

Am HerdBRANDHEISS UND
HÖCHST PERSÖNLICH

Ich bin mit dem **Sternderl** groß geworden. Als ich in dieser Zeitung begann, schrieb man, wenn es sich denn gar nicht vermeiden ließ, ausschließlich »A****«, »f*ck« und »Sch**ße«.

VON BETTINA STEINER

Neulich stand ich dabei, als zwei Kollegen darüber debattierten, ob man im Titel eines Online-Artikels einen Fäkalausdruck verwenden könne. Es war ein Zitat, aus dem Mund eines Gewerkschafters, der damit seinem Unmut über den Stand der Verhandlungen zum Metall-Kollektivvertrag Ausdruck verleihen wollte. Jedenfalls blinkten, als ich den beiden über die Schulter schaute, verschämt zwei Sternderln auf dem Bildschirm: „Mit den Einmalzahlungen können s' sch**ßen gehen.“

Ich fühlte mich erinnert. Ich bin mit dem Sternderl schließlich groß geworden. Als ich in dieser Zeitung begann, schrieb man, wenn es sich denn gar nicht vermeiden ließ, ausschließlich „A****“, „f*ck“ und „Sch**ße“, wobei mich wundert, wie wir wussten, wo die Sternderln zu setzen waren, das steht nämlich weder im „Duden“, noch ist es logisch: Einmal müssen die Konsonanten, dann wieder die Vokale dran glauben.

Immerhin löste das keinen Kulturkampf aus, also ich wüsste keinen Leser, der sich damals darüber beklagt hätte, dass man ein Wort mit einem Stern nicht lesen könne.

Wir schmetterten alle Strophen. Ich habe in meiner Kindheit noch Lieder mit dem N-Wort gesungen: Im einen fielen schwarze Kinder in Kessel und wurden von Krokodilen gefressen und am Ende war keins mehr da (oder eins je nach Version). In einem anderen schlachteten Sklaven auf Kuba alle Weißen ab. „In den Straßen fließt der Eiter / der Verkehr geht nicht mehr weiter / An den Ecken sitzen Knaben / die sich an dem Eiter laben.“ Ich fand das hübsch gruselig und wir gingen von der Schule nach Hause und schmetterten alle Strophen, die wir kannten. Das waren einige.

Hätte allerdings ein Kind in Gegenwart eines Erwachsenen „Fick dich“ gesagt, wäre die Hölle los gewesen.

Man könnte jetzt sagen, dass sich die Sitten nun einmal ändern, auch Sprachverbote sind Modeerscheinungen, aber so einfach ist es nicht. Früher waren vor allem Wörter verpönt, die vulgär waren. Es ging um den „bürgerlichen Anstand“. Der vertrug sich nicht mit Gossensprache. Heute werden Wörter aus dem Sprachgebrauch verbannt, die andere Menschen diskriminieren oder jemanden beleidigen könnten. Ich finde es besser, wie es jetzt ist.

Ich hätte Ihnen zum Abschluss gern gesagt, wann wir in der „Presse“ zuletzt gesternderlt haben, aber ich bin bei der Recherche gescheitert, was daran liegt, dass ich entweder die innere Logik des neuen Archivsystems nicht verstehe oder dass dieses Archivsystem einfach Müll ist. Mist. Das jedenfalls durfte man damals und darf man heute schreiben.

bettina.eibel-steiner@diepresse.com

diepresse.com/amherd

Wenn um mich herum alle gehen

Wir alle müssen einmal gehen. Im Alter rückt der **Tod** immer näher. Wie gehen ältere Menschen damit um, wenn Gleichaltrige und ihre Lieben rund um sie sterben? Wie verlieren sie nicht selbst die Lebensfreude?

VON BARBARA SCHECHTNER

Wenn Julian an seinen Großvater denkt, macht er sich Sorgen. Vor zwei Wochen ist ein guter Freund gestorben. „Opa fällt dann immer in ein Loch. Er ist kaum ansprechbar, will nichts mehr machen.“ Es ist nicht der erste Mensch, mit dem er durchs Leben gegangen ist und der dieses nun verlassen hat. Von vier Geschwistern leben nur noch zwei. Der Freundeskreis wird immer kleiner. Für Geburtstagsfeiern wird die Zahl der Menschen, die man dabei haben möchte, immer kleiner. „Einer nach dem anderen verlasse ihn, sagt Opa dann immer.“ Aber auch: „Bin ich der Nächste?“

