten fiel uns nicht schwer, da haben wir uns ergänzt

Marianne und Fredi Ringli erzählten am Begegnungstag aus ihrem Leben. Seit 35 Jahren gehört Mariannes Rollstuhl dazu.

und oft eine gute Arbeitsteilung gefunden. Aber gemeinsam die schönen Seiten des Lebens zu geniessen, dafür waren die Hürden viel höher, oft auch allzu hoch für uns.

Am Bergsteigen mit Freunden oder dem Alpenclub habe ich festgehalten. Ein Freund hat mir geraten dabei zu bleiben. Es sei gut, mal Abstand zum Alltag zu gewinnen und mit neuer Kraft zurückzukommen. Oft wird auch das zu einer Lebensschulung. Es kann auf einer Tour mühsame Abschnitte geben. Dieses Training hilft mir, im Alltag ebenfalls dranzubleiben. Auch Texte aus der Bibel stärken mich. «Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der Herr, denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so viel höher sind meine Wege als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.» (Jesaja 55,8-9) Oder: «In der Ruhe und im Vertrauen liegt eure Stärke.» (Jesaja 30,15) Es sind jetzt 35 Jahre, dass wir mit dem Rollstuhl leben. Ich bin pensioniert, die Kinder stehen auf eigenen Beinen. Unsere Körper sind nicht mehr so pflegeleicht wie früher, die Kraft lässt nach. Wir bitten Gott, uns einen gnädigen Weg zu führen, freuen uns an den Familien unserer Junioren und an so viel Schönem in der Schöpfung.

Marianne: Gott kann uns trotz unserer Grenzen brauchen für seine Ziele. Vielleicht nicht mehr durch grosse Aktivitäten, sondern einfach durch unser Leben mit Ihm. Bis hierher hat Er uns geführt, Er wird es auch bis ans Ende tun.

Wenn die Wogen der Seele geglättet sind, fällt Loslassen leichter

Christlicher Glaube als Garantie für ein friedliches Sterben?

VON MIRJAM FISCH-KÖHLER

Gabriela Stuber aus Wetzikon ist Pflegefachfrau HF. Sie betreut in Uster mit einem Team zusammen elf betagte Menschen in einer Pflegewohnung. Mirjam Fisch-Köhler hat sie zu ihren Erfahrungen mit betagten und sterbenden Menschen interviewt.

Eine Berührung kann Worte ersetzen.

Gabriela, was wünschen sich eure Bewohner für ihren letzten Lebensabschnitt?
Sie wollen weiterhin selbstbestimmt leben und keine Schmerzen erdulden müssen. Und sie wollen möglichst hier bleiben bis zum Sterben und nicht mehr ins Spital verlegt werden. Durch die Patientenverfügung können sie ihren Willen dazu bekunden. Wir organisieren für sie die ärztliche Betreuung oder Begleitung durch Seelsorgerinnen, Pfarrer, Psychiaterinnen oder Psychologen, wenn es gewünscht wird. Angehörige sind immer willkommen, sie können sich bei den Sterbenden auch an der Pflege beteiligen, wenn sie möchten. Auch wenn jemand noch unerfüllte Wünsche hat, zum Beispiel einen Ausflug oder ein bestimmtes Essen, gehen wir so gut als möglich darauf ein.

Welches sind die Anzeichen dafür, dass der Sterbeprozess einsetzt?
Diese Menschen werden immer kraftloser, sie bleiben gerne im Bett, essen, trinken und reden kaum oder nicht mehr. Ihr Atem geht manchmal stossweise oder unregelmässig. Es kann vorkommen, dass die Atmung ein rasselndes Geräusch verursacht. Betroffene, die in dieser Zeit noch ansprechbar sind, berichten darüber, dass sie dies nicht stört und sie keine Atemnot dabei haben. Oftmals sind es die Angehörigen, die sich sehr Sorgen machen deswegen. Durch Umlagern lässt es sich manchmal mildern. Verursacht wird dieses Geräusch durch vermehrte Schleimproduktion. Es können bei Bedarf Medikamente eingesetzt werden, um sie zu hemmen.

«Nicht nur Gläubigen hilft es sehr, wenn Belastendes schon während des Lebens geklärt wurde.»

