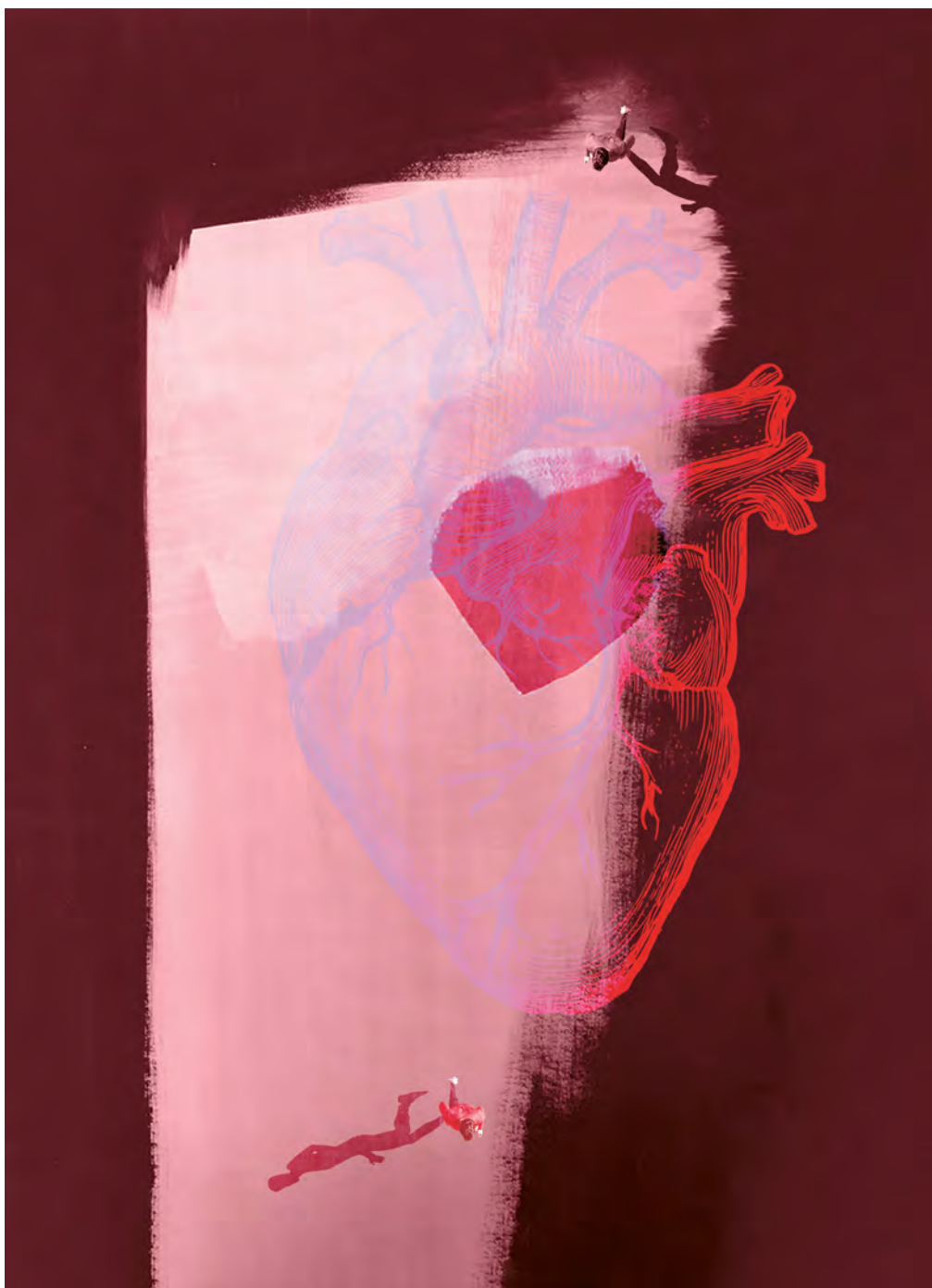


schulpraxis 1/26

ENDLICH



Pädagogische Zeitschrift Bildung Bern

BILDUNG BERN
FORMATION BERNE

- 4 Der Takt des Lebens**
Dr. Reinhard Friedl
- 7 Beziehung statt Konsum**
Claudia Zürcher, Thomas Hofer
- 10 Täler und Berge**
Büne Huber
- 14 Tod einer Lehrerin**
Matthias Pfister
- 18 Lebe, was die Liebe weckt**
Urs Gfeller
- 22 Lebe wild und gefährlich!**
Sibylle Felber, Steffen Eychmüller
- 26 Workshop am Gymnasium**
Bianca Peter
- 28 Kindness Education**
Thomas Hofer
- 29 Das Lebensende macht Schule**
Sophia Bartenstein
- 32 Palliative Care**
Marc Jost
- 34 endlich.menschlich.bern**
Claudia Zürcher

