

Im «Café mortel» reden die Gäste über Leben und Tod

«Eine gute Reise wünsche ich dir»

Statt schweigen oder jammern spricht man mit bis anhin unbekanntem Menschen bei Kaffee und Kuchen über Leben und Tod – das ist das Konzept des «Café mortel», das weltweit Fuss fasst. Auch in Zürich.

Von Stefan Müller

Die Fischli-Stube im Zürcher Alterszentrum Klus Park füllt sich langsam, nachmittags an einem garstigen Herbsttag. Rund fünfzehn Ankömmlinge suchen sich einen Platz an einem der vier runden Tische im gemütlichen Stübli. Jüngere, Ältere – mehrheitlich Frauen – Einzelne im Rollstuhl oder mit Rollator, manche schweigend, manche lachend, andere wiederum freuen sich zuerst einmal einfach über ein Wiedersehen oder aber sind bereits in intensive Zweiergespräche vertieft. Wenige Pflegenden, zumeist aber Bewohnende des Hauses. Die Kellnerin nimmt die Bestellungen auf. Das Gesprächscafé kann starten.

Das Gesprächscafé «Reden über Leben und Sterben» im Alterszentrum Klus Park stösst auf wachsenden Zuspruch. Zum dritten Mal in Folge, jeweils jeden zweiten Mittwoch im Monat, hat «Onko Plus» zusammen mit dem Friedhof Forum der Stadt Zürich und «Forum für Sterbekultur» diese Veranstaltung durchgeführt. Zu Beginn im September 2016 waren es noch eine Handvoll Menschen. Jetzt sind es schon mehr als ein Dutzend.

Bevor das Gesprächscafé beginnt, verrät die Nachbarin dem Schreibenden hinter vorgehaltener Hand, was sie dazu bewogen hat, hierher zu kommen. «Meine Schwiegermutter ist letz-

ten Sommer in einem Zürcher Pflegeheim gestorben. Und es wurde ihr und den Angehörigen trotz mehrmaligen Verlangens kein Sterbezimmer gewährt, und sie konnte nicht in Ruhe sterben.» Dies habe sie sehr enttäuscht und traurig gestimmt.

Pünktlich um 15 Uhr eröffnen die beiden Moderatorinnen, Eveline Häberli von der Stiftung Onko Plus und Margrith Brunner vom Forum für Sterbekultur, die Gesprächsrunde mit einem selbstgeschriebenen Gedicht. Margrith Brunner fragt nach Themen, die besprochen werden sollen. Nach anfänglichem Zögern ist das Eis bald gebrochen. Die Vorschläge sprudeln nur so, wie zum Beispiel: «Würde beim Sterben», «Loslassen können», «Selbstbestimmung», «Was gibt Vertrauen?» oder «Patientenverfügung».

Der Welt-Palliativ-Tag stand Pate

Wie kam es zu diesem ersten Sterbe-Gesprächscafé in Zürich? Franz Ackermann vom Forum für Sterbekultur und Mitbegründer

des Gesprächscafés schildert dessen Entstehungsgeschichte. Anstoss gab der Palliativ-Care-Tag im Herbst 2015. «Die ersten Gespräche in Zürich waren noch kein Hit», erinnert sich der inzwischen pensionierte, zuvor aber langjährige Heimleiter. Das umtriebige Initiativgrüppchen rund um das anthroposophisch orientierte Forum für Sterbekultur und Onko Plus liess sich indes nicht entmutigen. Gibt es

doch bereits an anderen Orten solche Gesprächscafés, etwa in Basel im Café «Unternehmen Mitte». «Sterben ist kein Tabuthema. Und wenn man darüber redet, kann man auch besser sterben – und besser leben», ist Ackermann überzeugt.

Das ist ganz im Sinn von Bernard Crettaz, der vor mehr als zehn Jahren die «Cafés mortels» initiiert hatte. Der Walliser Soziologe und Ethnologe setzte sich eingehend mit dem Thema «Tod und Sterben» auseinander. Er wollte mit seiner Idee dem Ster-

Das Thema Sterben soll wieder einen Platz in der Öffentlichkeit bekommen.

ben wieder einen Platz in der Öffentlichkeit verschaffen: «Im Café ist es möglich, schwierige und intimste Dinge in der scheinbaren Flüchtigkeit von Kaffeehausgesprächen zu sagen. Das Café schafft eine gewisse Leichtigkeit, um sehr tief liegende Dinge mitzuteilen.»

Die behutsame Moderation

Die Pflegefachfrau Eveline Häberli spricht als Erstes das Thema «Loslassen» an. Schweigen im Raum. Man hört das Plätschern des Fisch-aquariums. Kaffeetassen klirren. Endlich. Nach einer Weile meldet sich ein älterer Mann zu Wort. «Eine gute Freundin von mir wandert aus, weshalb ich nun loslassen muss», sagt er.