Wie könnt ihr erkennen, was ein sterbender Mensch jetzt braucht?
Wir reden mit ihm, beobachten seine Mimik oder körperliche Reaktionen. Wir erfrischen ihn, indem wir ihn waschen oder eincremen, schenken ihm Ruhe und lagern ihn nur noch so oft um, wie wirklich nötig. Weil Schleimhäute leicht austrocknen, befeuchten wir diese. Dabei orientieren wir uns an Vorlieben und Abneigungen. So können zum Beispiel die Lippen eines Sterbenden mit Rivella oder Kaffee benetzt, die trockenen Hände oder Arme mit einer fein duftenden Lotion eingerieben werden. Oder die Familie bringt Lieblingsmusik mit und wir beobachten gemeinsam, ob der

Gabriela Stuber setzt sich gerne zu den Bewohnerinnen hin, um ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

Sterbende sich dabei entspannt. Streckt er seine Hand aus, halten wir sie, zuckt er zurück, respektieren wir, dass er jetzt nicht berührt werden möchte. Wir hören auch auf Beobachtungen der Angehörigen und handeln entsprechend.

Redet ihr mit dem sterbenden Menschen?
Sterbende hören bis zuletzt, was geredet wird oder spüren, ob wir gedanklich anwesend sind, wenn wir sie pflegen. Deshalb erklären wir, was wir machen. Auch Angehörige teilen mit, wenn sie einen Kaffee trinken gehen oder neben dem Bett sitzend die Zeitung lesen. So weiss der Bewohner, was um ihn herum geschieht, auch wenn er die Augen geschlossen hat. Das vermittelt Sicherheit.

«Sterbende hören bis zuletzt, was geredet wird und spüren, ob wir gedanklich anwesend sind.»

Was ist schwierig für Angehörige, wenn sie jemanden auf der letzten Strecke begleiten?
Sie sind oft unsicher, was zu tun ist, getrauen sich kaum, das Bett einmal zu verlassen. Sie haben das Bedürfnis etwas zu tun, dabei reicht es, einfach da zu sein, seine Zeit und Gegenwart zu schenken. Man kann aber auch mit ihnen sprechen, etwas erzählen, seine Liebe ausdrücken, etwas vorlesen, singen, beten. Demente und sterbende Menschen spüren, ob man gedanklich da ist.

Wie erkennt ihr, dass bisher gehütete Geheimnisse oder anderes auf der Seele lasten?
Manchmal wird ein Besuch für eine Aussprache bestellt. Leute, zu denen sie keinen Kontakt mehr hatten, werden plötzlich an das Sterbebett gebeten.

Wenn jemand zum Beispiel sehr schamhaft auf Intimpflege reagiert, könnte das ein Zeichen auf erlebten Missbrauch sein. Da bieten wir den Beistand von Seelsorgern oder Psychologen an. Auch wenn jemand darum bittet, dass das Vaterunser mit ihm gebetet wird oder er das Abendmahl nehmen möchte, organisieren wir das. Seelsorger berichten, dass Sterbende daraus Stärke gewinnen und ruhig werden.

Ist der christliche Glaube eine Hilfe, um friedlich zu sterben?
Gläubige Menschen haben sich oft schon länger mit dem Tod und dem, was danach kommt, auseinandergesetzt. Sie haben die Hoffnung auf ein Weiterleben und sehen nicht das Ende, sondern einen Übergang vor sich. Wenn es ans Sterben geht, stellt sich die Frage, wie die Seele vorbereitet wurde. Nicht nur Gläubigen hilft es sehr, wenn Belastendes schon während des Lebens geklärt wurde. Doch auch die Zeit des heranrückenden Todes kann für die Familie eine Chance sein. Sie kann Abschied nehmen und sich versöhnen, wenn sie erkennt, dass nun die letzte Gelegenheit dazu ist. Denn wenn die Wogen der Seele geglättet sind, fällt das Loslassen leichter.

Glaube und Behinderung präsentiert sich an der Explo

FREIWILLIG HELFENDE ERZÄHLEN VON IHREN ERFAHRUNGEN

Einige der Freiwilligen und Besucher am Stand von Glaube und Behinderung

Zum Jahreswechsel 2017/18 fand in Luzern die überkonfessionelle Konferenz Explo statt. Das Thema lautete «Neuland». Das erlebten auch einzelne freiwillig Mitarbeitende am Stand des Vereins. Sie stellten die Organisation vor, indem sie Messebesucher direkt ansprachen.