21. April 2026
116. Jahrgang
Eine Beilage der *Berner Schule*
Für Mitglieder Bildung Bern im
Jahresbeitrag inbegriffen

Herausgeber

Bildung Bern
Erlachstrasse 16b
3012 Bern
Tel. 031 326 47 47
www.bildungbern.ch

Redaktion

Franziska Schwab
franziska.schwab@bildungbern.ch

Layout, Grafik und Illustrationen

Barbara Bissig
barbara.bissig@bildungbern.ch

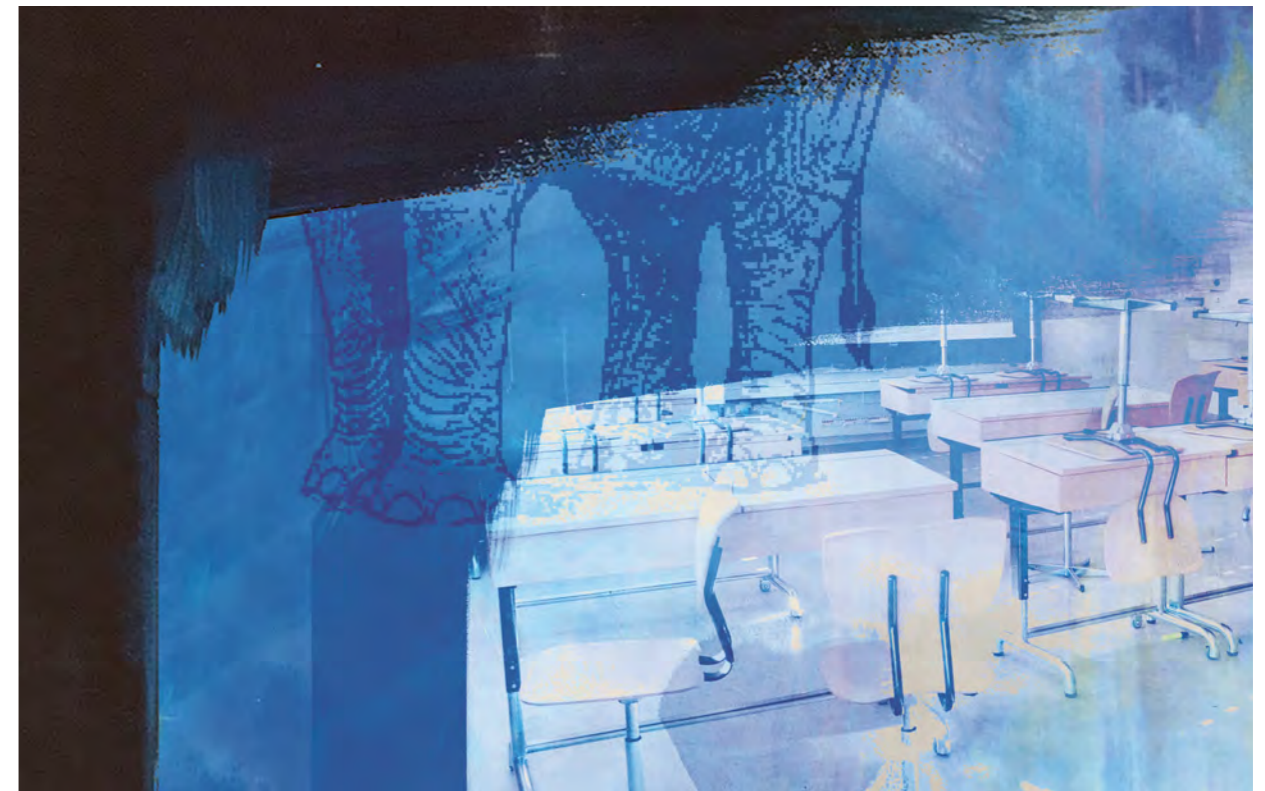
Korrektorat

Katharina Held und Laura Leupold
www.kommapunkt-korrektorat.com

Druck und Anzeigenmarketing

Stämpfli AG, Bern

Schulpraxis abonnieren



**Liebe Leserin
Lieber Leser**

Der Elefant im Raum

100 Prozent der Menschen sterben. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Schule direkt oder indirekt von Sterben und Tod betroffen ist, ist ebenfalls 100 Prozent. Die Frage ist also nicht, ob Schule sich mit dem Thema befassen soll, sondern wie.

Trauerbegleiterin Chantal Plüss hat gesagt: «Weil Lehrpersonen enge Bezugspersonen der Kinder sind, macht es Sinn, sie zu befähigen, in ihrem Umfeld das Wichtigste tun zu können, wenn es nötig ist. Lehrpersonen sollen die Trauer anerkennen und wertschätzen, dass die Kinder und Jugendlichen wahnsinnig viel leisten, um nach einem persönlichen Verlust wieder am Alltag teilnehmen zu können.»

Offenheit und «über den Elefanten, der sowieso im Raum steht» sprechen helfen. Die Menschen, die sich im Heft äussern, sind sich diesbezüglich einig. Vor allem auch daher, weil unser Leben möglicherweise gehaltvoller wird, wenn wir über sein Ende nicht schweigen und uns überlegen, wie wir leben respektive gelebt haben wollen.

Kafka hatte wohl recht: «Der Sinn des Lebens liegt darin, dass es aufhört.»

Franziska Schwab



Interview mit Chantal Plüss
Berner Schule 4/24 (S.40)

Das Herz ist die Mutter aller Beziehungen

Der Herzchirurg Dr. Reinhard Friedl hat tausende Herzen operiert. Das Herz ist für ihn das wichtigste Sinnesorgan.

