



Menschliche Nähe lässt ängstliche und schwer kranke Menschen ruhig schlafen.

### 3

## Danke, dass Sie für mich da waren

**Wenn sich die Stille der Nacht über das Spital senkt, erwachen bei kranken Menschen oft Ängste und Sorgen. Die Einsamkeit wächst. Dann jemanden an seiner Seite zu wissen, tröstet und bringt oft den ersehnten Schlaf.**

«Wenn die Patientinnen und Patienten schlafen, ist das der Lohn für meine Arbeit», sagt Katharina Rüegg. Die freiwillige Mitarbeiterin der Nacht- und Krisenbegleitung KriBe am Triemli begleitet zweimal monatlich Menschen in Akutsituationen durch die Nacht. Dass die KriBe heute genauso wichtig ist wie bei ihrer Einführung vor zwanzig Jahren, erleben die beiden Seelsorger des Triemlis, Tatjana Disteli, katholische Pfarrerin, und Thomas Grossenbacher, reformierter Pfarrer, fast jeden Tag. In einer Co-Leitung sind sie für die KriBe verantwortlich. Ein Spitalaufenthalt bringe viele Menschen an ihre Grenzen, erklärt Tatjana Disteli. Trotz aufmerksamer Betreuung fühlen sie sich oft ausge-

liefert und die Sorgen um die eigene Gesundheit und die Angehörigen rauben ihnen den Schlaf. Dann hilft die menschliche Präsenz der Mitarbeitenden der KriBe; sie begleiten schwer kranke, sterbende, ängstliche sowie an leichter Demenz erkrankte Menschen durch die Nacht und geben Sicherheit.

Die Idee der Nacht- und Krisenbegleitung durch ausgebildete Freiwillige hat Dr. Raoul Pescia, damals Chefarzt für Nuklearmedizin und Radiotherapie, 1994 von einer Ferienreise aus Kanada mitgebracht. Die von der reformierten und der katholischen Seelsorge sowie der Pflege gemeinsam verantwortete KriBe des Triemlis hat bis heute nur wenig Nachahmer innerhalb von Institutionen gefunden. «Der Aufwand für die Rekrutierung, Schulung, Betreuung und Weiterbildung der freiwilligen Mitarbeitenden ist gross», erklärt Tatjana Disteli. «Aber er lohnt sich.»

#### Einfach da sein

Ihr Aufgebot erhält Katharina Rüegg jeweils im Vormonat. Am Nachmittag des Einsatztags erfährt sie, ob sie tatsächlich gebraucht wird. Wenn ja, packt sie ihre Tasche: Geschichten zum Vorlesen, Kopfhörer, etwas zu essen und zu trinken. Vor ihr liegt eine lange Nacht.

Kurz nach 21 Uhr meldet sich Katharina Rüegg bei der Pflege, wo sie herzlich begrüsst und über den Gesundheitszustand ihrer heutigen Patientin informiert wird. Kurz vor halb zehn betritt sie, begleitet von der Pflege, das Krankenzimmer, wo ihr eine 45-jährige Unfallpatientin zaghaft entgegenlächelt. Nach dem Aufenthalt auf der Intensivstation fürchtet sie sich vor dem Alleinsein. Nach einem beruhigenden «Ich bleibe die ganze Nacht bei Ihnen, damit Sie ruhig schlafen können» entspannt sie sich zusehends und schläft nach einer kurzen Weile ein. Ist eine Patientin nicht ansprechbar, streicht ihr Katharina Rüegg zur Begrüssung jeweils leicht über die Hand und setzt sich still neben das Bett. «Meine Aufgabe ist das Dasein.» Mit ihrem feinen

Sensorium für die Bedürfnisse der kranken Menschen merkt sie rasch, ob jemand Ruhe wünscht oder erzählen möchte. Wenn sie spürt, dass jemand menschliche Nähe braucht, legt sie vorsichtig die Hand aufs Bett und bleibt manchmal so bis zum Morgen. Schlafen die Patientinnen und Patienten, steckt die Begleiterin die Kopfhörer in die Ohren. Meist nur einen, damit sie ja nichts verpasst. Die Musik hilft ihr, während acht Stunden voll präsent zu sein. In regelmässigen