«Zweimal hintereinander um 7 Uhr aufs Postauto und erst um 22 Uhr wieder zuhause eintreffen – warum tust du dir das eigentlich an?», fragte ich mich, bevor ich mich ins Abenteuer Explo stürzte. Sehr bald wurde mir aber klar: Es ist absolut nötig, dass wir an diesem Mega-Event über den Jahreswechsel präsent sind. Vielen Leuten durfte ich von Glaube und Behinderung erzählen, die vorher noch nie etwas von unserem Verein gehört hatten. Und immer wieder kam die gleiche Antwort: «Gut, dass es euch gibt!»
Simone Leuenberger

Die Erlebnisse an der Explo17 nahmen das Motto «Neuland» auf. Auch der Präsentationsstand von Glaube und Behinderung? Ja, für die Einen bestimmt. Selbst für mich als Person mit einer Seheinschränkung war unter anderem das «Hüten» dieses Standes Neuland. Um die Aufmerksamkeit der Explo-Besucher zu erlangen und ihr Interesse zu wecken, begrüsste ich die Vorbeigehenden möglichst locker. Sobald ich über Glaube und Behinderung berichtete, freute ich mich sehr. So habe ich einige Male das Anliegen weitergeben können, Themen zu Glauben und Behinderung zu streuen.
Stefanie Amann

Mich faszinierte die grosse Vielfalt der Explo-Besucher und -Besucherinnen sowie die Stimmung allgemein. Die entstandenen Kontakte an unserem Stand gefielen mir sehr.
Käthi Wanner

Wir hatten einen Rollstuhl dabei, mit dem man eine Plauschfahrt machen durfte. Wenn also ein paar Jungs oder Mädels an unserem Stand vorbeischlenderten, gingen wir ganz easy auf sie zu und fragten, ob sie mal Rollstuhl fahren wollen: «Meinst du, du schaffst das?» Eine der Angesprochenen sagte ein bisschen verlegen: «Nein, lieber nicht», und schaute zu den Kollegen. Schlussendlich sitzt einer in den Stuhl und versucht eine Runde zu fahren. Wir feuern sie an mit «hopp hopp»-Rufen. Die andere Person blieb bei uns am Stand und wartete, bis der Rollstuhlfahrende zurückkam. Vielleicht nimmt sie dabei an unserem Wettbewerb teil? Es gibt Menschen, die muss man nicht mit Werbung abholen. Ja, diese mag ich am liebsten. Menschen, die einfach herkommen, sind oft Angehörige von Behinderten. Dann erkundigt sich jemand im Interesse der Schwester über unser Wirken. Wenn wir dann sagen können, dass wir Ferien für Menschen mit Behinderung anbieten, zu denen auch Vorträge und Seminare gehören, dann ist unser Dienst erfüllt. Da geht es dann nicht mehr um reines Werben um Mitglieder, sondern um den suchenden Menschen. Manche Gemeinden können ihre Ferienwochen nicht wegen einem einzigen Rollstuhlfahrer umgestalten. Deshalb können Behinderte oft gar nicht mit. Für sie sind wir da. Darum betet, dass Gott uns Gnade gebe, die Menschen zu erreichen, welche genau nach unserem Angebot und unserer Gemeinschaft suchen. Seien es Betroffene, Angehörige oder Betreuungspersonen. Gott braucht alle, auch dich! Tragen wir diese Botschaft hinaus!
Silvan Ritz

> Gott braucht alle, auch dich!
> Silvan Ritz

Auf vier Rädern Menschen dienen

VON DOMINIK FANKHAUSER

Dominik Fankhauser (links) und sein Bruder in ihren Rollstühlen gehörten zum Einsatzteam, das mit OM nach Ungarn fuhr.

Als Rollstuhlfahrer mit einer Muskelerkrankung an einem Kurzeinsatz der Jugendgruppe teilzunehmen ist recht wagemutig. Dazu noch in einem fremden Land, in dem der Lebensstandard nicht vergleichbar ist mit dem der Schweiz. Dominik Fankhauser erzählt, wie es ihm dabei ergangen ist.