Warum das so ist und was es auch für die Schule bedeuten kann, sagt er im Interview.

Herr Friedl, warum möchten Sie lieber einen flexiblen, etwas chaotischen Herzrhythmus haben, wenn doch alle anderen Menschen Angst davor haben?

Weil nichts in der Natur völlig regelmässig ist, auch das Herz nicht. Wenn man die Herzfrequenz auf einer Mikroskala misst, im Millisekundenbereich, wird der Herzschlag immer etwas schneller und langsamer.

Die mikroskopisch feinen Veränderungen im Herzschlag nennt man die Herzfrequenzvariabilität. Diese sieht man nicht in einem EKG. Das Herz kann sehr chaotisch schneller und langsamer werden. Zum Beispiel, wenn wir Stress haben, etwa im Berufsverkehr. Wenn das Herz in Ruhe ist, wird es gleichmässig wie eine Sinuskurve und das ist deshalb so wichtig, weil dann der Nervus Vagus aktiv ist, dieser Superstar der Wellnessindustrie. Er bringt Entspannungssignale, sodass das Herz harmonisch schwingt. Das ist mein bevorzugter Zustand.

Spielt es eine Rolle, ob man Eustress oder Distress hat?

Das Herz ist ein Organ der Freude. Das leitet über zur Frage, wo Bewusstsein stattfindet und ob das Bewusstsein exklusiv im Gehirn verortet ist. Eustress führt zu einer kunterbunten Herzfrequenzvariabilität. Eustress kann aber auch krank machen. Es gibt das Happy-Heart-Syndrom. Das ist der Gegenpart zum Broken-Heart-Syndrom und zeigt sich, wenn Leute sich vor Begeisterung gar nicht mehr einkriegen und derart positiv gestresst sind, dass das Herz trotzdem die Vollbremse zieht.

Kann man also auch zu glücklich sein?

Ich weiss nicht, ob das dann noch Glück ist. Wenn einen ein prinzipiell freudiges Ereignis, zum Beispiel eine Hochzeit, so aus der Bahn wirft, dass das Herz fast stehen bleibt, ist die subjektive Empfindung in dem Augenblick möglicherweise nicht glücklich. Das ist nicht genau erforscht. Man weiss nur, dass solche Situationen auch zu katastrophalen Herzereignissen führen können. Wir brauchen das innere Regulativ, damit wir wieder in die Mitte kommen.

In der öffentlichen Wahrnehmung gilt das Herz oft als «blosse Pumpe». Sie hingegen bezeichnen es als unser wichtigstes Sinnesorgan. Warum?

Ich habe mein Leben lang Herzen operiert von vielen tausenden Babys, alten Menschen und auch Kunstherzen eingesetzt. Parallel dazu habe ich mich in den letzten 20 Jahren mit Meditation und Bewusstseinsarbeit beschäftigt. Und da stellte sich für mich eines Tages die Frage: Kann das Herz fühlen, kann man aus dem Herzen heraus handeln? Dann habe ich begonnen, alle verfügbare wissenschaftliche Literatur dazu zu lesen. Und was ich gefunden habe, habe ich im Buch «Der Takt des Lebens» zusammengetragen.

Heute wissen wir: Herz und Gehirn sind sehr stark miteinander verbunden, über viele Kanäle, über das Nervensystem, über das Blutsystem, den Kreislauf, über Hormone. Und möglicherweise auch über elektromagnetische Felder. Das Gehirn hört auf das Herz. Es gibt im Gehirn herzschlagbezogene Potenziale. Früher dachte man, es sei

ein Grundrauschen. Heute kann man sehen, dass das Gehirn auf das Herz in Form von herzschlagbezogenen Potenzialen reagiert und diese unsere Entscheidungen beeinflussen. Sie beeinflussen unsere Fähigkeit zur Empathie und sogar unser Sehvermögen. Und ja, das heisst, der kleine Prinz hatte recht. Man sieht mit dem Herzen besser.

