

Versöhnt und friedvoll sterben

Mit Herz und Kopf steht Verena Bächli-Voit kleinen und grossen Menschen bei der Bewältigung und Verarbeitung von Krisen und Wendepunkten im Leben zur Seite.

WÜRENLINGEN (dvd) – Die eigene Geburt und der eigene Tod sind die natürlichsten Wendepunkte im Sein. Und doch trifft die Erkenntnis der eigenen Endlichkeit die meisten Menschen unvermittelt, sei es durch eine entsprechende Krankheitsdiagnose oder durch einen Unfall. Für Verena Bächli-Voit ist der Tod nicht das Ende, sondern ein Übergang. Sie begleitet Betroffene und Angehörige durch diesen Prozess. Was sie dazu motiviert und wie sie dabei vorgeht, erzählt sie im Interview mit der «Botschaft».

Frau Bächli-Voit, was motiviert Sie, Menschen auf ihrem Sterbeweg zu begleiten?

Bei meiner Aufgabe als Sterbebegleiterin bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass mancher Sterbeprozess friedvoller, versöhnlicher und natürlicher hätte verlaufen können, hätten sich die Sterbenden darauf vorbereitet. Es ist mir Herzensaufgabe geworden, Menschen in Krankheit und Sterben in einem begleiteten Kommunikationsprozess bei der Formulierung ihrer Wertvorstellungen und Präferenzen zu ihrem noch verbleibenden Leben und zu ihrem Sterben zu unterstützen, ihnen die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen medizinischen Entscheidungsmöglichkeiten in spiritueller Hinsicht aufzuzeigen, und ihnen dahingehend zu helfen, dass sie bei Mutlosigkeit und Ohnmacht wieder in ihre Eigenmacht finden. In der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit werden wir zu GestalterInnen unseres Lebens und unseres letzten Willens.

Bewusstes und selbstbestimmtes Sterben sind wichtig, um gut loslassen zu können. Dies beginnt beispielsweise mit den Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens. Mir sind also auch die spirituellen Aspekte ein Anliegen. Ich verfüge über ein feines Sensorium für unausgesprochene Bedürfnisse und Blockaden anderer Menschen und habe die Gabe, dem besonders im Sterbeprozess zu vertrauen, sodass Sterben versöhnlich und friedvoll wird.

Wie muss man sich eine solche Vorbereitung vorstellen?

Idealerweise mit einem Bewusstsein in unserer gesamten Lebensführung für das Geschenk des Lebens und die Vergänglichkeit in jedem Atemzug. Das wird in unserer Gesellschaft noch wenig gelebt und am Lebensende oft vermisst und bereut. Im Erkennen der eigenen Vergänglichkeit stellen sich die Fragen nach dem Danach, einem eventuell kosmischen Zusammenhang wie auch einem Informationsbedürfnis im Hinblick auf wegbestimmende Entscheidungen. Schuld- und Schamgefühle rufen nach Klärung. Ein Bedürfnis nach Frieden mit sich selbst und Versöhnung mit anderen tut sich auf. Viel profaner aber nicht weniger

drängend sind oft organisatorische Dinge, die Menschen davon abhalten, ruhig und in sich «heil» zu werden. Besonders auch dann, wenn sie merken, dass ihre Urteilsfähigkeit und Energie, sich darum zu kümmern, abnimmt. Zudem sind eine klar formulierte schriftliche Patientenverfügung, die den Angehörigen als auch medizinischen Fachpersonen die Behandlungsentscheidung erleichtern, als auch die Verfassung eines rechtlich verbindlichen Vorsorgeauftrages und eines Testaments wichtig, um sich beruhigt auf den Sterbeprozess einzulassen.

Sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen hilft letztlich dabei, den Übergang zu erleichtern und ermöglicht, den Prozess in seiner Natürlichkeit als etwas Friedvolles zu erfahren.

Wie unterstützen Sie die Menschen dabei?

Einerseits helfe ich den Sterbenden und ihren Angehörigen die verschiedenen Trauer- und Sterbephasen zu erkennen, was ihnen den Einstieg in die Auseinandersetzung erleichtert. In den Gesprächen mit den Betroffenen spüren wir gemeinsam den Ängsten, Blockaden und Wünschen nach, und ich helfe ihnen, sie

greifbar zu machen. Erst dann lassen sie sich aufarbeiten. Andererseits ergänze ich dieses Coaching auf Wunsch mit der Unterstützung in organisatorischen, finanziellen und administrativen Belangen. Im Sterbeprozess selbst achte und schütze ich den Sterbenden, indem seine Wünsche erfüllt werden, wenn Hinweise darauf bestehen, dass diese nicht seinem aufgeklärten, freien und wohlüberlegten Willen entsprechen. Zudem begleite ich auf Wunsch medial und mit Heil- und Energiearbeit.