Mein Bruder und ich wollten schon immer einmal an einem Einsatz im Ausland teilnehmen, um den Menschen vor Ort zu dienen. Als sich nun eine Gelegenheit mit OM ergab, wurden Abklärungen getroffen wie: Welches Einsatzland käme in Frage? Welche Unterkunft wäre geeignet? Wie gross müsste das Betreuungsteam für uns sein? Dabei wurden wir ausgezeichnet durch Mitarbeitende von OM Schweiz und Ungarn unterstützt. Es zeigte sich: Mit Gott und guten Freunden ist nichts unmöglich!

Beeindruckende Einblicke

Angekommen in Ungarn, erlebten wir nach einer ersten Nacht in einem eiskalten Bungalow einen herzerwärmenden Gottesdienst in der örtlichen Baptistengemeinde. Von diesem Gemeindezentrum aus koordinierten wir nun unsere Einsätze und tauschten anschliessend über das Erlebte aus. Es war ein grosses Privileg, mit den Leitern vor Ort zusammenzuarbeiten und einen Einblick in ihre Arbeit sowie in ihr Leben zu erhaschen. Ich bin riesig beeindruckt von ihrer Ausdauer, im Kleinen treu zu sein und trotzdem Grosses zu erwarten. Auch ihre Hingabe für die Menschen der Stadt Tata und Umgebung fand ich absolut imponierend.

> Mit Gott und guten Freunden ist nichts unmöglich!

Vielseitige Einsätze

Während einige von uns mithalfen, ein Badezimmer für eine junge Familie in armen Verhältnissen zu renovieren, gingen wir mit einer Gruppe ins Zentrum von Tata und luden Menschen in die Kirche ein oder beteten für sie. An zwei Tagen besuchten wir ein Heim für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Wir spielten zusammen, wurden mit vielen Zeichnungen beschenkt und gestalteten gemeinsam einen Gottesdienst mit viel Musik, bei welchem richtig die Post abging. Diese Leidenschaft ist wahrlich ansteckend. Uns war es auch ein Anliegen, dass wir beide, mein Bruder und ich, als Menschen im Rollstuhl Hoffnung und Zuversicht vermitteln konnten. Denn in Ungarn ist es nicht selbstverständlich, dass Menschen mit einer Behinderung in die Gesellschaft integriert werden. Einmal hatten wir die Gelegenheit, einheimischen Jugendlichen aus unserem Leben zu erzählen, wodurch sich anschliessend interessante Gespräche ergaben. Natürlich durfte auch ein Ausflug nach Budapest nicht fehlen. Gegen Abend desselben Tages fuhren wir auf einen nahe gelegenen Hügel mit atemberaubender Aussicht auf das Lichtermeer und segneten die Stadt. Wir wollen sehen, wie diese Stadt durch Gottes Liebe verändert wird und daraus ein Segensstrom ins ganze Land fliesst.

Gewinnbringende Woche

Wir erlebten eine äusserst spannende, intensive und ermutigende Woche. Ich möchte es allen empfehlen, einmal an einem OM-Kurzeinsatz teilzunehmen.

Und warum nicht zusammen mit jemandem, der eine Behinderung hat? Es ist so oder so ein Gewinn. Im schlechtesten Fall ist man einfach um eine Lebenserfahrung reicher. Ich zumindest hoffe, den Menschen noch mehr auf diese Art und Weise dienen zu können. Denn Gott ist barmherzig und gut!

Wir übernahmen den Bericht von Dominik Fankhauser in seinem Einverständnis aus der Zeitschrift OM Schweiz Nachrichten Februar 2018.

«Jeder neue Weg beginnt mit dem ersten Schritt»

VON EMANUEL FREI, OM SCHWEIZ

Emanuel Frei von OM Schweiz erzählt, weshalb seit bald zwei Jahren Schweizer Physiotherapeuten regelmässig nach Moldawien reisen und was sie dabei erleben.