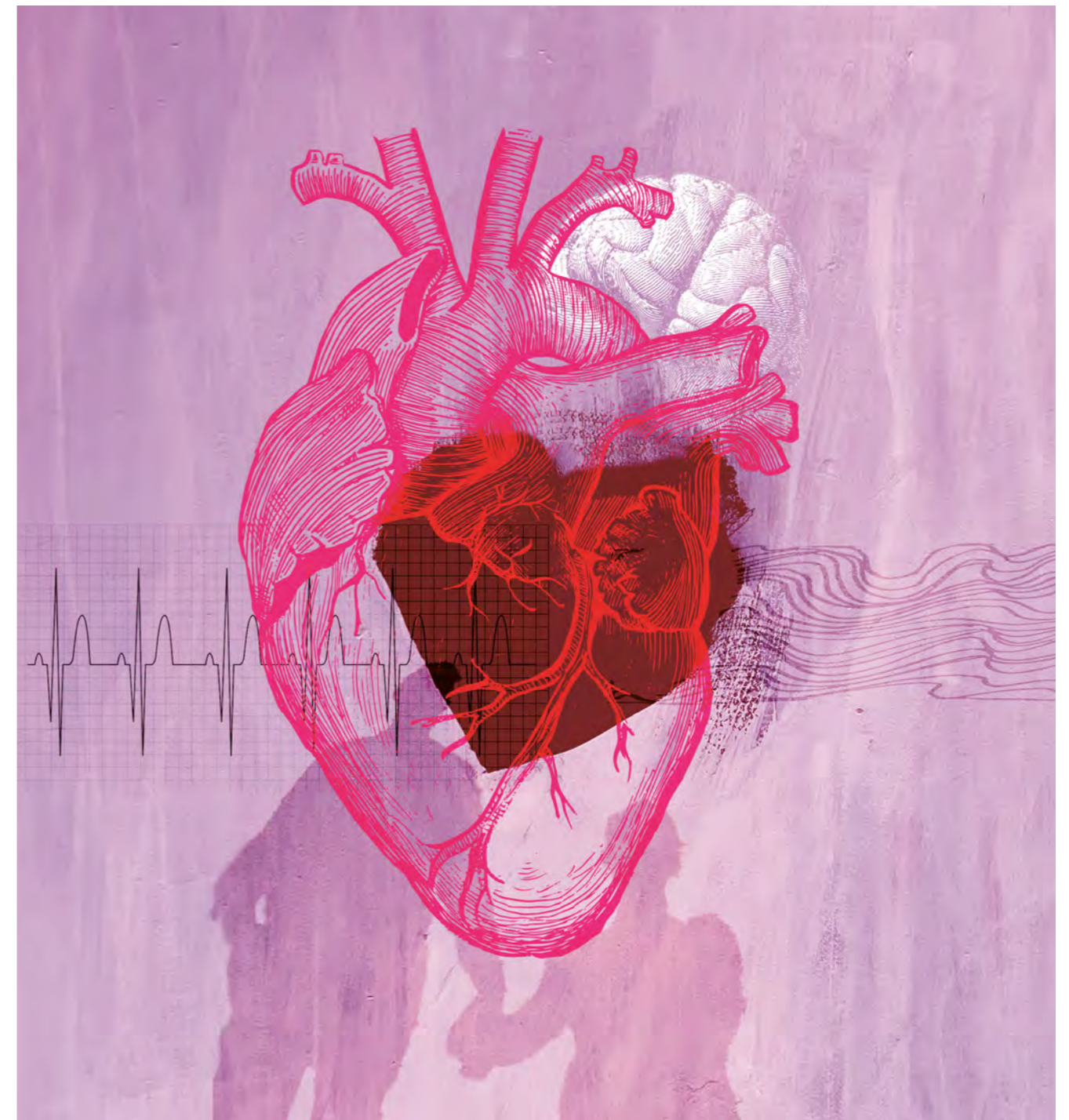
Was bedeutet das konkret für unser Denken, Fühlen und Handeln?

Für dieses auf das Herz hören oder diese Stimme des Herzens gibt es eine grosse neurobiologische Evidenz und es ist ein Zeichen von organischer Intelligenz, sein eigenes Herz und was man dort wahrnimmt zu beachten, wahrzunehmen, und dies bei Entscheidungen miteinzubeziehen.

Sind wir eher Herz- oder Hirnmenschen?

In meinem Buch habe ich eine Studie zitiert, in der gemessen wurde, wo Menschen ihr Selbst oder ihre Seele verorten. Rund die Hälfte sagte im Herz, die andere Hälfte im Gehirn. Ich denke, man braucht beides. Ja, wichtig ist, dass sie gut verbunden sind, egal wo man sich prädominant nun selbst einordnet. Ich kenne Menschen, die sind sehr in ihrem Herzen, aber verwenden ihren Verstand eher wenig.

Und ich kenne natürlich die, die sehr im Gehirn wohnen, die von ihrem Herzen abgeschnitten sind. Und solche Menschen sind halt zu allem fähig. Sie sind häufig brillant, führen aber Kriege oder beuten andere aus. Bei ihnen steht nicht die Weisheit im Vordergrund, sondern die eigenen Bedürfnisse haben Vorrang.



Spannend ist ja auch, dass das Herz nicht nur individuell funktioniert, sondern eben auch über emotionale und soziale Beziehungen miteinander kommunizieren kann. Brauchen Herzen Beziehungen?

Das Herz ist ein Beziehungsorgan. Es ist die Mutter aller Beziehungen. Wenn ein Mensch eine gute Beziehung zu sich selbst haben möchte, geht das nicht, ohne dass er sein Herz wahrnimmt. Das Herzblut per-

fundiert jede unserer Zellen und hält sie am Leben, bringt die Nahrung und den Sauerstoff zum Leben und nimmt auch den Müll wieder mit.

So ist das Herz ein Organ, das alles andere am Leben erhält. Und Menschen in liebevollen Beziehungen leben länger. Und am Ende ist jeder Tod ein Herztod.

Herzen können sich ja offenbar synchronisieren. Bitte erklären Sie. Herzen können sich über grössere Distan-

zen synchronisieren. Das wurde auch experimentell gemessen. Zum Beispiel in einem Stadion, wo Menschen in einem Ritual durch ein Feuer liefen. Ausser auf den Rängen sassen einige 100 Zuschauer. Man hat die Herzen verkabelt mit EKG und Herzfrequenzvariabilitätsgeräten und dann hat man gesehen, dass die Herzen der Feuerläufer und der Personen auf den Rängen, die mit ihnen freundschaftlich oder familiär verbunden waren, sich synchronisierten. Die anderen blieben teilnahmslos.



