Vortrag zum Thema Sterbebegleitung

21.05.2026

«Von Atemzug zu Atemzug will ich dich in der Todesnacht ganz sacht begleiten. Ich lege deine Hand in meine, damit du spürst, dass du den letzten Schritt in deinem Leben zwar alleine, aber nicht verlassen gehen musst.» (Christa Spilling-Nöker)



Am Donnerstagnachmittag, 21. Mai 2026, trafen sich einige Glaubensgeschwister zum Vortrag zum Thema «Sterbebegleitung». Dieser wurde von Frau Pfarrerin Elisabeth Jordi gehalten.

Die Zusammenkunft wurde mit diesen Fragen eröffnet: Stellen Sie sich vor, Sie sind selbst schwer krank und haben nur noch eine begrenzte Zeit zu leben.

- Was ist Ihnen noch wichtig?
- Was erwarten Sie von der Umgebung?

Am Flipchart wurden einige Anworten gesammelt:

- *Sterbebegleitung; was ist wichtig:*
  Keine oder erträgliche Schmerzen; angenehme Umgebung; Licht; Unerledigtes erledigen/ins Reine kommen; Nähe/Distanz
- *Erwartung:*
  Sensibilität/Empathie; Ruhe/Frieden; Akzeptanz von Wünschen; Erfüllung von Wünschen.

Konzept von Palliative Care

- Wenn eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann, kann man noch sehr viel zur Linderung der Beschwerden beitragen.
- Anders gesagt: Lebensqualität statt Lebensquantität

Cicely Saunders (1918-2005), die Gründerin des ersten Sterbehospizes und Gründerin der Palliativmedizin sagte es so: «Dem Leben nicht Jahre, sondern den Jahren Leben geben.»

Fünf Grundpfeiler von Palliative Care

1. Schmerz ist kein Schicksal
2. Mehrere Köpfe sind besser als nur einer - interdisziplinäre Zusammenarbeit (Arzt, Pflege, Therapien, Hotellerie, Seelsorge, Musiktherapie usw.)
3. Die Nächsten/Angehörige gehören dazu

4. Das Sterben gehört zum Leben
5. Freiwillige sind unentbehrlich

Sterbe-Begleitdienst (PACE)

Aufgrund von Beobachtungen und Erfahrungen von Spitalseelsorger*innen wurde PACE 2014 ins Leben gerufen. PACE bedeutet auf Italienisch «Frieden» und auf Englisch «Schritt»; also ist der Name Programm: «Frieden beim letzten Schritt». PACE organisiert Begleitpersonen für den Einsatz als Nachtwache. Aktuell sind rund 80 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer tätig, mit denen jährlich ca. 450 Einsätze realisiert werden.

Die Aufgaben der Helferinnen und Helfer sind:

- Präsenz bei der Bewohnerin/dem Bewohner, der Patientin/dem Patienten
- Helfende Gespräche, wo es möglich und sinnvoll ist
- Schaffen einer ruhigen Atmosphäre
- Das Beobachten des Zustandes
- Das Weiterleiten dieser Beobachtungen an das Pflegepersonal

Rahmenbedingungen:

- Die Begleiter/-innen PACE sind jeweils nur für eine/-n Bewohner/-in gedacht und nicht als Springer zwischen mehreren Bewohnern.
- Sie werden nicht in der direkten Pflege eingesetzt und ersetzen kein Pflegepersonal.
- Sie dienen nicht als „Hütedienst“ für unruhige Bewohner/-innen.
- Die Einsätze sind mit den Angehörigen abgesprochen.

Eine Schwester aus unserer Gemeinde hat von ihren Einsätzen in den vergangenen sieben Jahren erzählt. Es sei spannend gewesen, manchmal traurig, lustig, fröhlich, belastend, aber im Wesentlichen oft mit schönen, ruhigen, warmen und tiefgehenden Momenten in den letzten Minuten des Lebens einhergehend.
Manchmal waren es Gespräche, die den Sterbenden halfen, Dinge wegzulegen, sich selbst oder anderen zu vergeben, den Frieden in sich zu finden, das Leben loszulassen. Manchmal war es auch einfach bloss das Festhalten der Hand bis die Lebenszeit zu Ende ging, ein Lied vorzusingen (z. B. s’Munotglöggli bei einem Patienten aus Schaffhausen) oder ein letztes über den Kopf streicheln, um das Gefühl von Geborgenheit und Nähe zu vermitteln. Und immer nahm unsere Schwester das schöne Gefühl mit, mit dem, was sie von sich aus geben konnte, vieles mitnehmen zu dürfen. Nächstenliebe in Reinkultur!

Ein äusserst wichtiger Aspekt wurde in diesem Referat ebenfalls angesprochen:
Es ist wichtig, selbst etwas zur Gestaltung der letzten Lebensphase beizutragen.

Dazu gehören:
Sich einzugestehen, dass Sterben und Tod zum Leben gehören.
Frau Jordi wies mit Nachdruck darauf hin, unbedingt rechtzeitig die «letzten Dinge» zu regeln wie das Erstellen von Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament sowie das Festhalten der Bestattungswünsche. Zu all diesen Punkten findet man Hilfe im Internet oder bei Pro Senectute.

Ein Anlass, der gelebte Nächstenliebe zeigte.

Vielleicht wird sich auch der eine oder die andere überlegen, sich selbst in den Begleitdienst einzubringen, oder diesen grossartigen Verein anders zu unterstützen oder aber auch diesen Dienst für sich in Anspruch zu nehmen und/oder Angehörige/Freundinnen und Freunde darüber zu informieren, sodass sich bei diesem Schritt wirklich niemand verlassen fühlen muss.

Infos zu den Freiwilligendiensten zur Unterstützung in der letzten Lebensphase

In der Stadt Zürich gibt es mehrere Organisationen:

- WABE «Wachen und Begleiten»; dieser Dienst richtet sich vor allem an Menschen zu Hause www.wabe-zh.ch
- WVBLL «Wollishofer Vereinigung zur Begleitung in der letzten Lebensphase»; ist in erster Linie in Institutionen im Stadtkreis 2 tätig www.wvbll.ch
- PACE Palliative Care ergänzender Begleitdienst; ein Nachtbegleitungsangebot der Gesundheitszentren für das Alter der Stadt Zürich www.pace-sterbebegleitung.ch