Wir sind immer wieder berührt, wie aus einer Idee plötzlich etwas Grösseres entsteht. Als Aurelia und Hansueli Gujer, die Kontaktpersonen von Glaube und Behinderung, von einer ihrer Reisen aus Moldawien zurückkehrten, schilderten sie die Situation der behinderten Menschen dort auf eindrückliche Weise. Sie erwähnten auch, dass keine Physiotherapeuten vor Ort seien. Langsam entstand bei OM Schweiz die Idee, ob wir eventuell einen Kurzeinsatz für Physiotherapeuten anbieten könnten. Im Mai 2016 war es nach einigen Vorabklärungen dann soweit. Zwei Therapeuten flogen nach Vadullui-Voda, nahe der Hauptstadt Chisinau in Moldawien, um ihr Fachwissen in einem Ferienlager zur Verfügung zu stellen.

Es war anschliessend schön zu hören, wie diese Therapieform auf Offenheit stiess und die Betroffenen merkten, dass schon einfache Übungen ihre Lebensqualität wesentlich verbesserte. Mitgebrachte Thera-Bänder und Massage-Igel unterstützten die Anwendungen zusätzlich und konnten gratis abgegeben werden, da diese von einem ihrer Arbeitgeber zur Verfügung gestellt worden waren. Während des Aufenthaltes mussten die Therapeuten auf einige Hilfsmittel verzichten, die sie aus der Heimat kannten und lernten dabei viel über Improvisation und Flexibilität. Dabei entstanden berührende Geschichten, wie das folgende Erlebnis aufzeigt:

«Christina*, ein moldawisches Mädchen, sass oft mit ihrer Mutter etwas abseits der grossen Gruppe. Von weitem konnten wir kaum feststellen, dass es eine cerebrale Lähmung hatte. Als meine Kollegin und ich mit Christina ins Gespräch kamen, nahmen wir sie an der Hand und begannen mit ihr einige Schritte zu gehen. Wir stützten ihren Körper und warfen mit ihr einem anderen Mädchen einen Ballon zu. So ging das Spiel eine Weile hin und her. Das Lachen auf Christinas Gesicht war so kostbar, dass nicht nur sie sich freute, sondern auch ihre Mutter und ein Mann im Rollstuhl. Dieser hatte eine eingeschränkte Armfunktion, so dass er nicht mitspielen konnte – man sah aber, wie er im Herzen den Ballon hin und her warf.»

Mit dem Ballon zu spielen zaubert nicht nur Christina* ein Lächeln aufs Gesicht.

Inzwischen fanden bereits weitere Physiotherapie-Einsätze statt. Sie wurden schon fast zu einer Selbstverständlichkeit, wenn im Frühjahr jeweils die Ferienfreizeit für diese Menschen mit Behinderung stattfindet. Und dass die Einsätze positive Spuren nicht nur aus therapeutischer Sicht hinterlassen, zeigt ein weiteres Erlebnis. Ein Teilnehmer fragte sich während des ganzen Jahres, ob die Therapeuten im nächsten Ferienlager wieder dabei sein würden. Gross war dann die Freude, als er ein für ihn bekanntes Gesicht erblickte. Schön zu sehen, wie hier zwischenmenschliche Beziehungen über Kulturgrenzen hinweg wachsen. Wir hoffen, dass diese Einsätze auch dazu beitragen, dass die behinderten Menschen selbstbewusster durch den Alltag gehen und so mithelfen, dass sie auch in ihrer Gesellschaft als wertvolle Menschen wahrgenommen werden. Wir sind uns bewusst, dass dies ein langer und steiniger Weg wird. Aber wie sagt man so schön: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Im Namen von OM Schweiz möchten wir uns bei Ihnen liebe Leser und Leserinnen ganz herzlich für die Gaben bedanken, die wir in Ihrem Namen den behinderten Menschen in Moldawien weiterleiten dürfen. Dadurch helfen Sie tatkräftig mit, dass der Alltag der Betroffenen erträglicher wird.

*Name geändert

SPENDEN

Spenden für Christina und andere Menschen mit Behinderung, welche in den Genuss von Ferien kommen sollen, bitte an Glaube und Behinderung richten mit dem Vermerk «Moldawien». **Herzlichen Dank!**

Weitere Informationen sowie Videofilme auf www.gub.ch

DENK AN MICH

Ferien und Freizeit für Behinderte

Wir unterstützen
Glaube und Behinderung.

Helfen auch Sie. PC 40-1855-4 www.denkanmich.ch

SRF Schweizer Radio und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung von Schweizer Radio und Fernsehen.