Priv.-Doz. Dr. med. Reinhard Friedl hat schon viele tausend Herzen operiert und repariert und Kunstherz-Turbinen implantiert. Er setzt sich intensiv mit den Ergebnissen der aktuellen Neuro- und Psychokardiologie auseinander, die immer mehr Geheimnisse der komplexen Verbindung zwischen Herz, Gehirn und Seele zutage fördern.



[Mehr Informationen](#)

Das Herz ist nicht nur Friede, Freude, Eierkuchen.

Wenn dann aber deren Freundin oder Beziehungsperson an die Reihe kam, dann hat sich das geändert.

Synchronisation ist ein natürliches Phänomen, das es z. B. auch bei Vogelschwärmen oder bei Glühwürmchen gibt. Wie das genau funktioniert, weiss man nicht. Manche nehmen an, es sind die elektromagnetischen Felder. Die Synchronisation ist ja ein Phänomen von Resonanz.

Was bedeutet das für die Schule?

Es ist wichtig, dass wir den Kindern beibringen, dass Mitgefühl, Liebe, Mut, Freude, Freiheit ganz wichtige Bewusstseinsqualitäten sind, die das Leben schöner machen. Dass sie dem eigenen Leben eine Bedeutung geben, wenn man danach handelt, egal was man tut.

Und aus meiner Sicht werden diese Qualitäten im Herzen transformiert. Ohne Herz ist Liebe nur ein Gedanke. Ich kann einem Menschen tausendmal erklären, was Liebe ist. Wenn er sie nie erfahren hat, weiss er es nicht.

Sie sagen das so schön, den Schülern beibringen... Wie macht man das?

Man hört aktiv auf sein Herz, nimmt sich einen Augenblick Stille. Das mache ich in meiner Praxis mit meinen Patient:innen auch. Sie sagen dann oft: Ja, ich höre aber nichts. Das ist normal, wenn man das lange nicht gemacht hat.

Ich lese oft in Schulen und Kindergärten aus meinem Kinderbuch und spreche mit ihnen über das Herz. Und die eine oder der

andere sagt dann schon etwas. Z. B.: «Also mein Herz freut sich immer so, wenn ich morgens die

Katze sehe und sie streichle. Meine Eltern sind gestresst, aber wenn ich die Katze sehe, freue ich mich». Der Schüler braucht viel Mut, um dies so zu sagen.

Kinder, die traumatisiert wurden oder die in nicht sehr schwingungsfähigen Elternhäusern aufwachsen, tun sich erst mal schwer. Andere trauen sich, etwas zu sagen. Mut kommt aus dem Herzen. Das Wort courage, von cœur, sagt es ja. Mut braucht man auch, um für jemanden einzustehen. Das Herz ist nicht nur die Abteilung Friede, Freude, Eierkuchen, sondern auch ein Organ, das den Impuls gibt, den man braucht, um sich durchzusetzen.

Sie schreiben in Ihrem Buch auch, dass sich Intelligenz und Fühlen bei Führungspersonen paaren sollten, damit sie weise Entscheide fällen. Was sind für Sie zentrale Werte und Haltungen im Führungsalltag?

Führen bedeutet für mich, dafür zu sorgen, dass meine Mitarbeitenden in dem, was sie tun, Erfolg und Spass haben.

Und zu schauen, dass jeder an der richtigen Stelle ist, das richtige Instrument hat, nach seinen Fähigkeiten eingesetzt ist und sinnvoll unterstützt wird. Das heisst: Ich kümmerte mich um andere. Ja, ich will sie fördern, ich sauge sie nicht leer, ich beute sie nicht aus, sondern es interessiert mich, ob jemand das gerne und gut macht oder ob er Unterstützung braucht. Führen heisst dienen. Weisheit ist ein Verhalten, das im-

mer auch das Wohlergehen aller, nicht nur das eigene, im Fokus hat. Das funktioniert, wenn man die Qualitäten des Herzens in seine rationalen Entscheidungen mit einfließen lässt.

Sie wissen fast alles über das Herz. Was bedeutet dieses Wissen für Ihr Leben?

Mein Leben hat sich radikal verändert. Ich war ein typischer Herzchirurg mit einer psychopathischen Note, das heisst ein bisschen gefühllos. Als ich dann das alles verstanden hatte und das Buch geschrieben hatte, fragte ich mich: Reinhard, was möchtest du denn jetzt tun, um deinem Herzen zu folgen? Und die Antwort war sehr klar: Mein Herz wollte gerne zur See fahren. Ich wollte gerne Seemann werden. Ich habe dann die Herzchirurgie an den Nagel gehängt und bin Schiffsarzt geworden.

Eigentlich wollte ich nie eine Praxis haben, aber dann gab es Entwicklungen, die mich gezwungen haben, eine Praxis zu eröffnen. Ich hatte keine Ahnung von Abrechnung, hatte keine Ahnung von allem, ausser dass ich gemerkt habe, ich könnte eine Praxis führen mit genau den Erkenntnissen, zu denen ich das Buch geschrieben habe. Denn viele Herzerkrankungen sind eigentlich Beziehungsstörungen.