« Oft genügt  
es einfach da zu  
sein. »

Katharina Rüegg

Abständen schauen die Pflegeverantwortlichen herein und gegen zwei Uhr macht Katharina Rüegg eine Pause. Dass nicht alle Patientinnen und Patienten die nächtliche Begleitung problemlos annehmen können, hat Katharina Rüegg kürzlich erlebt. Ein Hochschuldozent fürchtete sich nach einem Herzinfarkt vor dem Einschlafen und war nach einigen schlaflosen Nächten völlig erschöpft. Trotzdem meinte er, sie könne doch nicht die ganze Nacht an seinem Bett sitzen. Ihre Erklärung, dass sie bei ihren Ein-

sätzen nie müde werde und in den nächsten Stunden seinen Atem beobachte, beruhigte den Mann. Bald glitt er in einen erholsamen Schlaf. Am nächsten Morgen meinte er sichtlich entspannter: «Das war meine schönste Nacht im Triemli. Danke, dass Sie für mich da waren.»

Nicht immer verlaufen die Nächte so ruhig. Menschen mit einer Demenzerkrankung etwa brauchen mehr Betreuung. Sie sind oft wach, haben Durst oder möchten spazieren gehen. In Katharina Rüegg finden sie eine liebevolle Begleiterin. Und dank der langjährigen Erfahrung aus ihrer Tätigkeit in einem Altersheim unterstützt sie manchmal auch Pflegefachpersonen bei einfacheren Aufgaben. Eine wirklich turbulente Nacht hat sie in ihren fünf Jahren bei der KriBe erst einmal mit einem hirnerkrankten Patienten erlebt. Damals war sie froh, dass sie jederzeit die Pflegeverantwortlichen rufen konnte.

#### Die Begegnung einer Nacht

Zu den wohl anspruchsvollsten Aufgaben der KriBe-Mitarbeitenden gehört die Sterbebegleitung. So wie vor einigen Wochen, als Katharina Rüegg ans Bett einer sterbenden Mutter kam. Ihre beiden Söhne kümmerten sich liebevoll um die Frau, doch nach zwei durchwachten Nächten bei vollem Tagesprogramm fielen ihnen die Augen schon fast im Stehen zu. «Wie lange kann es noch dauern?»,



Katharina Rüegg hat ein offenes Ohr für alle Anliegen.

fragten sie. Diese Frage konnte Katharina Rüegg nicht beantworten, erklärte aber, dass nach ihrer Erfahrung Sterben, wie eine Geburt, lange dauern könne. Beruhigt, die Mutter in guten Händen zu wissen, entschlossen sich die Söhne dann doch, ein paar Stunden zu schlafen. Liebevoll verabschiedeten sie sich von ihrer Mutter und dankten ihr für das Gewesene. Und wie durch ein Wunder regte sich die Frau, die zuvor starr dagelegen war. «Hat sie uns gehört?», mit Tränen in den Augen, aber gefasst, verliessen die beiden ihre Mutter. Die bewegende Szene berührt Katharina Rüegg bis heute tief. «Wenn jemand stirbt, kommen sich Menschen oft nochmals ganz nah», weiss sie aus der Sterbebegleitung ihrer eigenen Eltern. «Dann kann der Tod ein wunderbarer Abschluss eines erfüllten Lebens sein.» Nach einer ruhigen Nacht schrieb sie den Söhnen eine kurze Notiz und verabschiedete sich still von der Patientin. Sie lebte noch.

Mit der Nacht endet auch die Begegnung mit den Patientinnen und Patienten. Das sei zwar nicht immer einfach, erklärt Tatjana Disteli. «In acht Stunden kann einem jemand ans Herz wachsen. Dann fällt es manchmal schwer wieder loszulassen.» Doch genau das ist die Aufgabe der KriBe – das Dasein in Krisen und keine Langzeitbegleitung. Für Katharina Rüegg stimmt das. Manchmal nachdenklich, manchmal beschwingt macht sie sich jeweils gegen sechs Uhr morgens auf den Heimweg.