AGENDA 2018

14. April	Mitgliederversammlung in Aarau
26. Mai	Familientag in Egerkingen mit dem Referentenpaar Kathi und Jens Kaldewey zum Thema «Gelingende Ehe trotz anhaltendem Druck»
30. Juni	Begegnungstag in Männedorf
1.–11. September	Ferienwoche im Tirol
27.–28. Oktober	Wochenende in Interlaken

IN ERINNERUNG

Am 18. Oktober 2017 ist Guido Dörrer gestorben.

Guido und seine Frau Ursula waren regelmässig an den Angeboten von Glaube und Behinderung dabei. Guido war es ein Anliegen, dass sich Glaube und Behinderung weiterentwickeln kann.

Wir werden Guido in guter Erinnerung behalten.

Susanne Furrer, Präsidentin

IMPRESSUM

Glaube und Behinderung
Info 1/2018
Glaube und Behinderung
Postfach 31
3603 Thun
Telefon 033 221 57 63
info@gub.ch
www.gub.ch

Redaktionsleitung
Mirjam Fisch-Köhler

Vorstand
Susanne Furrer, Präsidentin
Christoph Marti, Vizepräsident
Susanne Cotti
Simone Leuenberger

Geschäftsleitung
Andreas Zimmermann

Buchhaltung
Regula Hadorn

Freiwillig Mitarbeitende
Helen Bircher, Info-Zeitschrift
Brigitte Kämpf, Administration
Aurelia Gujer, Familientag
Hansueli Gujer, Familientag
Ruth Bai-Pfeifer, Oliver Merz, Vorträge
Raymond Timm, Seelsorge

Konto
PC 85-685611-9
IBAN CH23 0900 0000 8568 5611 9
lautend auf Glaube und Behinderung
3603 Thun

Realisation
P+S Werbung AG
www.psw.ch

Bildnachweise
S. 8, 11, 12 Susanne Furrer
S. 13, 14 OM Schweiz
S. 16 zvg
alle anderen von Mirjam Fisch-Köhler

UNSERE ZIELE

Unsere Grenzen, die bei vielen von uns sichtbar sind, wollen wir nicht verbergen, sondern dazu stehen, dass wir so sind, wie wir sind. Wir achten uns als Geschöpfe Gottes.

Das Wissen, dass Gott jeden von uns ganz persönlich liebt und einen Plan mit uns hat, gibt uns Hoffnung. Diese Hoffnung wollen wir mit anderen Menschen teilen.

Wir helfen mit, dass behinderte und schwache Menschen einen Platz in der christlichen Gemeinde einnehmen können, dass sie gerade dort, so wie sie sind, ernst genommen, gefördert und getragen werden.

UNSER ANGEBOT

- Wir zeigen Wege auf, um Menschen mit einer Behinderung seelsorgerlich zu begleiten, ihnen praktisch zu helfen und sie besser zu integrieren und zu verstehen.
- Wir beraten Sie mit Tipps und Erfahrungen bei architektonischen Barrieren (Um- und Neubauten von Kirchen).
- Wir unterstützen internationale Hilfsprojekte zugunsten missionarischer Arbeiten unter Behinderten.
- Wir vertreten eine biblische Antwort zur Frage der Behinderung und möchten den Aufbau einer christlichen Arbeit unter Behinderten in unserem Land vorantreiben.
- Wir organisieren Reisen für Menschen mit einer Behinderung.
- Wir gestalten Gottesdienste, Konfirmandenunterricht und Seminare, bieten Unterricht an theologischen Ausbildungsstätten an und halten Referate an verschiedenen Anlässen zu Themen rund um Behinderung.

INFO ZEITSCHRIFT

Die Info-Zeitschrift kostet mit zwei Ausgaben pro Jahr CHF 20.– (Richtpreis). Sie helfen uns sehr, wenn Sie den Beitrag mit dem beigelegten Einzahlungsschein überweisen. Da wir nur von Spenden leben, sind wir auch dankbar für jede zusätzliche Unterstützung. Vielen Dank.

EHRENKODEX

Das unabhängige Gütesiegel der Stiftung Ehrenkodex attestiert eine umfassende Qualität der Arbeit sowie einen sorgsamen Umgang mit Spendengeldern.