Die Entscheidung war nicht einfach, aber die beste meines Lebens. Es war kein Rückschritt, sondern eine Weiterentwicklung, vom Herzen reparieren hin zum Herzen heilen.

Franziska Schwab, Thomas Hofer

Konsumgesellschaft müsste (wieder) Beziehungsgesellschaft werden

Claudia Zürcher und Thomas Hofer sagen im Interview, warum die Themen Sterben und Tod in der Schule Raum erhalten sollten.



Warum verdrängen wir den Tod so sehr?

Claudia Zürcher (CZ): Weil wir in einer Kultur leben, die auf ständige Optimierung und Kontrolle ausgerichtet ist. Der Tod entzieht sich beidem – er ist endgültig und nicht planbar. Das auszuhalten fällt uns schwer, gerade weil wir gewohnt sind, uns gegen fast alles absichern zu können. Gegen die eigene Endlichkeit gibt es keine Versicherung.

Thomas Hofer (TH): Wir fürchten uns vor der Endlichkeit, sie beängstigt uns. Verdrängung ist eine mögliche natürliche Reaktion, gerade wenn man noch jünger ist und der Tod einen scheinbar noch nicht betrifft. Seit ich mich intensiver mit Ab-

schied und Sterben beschäftige, wird das Leben im Moment für mich wertvoller. Ich versuche, bewusster zu leben, weniger lauwarme Sachen zu machen.

Was geschieht mit uns Menschen, wenn wir verdrängen?

CZ: In meiner Arbeit mit sterbenden Menschen erlebe ich, dass Verdrängung uns eher näher an Frust als an Frieden bringt. Die Ängste werden nicht kleiner – sie wirken im Hintergrund weiter – und das Leben verliert an Tiefe.

Durch diese Arbeit bin ich grosszügiger geworden, auch mit mir selbst. Ich weiss heute, wie wichtig Menschen sind, mit denen ich über Schwieriges sprechen kann. Wenn

wir das nicht tun, entsteht Distanz. Und irgendwann, wenn es wirklich zählt, holt einen alles ein.

Wer sich mit Sterben und Endlichkeit auseinandersetzt, pflegt Beziehungen, wird demütiger und präsenter im Leben. Und ja – ich weiss, dass es ein Privileg ist, dies aus der Schweiz heraus zu besprechen.

TH: Es betrifft weit mehr als das Lebensende. Ich denke, wenn wir Menschen lernen, allgemein über Gefühle und Befindlichkeit zu sprechen, wenn wir Worte dafür haben, entsteht Gemeinschaft, ein lebendiges Miteinander. Dies ist ein zentrales

Jene Bereiche, die durch digitale Technologien und KI entmenschlicht werden, müssen zu gleichen Teilen, komplementär, wieder vermenschlicht werden.

Bedürfnis des Menschen. Wir wollen von «anderen gesehen und anerkannt werden» – ein Verlangen, das neurobiologisch tief verankert ist. Verdrängung ist ein Schutzmechanismus, dient jedoch nicht dem Wunsch nach Zugehörigkeit.

Ihr findet, Tod und Sterben sollten bewusster in die Schulen integriert, von ihnen thematisiert werden. Warum?

TH: Ich empfinde das gesellschaftliche Zusammenleben aktuell sehr laut, aufgekratzt und porös. Ich finde es wichtig und bedeutsam, dass Schulen einen gesellschaftlichen Beitrag leisten für ein zugewandteres und beziehungsorientierteres Miteinander. Schaffen wir das, hilft es uns allen, auch offen über den Abschied zu sprechen und das Lebensende besser zu gestalten.

CZ: Wenn wir als Gesellschaft eine Sprache wollen, um über Sterben und Tod sprechen zu können, müssen wir den Elefanten, der im Raum steht, am Fuss packen. Dieses Bild gefällt mir. Es geht darum, Druck zu nehmen, nicht darum, mehr Druck zu erzeugen. Sterben, Tod und Trauer finden auch im Klassenzimmer statt. Eltern, Kinder, Lehrpersonen sterben, werden schwer krank. Ich höre immer wieder von Schulen, dass sie gar nicht wissen, wie sie damit umgehen können, etwa mit einem Suizid. Wenn irgendwann später ein Careteam in die Schule kommt, reicht das nicht. Geben wir den Themen Raum, wird die Auseinandersetzung damit besser und tiefer.

TH: Abschied kann ja in den Schulen auf vielseitige Art thematisiert werden. Etwa mit einer Migrationsgeschichte, anhand

familiärer Entwicklungen, eines Umzugs, Verlusts eines Haustieres. Darüber zu sprechen hilft, im geschützten Rahmen und gut moderiert. Wenn es gelingt, mit den Schüler:innen dieses Thema zu integrieren, öffnen sich weitere Türen, z.B. Gespräche innerhalb der Familien. Die Schule ist folglich ein idealer Ort, Resonanz auszulösen und im Kleinen gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken, von innen gegen aussen.

Sollen Schulen die Reparaturwerkstätte der Gesellschaft sein?