»Ich bin nicht immer stark. Man darf nur nicht zu viel nachdenken: Was wird aus mir?«

Natürlich werde man im Alter immer wieder daran erinnert, „dass unsere Zeit hier unten begrenzt ist“, sagt ein ehemalige Priester einer Grazer Gemeinde, der anonym bleiben möchte. Der Verlust nahestehender Personen oder Gleichaltriger halte einem auch immer einen Spiegel vor und lasse an das eigene Ableben denken. „In meinem Alter, ich bin 84, da denkt man sehr viel nach. Man denkt an früher, was man erlebt und geleistet hat, welchen Weg man eingeschlagen hat und wohin er noch führen wird.“ In der Arbeit in seiner Pfarrgemeinde sei er viel mit dem Tod in Berührung gekommen. Er ist zu Sterbenden gerufen worden, hat Begräbnisse gehalten und mit Angehörigen gesprochen. Jetzt ist er in Pension, die Arbeit hat er nicht ganz verlassen: „Ich möchte die Zeit, die mir noch bleibt, gut nutzen.“ Er sei in der Seelsorge tätig und für Menschen da, „die niemanden haben, denen es nicht gut geht.“ Viele von ihnen sind mittlerweile verstorben.

Wer mit dem Tod in der Arbeit zu tun habe, lerne, anders mit ihm umzugehen, erzählt Monika Reiserer, die über 20 Jahre ehrenamtlich in einem Hospizteam in Mödling gearbeitet hat. Natürlich stehe man dem Menschen, den man begleite, nahe, „auch wenn die Woche darauf wieder ein anderer in

diesem Bett liegt.“ Aber man nehme die Gedanken an den Tod nicht mit nach Hause. „Und dann ist vor einem Jahr eine sehr liebe Freundin total unerwartet verstorben. Das hat mich dann doch sehr getroffen“, sagt die 83-Jährige.

Reiserer sei viel am Grab ihrer Freundin, bringe frische Blumen, spreche mit ihr. „Das gibt mir Trost.“ Sie denke an die gemeinsame Zeit, die schönen Reisen, die Touren. „Wir waren sehr viel in den Bergen. Das ist mein Trostpflaster. Wenn ich in den Wald gehe, in der Natur bin, dann bin ich bei ihr.“ Keiner könne die Lücke füllen, die ein enger Freund hinterlasse, sagt Andrea Zügner-Lenz, Trauerbegleiterin und Bestatterin aus Voitsberg. Sie spricht von einem „großen Lebenschnitt“: Die gemeinsamen Freizeitaktivitäten fallen weg, ein Mensch, den man gut gekannt und mit dem man sich wohlgeföhlt hat, mit dem man offen reden konnte, ist nicht mehr da. In unserer Gesellschaft dürften wir nicht mehr trauern, sagt sie. Und plädiert: „Geben wir uns doch die Zeit, die wir brauchen. Die Jacke, der Hut, die dürfen da noch hängen, das Bild darf da noch stehen. Das alles darf sein.“

Was nicht hilft. Wir unterstützen Menschen, die gerade einen Verlust verarbeiten, am besten, indem wir sie in ihrer Trauer annehmen, sagt auch Bestatterin und Autorin Sarah Benz („Sarggeschichten: Warum selbstbestimmtes Abschiednehmen so wichtig ist“). „Wir haben immer das Bedürfnis, alle müssen schnell wieder froh sein. Wir geben ihnen Ratschläge: ‚Geh doch mal raus, schau doch nicht so grämig.‘ Das hilft Menschen, die trauern, gar nicht. Die wollen nicht repariert werden, die dürfen einfach einmal so sein, wie sie sich fühlen.“ Wir sollten ihnen zugestehen, dass sie traurig sind, dass sie vielleicht die Lebensfreude verlieren – „vielleicht temporär, vielleicht für immer“. Und wenn es so komme, „lade ich dich trotzdem ein und frage dich, wie es dir geht“.

