

Café mortel – Reden über Leben und Tod

«Eine gute Reise wünsche ich dir»

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

Text/Foto: Stefan Müller

Die Fischli-Stube im Zürcher Alterszentrum Klus Park füllt sich langsam, nachmittags an einem garstigen Wintertag. 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 einfach über ein Wiedersehen oder sind bereits in intensive Zweiergespräche vertieft. Wenige Pflegende, grossenteils Bewohnende des Hauses. Die Kellnerin nimmt die Bestellungen auf. Das Gesprächscafé kann starten.

Wachsender Zuspruch

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» sowie das «Forum für Sterbekultur» diese Veranstaltung durchgeführt. Zu Beginn im September war 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 letzten 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

«Den Menschen eine Stimme und Raum geben.»

sollen. Erlebnisse, Erfahrungen, Beobachtungen. 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».

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 frisch pensionierte, 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 Tabu-Thema. Und wenn man darüber redet, kann man auch besser sterben – und besser leben», ist Ackermann überzeugt.

Das ist ganz auf den Spuren von Bernard Crettaz, der vor mehr als zehn Jahren die «Cafés mortels» initiiert hatte. Der Walliser Soziologe und Ethnologe setzte sich leidenschaftlich mit dem Thema Tod und Sterben auseinander. Er wollte

mit seiner Idee dem «Sterben» wieder einen Platz in der Öffentlichkeit verschaffen. Gegenüber der Fachzeitschrift «Curaviva» sagte

der Soziologe einst: «Im Café ist es möglich, die unsäglichsten und intimsten 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 Fischeaquariums. Kaffeetassen klirren. Endlich. Nach einer Weile meldet sich ein älterer Mann zu Wort. «Eine gute Freundin von mir wanderte 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 froh – Tschüss und weg!»,



Autor

Stefan Müller, freiberuflicher Journalist, www.texteallerart.ch



Margrith Brunner, Eveline Häberli, Franz Ackermann und Monika Pfenninger (von rechts) von der Initiativgruppe des «Café mortel» im Gespräch mit Gästen.

schiebt sie nach. Darüber solle man reden. Einige Teilnehmende lachen über den Einspruch. «Was ist, wenn jemand stirbt, und das Umfeld nicht bereit dazu ist?», gibt Eveline Häberli den Ball gekonnt an die Rednerin zurück. «Pech!», erwidert diese. Lachen und Stirnrünzeln reihum. Anstatt zu reagieren, berichtet die Fachfrau vom mobilen Palliativ 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 ist laut Eveline Häberli stets eine grosse Herausforderung. 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 es schwerer ist für den Sterbenden oder die Angehörigen loszulassen.» Jemand anderer findet es

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

Gut aufgenommen im Heim

Martin Baumgarten, Pflegedienstleiter des Alterszentrum Klus Park, hat das Gesprächscafé ebenfalls schon besucht und war beeindruckt. «Es bringt etwas», findet er, «sich einmal eine Stunde ernsthaft mit diesem Thema auseinander zu setzen». Er habe auch von Bewohnerinnen erfahren, dass das neue Angebot ge-

«Das Café schafft eine gewisse Leichtigkeit.»

schätzt 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 Alterszentrum, begrüsst das neue Angebot in ihrem Haus. «Je offener und transparenter über Leben und Sterben gesprochen wird, desto grösser ist aus meiner Sicht die Vorbereitung auf das Sterben», stellt Susi Lüssi fest.

Das Gespräch nimmt währenddessen seinen Fortgang. «Vielleicht geht jemand auch gerne», wirft eine Teilnehmerin leise in die Runde. Zustimmendes Nicken und 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 soweit 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

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 Ermüdungserscheinungen 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. ■

Mehr Informationen unter www.sterben.ch, www.mourir.ch

Literatur

Bernard Crettaz, Cafés mortels, Editions Labor et Fides, 2010, 136 Seiten, ISBN: 978-2-8309-1390-3. Nur Französisch erhältlich.