TH: Ich wünsche mir, dass die Schule nicht reparieren muss, sondern entwickeln darf. Der Umgang mit dem Thema Sterben soll eher entlasten, als belasten. Es ist kein Auftrag von oben. Es ist eine Chance, sich als Menschen zu begegnen. Daraus entstehen Haltungen, Werte und ein besseres Klassenklima.

CZ: Es geht nicht darum, dass Schulen alles reparieren. Vielmehr können sie einen Raum schaffen, in dem Kinder ernst genommen werden, über schwierige Themen sprechen und so ein anderes, respektvolles Miteinander erleben.

Was könnte passieren, wenn Schulen diese Themen weiterhin ausklammern?

CZ: Ich habe das Gefühl, dass wir uns in einem Wertewandel befinden: Es geht darum, zu erkennen, wie wir miteinander leben wollen. Schulen allein können das nicht leisten – auch Eltern und die Gesellschaft müssen mithelfen. Wir alle sind ge-

fragt, Räume zu schaffen, in denen Beziehungen, Dialog und Achtsamkeit gepflegt werden. Wenn wir das nicht tun, leidet unsere Gesellschaft weiter unter einer Epidemie der Einsamkeit – und dem sollten wir aktiv begegnen.

TH: Jene Bereiche, die durch digitale Technologien und KI entmenschlicht werden, müssen zu gleichen Teilen, komplementär, wieder vermenschlicht werden. Dies ist mein einfaches Verständnis eines Polaritätsgesetzes. Ich erlebe uns als eine totale Konsumgesellschaft. Und eigentlich täte es uns so gut, einfach eine Beziehungsgesellschaft zu sein, mit Kopf, Hand und Herz.

Könnte eine frühe Auseinandersetzung mit Verlust und Trauer Jugendliche besser auf Krisensituationen vorbereiten?

CZ: In Deutschland wird der Tod schon früh in Schulen thematisiert. Kinder lernen so einen gesunden Umgang damit und können ihre Familie unterstützen, wenn das Thema akut wird. Auf natürliche Weise können sie ein soziales Netz in der Gesellschaft spannen, wenn man ihnen vertraut und sie befähigt. Das gelingt ihnen oft leichter als uns Erwachsenen, die wir den Umgang mit Verlust erst wieder lernen müssen. Wir sollten den Mut haben, den Kindern diese Erfahrung zuzumuten – sie werden dadurch besser auf Krisensituationen vorbereitet.

TH: Es gibt dazu auch eine entwicklungspsychologische Argumentation. Emotionale und soziale Kompetenzen müssen dann unterstützt werden, wenn sie sich so oder so – naturgegeben und altersbedingt – ausgestalten. Man spricht dabei auch von «sensitiven Zeitfenstern» in der Entwick-

lung. Dieser zentrale Grundsatz besagt, dass die Förderung von spezifischen Fähigkeiten in diesen Phasen am wirksamsten und effizientesten ist. Über Gefühle wie z. B. Trauer oder Wut zu sprechen, ist somit auch ein wichtiges überfachliches Kompetenztraining und Präventionsarbeit.

Wie könnte man die Schulen darin unterstützen, emotionale Themen zu behandeln?

TH: Als ehemaliger Co-Schulleiter bin ich mir bewusst, dass grosser Druck auf den Schulen lastet. Ich wünschte mir die Schule als Raum, in dem Begegnungen und Beziehungen wieder stärker gepflegt und gelebt werden. Die Schule als Ort einer achtsamen Gemeinschaft, in der alle Beteiligten mit ihrer Einzigartigkeit ihren Platz haben. Die Zukunftsforscherin Oona Horx nennt dies «individualisierte Gemeinschaften». Als Co-Schulleitung habe ich es als unterstützend erlebt, gelingende Beziehungen wieder verstärkt in den Mittelpunkt schulischen Geschehens zu stellen. Es entlastet die Lehrpersonen, übergibt Verantwortung und stärkt die Kinder. So entsteht ein Miteinander, mit dem man Herausforderungen konstruktiv und ganzheitlich angehen kann. Diese Haltung entlastet auf allen Ebenen der Schule.

CZ: Es gibt bereits viele Fachpersonen und Institutionen, die Schulen in der Arbeit mit emotionalen Themen unterstützen. Das Angebot muss aber noch ausgebaut werden. Dafür ist es entscheidend, die Bedürfnisse der Schulen genau zu hören und passgenaue Unterstützung bereitzustellen – sei es durch Fortbildungen, Materialien oder externe Begleitung.



Claudia Zürcher-Künzi ist Geschäftsleiterin von Palliative bern, der kantonalen Sektion des nationalen Verbands für Palliative Care. Sie studierte Psychologie am IAP und absolvierte die Schweizerische Hotelfachschule Luzern. Nach zwölf Jahren Leitung eines Vier-Sterne-Superior-Hotels und neun Jahren Verantwortung für die Drittmittel-Finanzierung der Bühnen Bern bringt sie ein tiefes Verständnis für Menschen und Organisationen mit. Mit Leidenschaft setzt sie sich dafür ein, Brücken zwischen Fachleuten und der Bevölkerung zu schlagen.



www.palliativebern.ch/palliative-bern/geschaeftsleitung



Thomas Hofer ist Primarlehrer, ehemaliger Schulleiter, hat Psychologie und Betriebswirtschaft studiert. Er hat viele Jahre für das SRK gearbeitet. Er ist Mitgründer des Schulfachs ICH sowie der Vernetzungsplattform kindness.education.



www.kindness-education.com/community

Kinder brauchen Schutz. Wie kann man gewährleisten, dass sie nicht überfordert werden?