Eine Teilnehmerin widerspricht dem Redner sofort: «Das hat doch nichts mit Sterben zu tun, sondern mit Älterwerden», ruft sie. «Wenn jemand stirbt, sind doch andere immer wieder frohschüss und weg!», schiebt sie nach. Darüber solle man reden. Einige Teilnehmende lachen über den Einspruch. «Was ist, wenn jemand stirbt, und das Umfeld ist nicht bereit dazu?», gibt Eveline Häberli den Ball gekonnt an die Rednerin zurück. «Pech!», erwidert diese. Lachen und Stirnrunzeln reihum. An-

statt zu reagieren, berichtet die Fachfrau vom mobilen palliativen Care Team aus ihrem Alltag. «Das Verhalten der Angehörigen ist im Sterbeprozess wichtig. Denn die Sterbenden denken in der letzten Phase stark an ihre Angehörigen. Wenn also diese besser loslassen können, gelingt dies auch dem Sterbenden besser», sagt sie.

Die Moderation sei stets eine grosse Herausforderung, sagt Eveline Häberli. Da man nie genau wisse, was auf einen zukomme. «Uns ist es wichtig, den Menschen eine Stimme und Raum zu geben. Wir wollen keine Vorträge halten», betont sie. Sie möchte dem Gespräch vor allem einen Fluss geben und möglichst wenig eingreifen. So habe sich die Moderation dem

Geschehen anzupassen und situativ zu reagieren. Es soll Platz geben für Sinnfragen, aber genauso auch für praktische Fragen.

Nicht weinen und jammern

Eine Teilnehmerin berichtet davon, dass sie ihren Ehemann bis zum Tod begleitet hat: «Ich habe mich dabei immer wieder gefragt, ob das Loslassen schwerer ist für den Sterbenden oder die Angehörigen.» Jemand anderer findet es wichtig, dass am >>

«Uns ist es wichtig, den Besucherinnen und Besuchern eine Stimme und Raum zu geben.»



«Café mortel» im Zürcher Alterszentrum Klus Park: «Das Café schafft eine gewisse Leichtigkeit, um sehr tief liegende Dinge mitzuteilen.»

Foto: Thomas Burla

Sterbebett nicht geweint und gejammert werde. Sie kenne das aus eigener Erfahrung, als sie nach einem Unfall an der Schwelle zum Tod stand. Es sei so weit gekommen, dass sie die Angehörigen trösten musste. «Die Liebe zum Leben wurde dadurch jedoch stärker!»

Martin Baumgarten, Pflegedienstleiter des Alterszentrums Klus Park, hat das Gesprächscafé ebenfalls schon besucht und war beeindruckt. «Es bringt etwas», findet er, «sich einmal eine Stunde ernsthaft mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Er habe auch von Bewohnenden erfahren, dass das neue Angebot geschätzt werde. Gerne allerdings hätte er das Themenspektrum ausgeweitet, so à la Philosophie-Café, beispielsweise auch auf religiöse Themen. Umgekehrt dürfe es nicht zu «tödelig» werden. Humor sollte ebenso Platz haben.

Auch seine Vorgesetzte Susi Lüssi, die Leiterin des Alterszentrums, begrüsst das Angebot in ihrem Haus. «Je offener und transparenter über Leben und Sterben gesprochen werde, des-

www.sterben.ch

Buchtip: Bernard Crettaz, «Cafés mortels», Editions Labor et Fides, 2010, 136 Seiten (nur auf Französisch erhältlich)

to grösser ist aus meiner Sicht die Vorbereitung für das Sterben», stellt Susi Lüssi fest.

Das Gespräch nimmt seinen Fortgang. «Vielleicht geht jemand gerne», wirft eine Teilnehmerin leise in die Runde. Zustimmung des Nicken, ein Raunen geht durch die Reihen. «Eventuell ist jemand auch bereit, einen neuen Schritt zu wagen – zu sterben», nimmt die Rednerin den Faden wieder auf. Abermals grosse Zustimmung im Raum. «Wenn es bei mir so weit ist», fährt sie fort, «wünsche ich mir ein Umfeld, das nicht jammert, sondern sagt: «Eine gute Reise wünsche ich dir!»» Stiller Applaus.

Weitere Cafés geplant – nicht nur in Altersheimen

Franz Ackermann und seine KollegInnen von der Initiativgruppe sind beschwingt vom Interesse am Gesprächscafé. Sie machen sich deshalb Gedanken über die Lancierung eines weiteren Cafés, aber in einem anderen Umfeld, wo auch Junge angesprochen würden.

Nach eineinhalb Stunden zeigen sich die ersten Ermüdungsercheinungen bei den Teilnehmenden des Gesprächscafés. Eveline Häberli fragt, ob man aufhören wolle. Man ist einverstanden. Es folgen ein paar Schlussworte. Kurze Stille im Raum. Aufbruch. Angeregte Gespräche begleiten manche der Teilnehmenden nach Hause, andere eine beredte innere Stille. ●