Der Einbezug der Angehörigen in diese Kommunikations- und Prozessarbeit ist dabei bereits Trauerverarbeitung für alle Betroffenen.

Mein Ziel ist, dass sich die Sterbenden und bei Bedarf auch ihre Angehörigen getragen fühlen und sie im Laufe dieses Prozesses dem Sterben nicht mehr mit Furcht, sondern mit Zuversicht entgegensehen können.

Was unterscheidet Ihre Arbeit von der ehrenamtlichen Sterbebegleitung?

Die Arbeit, die ich mache, beginnt nicht erst am Sterbebett und erstreckt sich über einen längeren Zeitraum. Mir ist Herzensaufgabe Menschen zu helfen, ihren Geist zu erheben, ihre Lebensqualität selbst in Krankheit zu verbessern, das Warum ihrer Krankheit, den Sinn ihres Lebens sowie die Geschehnisse im Sterben zu verstehen und sie im Krankheitsfall zu befähigen, gut zu sterben. Das eröffnet mehr als das Gespräch am Lebensende mit dem Bedürfnis Lebensbilanz zu ziehen oder dem stillen Dasein in voller Präsenz in den letzten Stunden. Die Sterbenden und ich werden dabei zum Team; ich bin Vertraute manchmal mit dem Vorteil der Unbefangenheit, nicht Mitglied des Familiensystems zu sein.

Die spirituelle und mentale Begleitung verknüpft mit der Unterstützung in administrativen, organisatorischen und finanziellen Belangen sehe ich als eine «runde Dienstleistung», die in ihrer Art ein Novum darstellt.

Was raten Sie also Menschen, die mit der überfordernden Diagnose unheilbar konfrontiert werden?

Die Diagnose «unheilbar krank» verändert das ganze Leben, meist mit Ängsten, Schmerzen und seelischen und psychosozialen Belastungen. Wer schwer krank oder sterbend ist, soll sich dem Prozess mit seinen schwierigen und



Zur Person

Verena Bächli-Voit, geboren 1968, wuchs in Zurzach auf. Ihr beruflicher Werdegang begann mit einer Banklehre. Kaufmännische Wander- und Weiterbildungsjahre in Notariat und Advokatur, Industrie, Kinderspital und Psychiatrie folgten. Sie war als dipl. Personalberaterin und Personalfachfrau Führungskraft in einem Kantonsspital, bevor sie als selbstständige KMU-Fachfrau gemeinsam mit ihrem Mann über 22 Jahre erfolgreich die Augenoptik Kuhn AG in Baden führte.

Nach der ersten Sterbebegleitung im Jahr 2002 folgten Ausbildungen zur Sterbebegleiterin und zum ganzheitlich psychologischen Coach mit Schwerpunkt Patienten- und Angehörigenbegleitung. Mediale Schulungen und weitere zertifizierte Ausbildungen zu verschiedenen Therapiemethoden befähigten sie nach und nach zur Trauer-, Sterbe- und Krankheitsbegleitung und zur Heilarbeit. Seit 2021 begleitet Verena Bächli-Voit in ihrer eigenen Praxis in Würenlingen Kinder, Jugendliche und Erwachsene durch Krisen, Trauer, Krankheit und Sterben.

schmerzlichen Aspekten öffnen und im Sinne der Selbstfürsorge in allem mitbestimmen.

In geistig-seelischer Hinsicht rate ich den Betroffenen Verbundenheit zu sich selbst und zur Schöpfung – im Kontakt mit dem Wesentlichen erlangt man bestenfalls mehr Leichtigkeit gegenüber dem Unvermeidlichen –, ein bewusstes Gestalten der verbleibenden Lebenszeit, die Praxis der Tiefenentspannung und Meditation als Vorbereitung auf einen bewussten Tod, das Erfüllen von Wünschen und das Feiern des Lebens.

Betroffene sollten sich also nicht scheuen, für jede Situation entsprechende Hilfe zu holen.