„Viel weinen“, sagt Christine Heintel. Das habe ihr geholfen, mit den Verlusten in ihrem Leben umzugehen. „Alles rauslassen. Und irgendwann ist dann auch wieder mal Schluss. Er möchte bestimmt nicht, dass es mir so schlecht geht.“ Wobei, überlegt die 76-Jährige: „Es gibt auch den Verlust, von seinem



Partner verlassen zu werden. Hier kommt zur Trauer auch die Kränkung, der verletzte Selbstwert.“ Wenn ein Mensch sterbe, „dann ist das unabänderlich, das ist Schicksal.“ Wie man damit umgehe, „kommt darauf an, wie viel Lebenswille man selbst hat“. Ihr eigener sei groß, sagt Heintel. Sie hat gerade eine Chemotherapie hinter sich, der Krebs hat sie schwer gezeichnet. Im Moment lebt sie im Senioren- und Pflegewohnhaus St. Klemens der Caritas, „aber ich habe eine schöne Wohnung in der Wiener Innenstadt, auf die ich mich freue“. Der Tod sei im Heim sehr präsent. Menschen sterben, sie verlieren Verwandte und Freunde, sie trauern. „Und jeder macht es auf seine Art.“

Den Abschied mit allen Sinnen zu begreifen, dabei begleite Autorin Sarah Benz die Betroffenen. Nicht die weitverbreiteten „Phasen der Trauer“, sondern das Facettenmodell von Chris Paul zieht sie in ihrer Arbeit gern heran. Eine Facette der Trauer sei „in Verbindung zu bleiben“: Die Verbindung darf weiterhin bestehen und gelebt werden, auch wenn die Person nicht wiederkommt.

Julian jedenfalls möchte sich für seinen Großvater Zeit nehmen und versucht, ihn so weit wie möglich in sein Leben einzubeziehen. „Wir machen viel miteinander, laden

Was man sich am Lebensende wünscht

Die **Palliativmedizinerin** Eva Masel zeigt in ihrem Buch, dass schwer kranke Menschen durch umfassende Betreuung bis zuletzt leben können. Romantisieren lässt sich der Tod aber nie.

VON SABINE HOTTOWY

Pro Jahr sterben in Österreich etwa 90.000 Menschen, bis zu 20 Prozent von ihnen brauchen eine palliativmedizinische Betreuung, im Rahmen derer ihr Leiden gelindert wird. Eva Katharina Masel leitet seit 2018 die Klinische Abteilung für Palliativmedizin am AKH Wien – und sie hat ein Buch über das sanfte Abschiednehmen geschrieben. In „Gut gelaufen“ will sie aufklären und die Scheu vor einem Thema nehmen, vor dem wir uns irgendwann alle fürchten, sei es als derjenige, der bleibt, oder der, der geht. Sie beschreibt den Tod aus Sicht einer Medizinerin, die gelernt hat, Nähe zuzulassen, und erinnert sich an die letzten Tage einiger ihrer Patientinnen und Patienten, die Trauer der Angehörigen und die Strategien des betreuenden Teams. Masel gibt dabei

Ratschläge, ganz konkrete, nüchterne wie „Machen Sie am besten noch dieses Jahr eine Patientenverfügung!“ Aber auch sehr emotionale, wie die Antwort auf die Frage, was man für Sterbende tun kann. Nichts. „Nichts zu tun und präsent zu sein, ist für viele Angehörige und Freunde das Allerschwierigste und doch häufig das, was sich Menschen am Lebensende am meisten wünschen.“ Aktives Zuhören und Mitgeföhlt stimuliert, Mitleid lähmt, schreibt sie.



BUCH

Eva Masel: „Gut gelaufen“. Edition a, 224 Seiten, 24 Euro. Masel hat die Professur für Palliativmedizin an der Med-Uni Wien inne.

Spricht man mit einem schwerkranken Menschen, sollte man keine Floskeln streuen, sondern besser fragen: „Was brauchst du jetzt?“ Angst soll wahrgenommen werden, nicht bewertet. „Was Sie tun können, ist, Spaß miteinander zu haben. Schwerkranken Menschen möchten nicht ständig in traurige Gesichter blicken.“ Nicht jeder Sterbende ist depressiv. „Die Humorfähigkeit ist ein guter Maßstab, um eine Depression von einer sogenannten ‚Demoralisation‘ in Form von Angst, Hoffnungslosigkeit und Stimmungsschwankungen zu unterscheiden“, schreibt sie.

Masel schildert auch, was in den letzten Stunden passiert, wenn die Atmung flach wird und das Blut aus den Gliedern zum Herzen zieht. Bald schlägt es nicht mehr. Und dann ist es vorbei. „Eine Essenz, die nicht in Worte zu fassen ist, geht verloren.“

**REISETHEK**
Eine Marke der LUMBUS Gruppe

ALBANIEN

Die schöne Unbekannte

REISETERMIN: 22.04. – 01.05.24

10 Tage im DZ ab € 1.990 p.P. / EZ ab € 2.440
Europäische Reiseversicherung € 125 p.P. im DZ / € 160 im EZ