TH: Wovor schützen? Kinder benötigen eine empathische Begleitung, heisst: ihre Fragen ernst nehmen, Befürchtungen hören, Erlebnisse teilen und so den Raum öffnen für vielfältige Lebensthemen. Kinder begegnen diesen mit einer natürlichen Offenheit und Neugier. Wir Erwachsenen sind doch oft «verkopft» und könnten viel von den Kindern lernen.

CZ: Eine Geburt mutet man ihnen ja auch zu. Plötzlich ist ein Geschwister da. In den Lebensanfang investieren wir unglaubliche Ressourcen, Zeit, Selbstverständlichkeit. Was selbstverständlich ist, muss man auch nicht speziell schützen. Ich fände es gut,

wenn wir den Tod gleich wie die Geburt behandeln würden.

Welche Frage möchten Sie der Menschheit zum Thema Tod stellen, wenn es nur eine wäre?

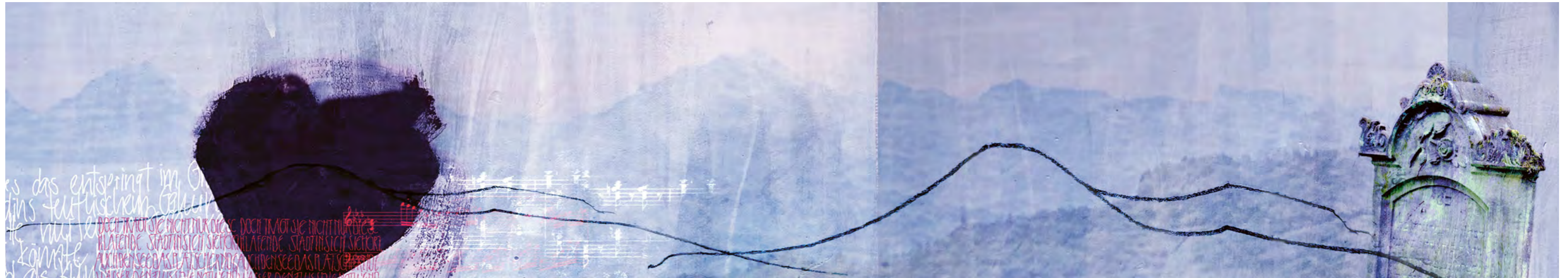
CZ: In der Schweiz müsste man fragen: Warum habt ihr solche Angst? In anderen Gesellschaften ist der Tod oft selbstverständlich ins Leben integriert, und diese Nähe zur Endlichkeit fehlt uns oft.

TH: Ich würde fragen: Habt ihr ein Leben führen können, das ihr euch gewünscht habt? Am Lebensende soll keine lange Bucket-List mehr bleiben.

Franziska Schwab

Lerne, mit den Tälern umzugehen. Die Berge geben sich von selbst.

Hanspeter alias Büne Huber macht sich Gedanken.
In einem ersten Teil zur Endlichkeit. Der zweite Teil des Interviews
erscheint in der nächsten Ausgabe der *Schulpraxis*.



Du bist mit deiner Familie fast ein halbes Jahr lang um die Welt gereist. Mit allen diesen Erfahrungen und Eindrücken. Was denkst du: Hört das grosse Universum uns kleinen Fischen nun zu oder nicht?

Ich bin bereits vor meiner Reise den Verdacht nie ganz losgeworden, dass das Kommunikationsproblem zwischen uns kleinen Fischen und dem Universum nicht grundsätzlich ist. Ich gehe davon aus, dass es sich um ein kleines Missverständnis handelt. Ähnlich dem Problem zwischen Hund und Katze, die das Schwanzwedeln des anderen vollkommen diametral interpretieren. Aber bitte versteht mich nicht falsch, ich will damit keineswegs behaupten, das Universum würde mit dem Schwanz wedeln.

Wie erklärst du (d)einem Kind, dass das Leben sich lohnt?

Ich habe es noch nie erlebt, dass ich einem Kind hätte erklären müssen, dass sich das Leben lohnt. Ich kann die Kinder an meinem «Gluscht» und an meinem «Gwunder» aufs Leben teilhaben lassen. Wenn sie

erkennen, dass das Spiel nur dann Sinn macht, wenn der Ball in Bewegung bleibt, ist schon vieles erreicht.

Und wenn sich bei uns zu Hause die Leute an den grossen Tisch setzen, sind die Kinder mit dabei und sehen, wie bewegt, laut und lustig, oder wie zart und fein und verbindlich das Zusammensein ist. Sie nehmen Teil an den Freuden und an der Trauer und sie sehen, wieviel Kraft wir einander zu geben im Stande sind. Und sie sehen, dass wir uns so gut wie nur möglich umeinander bemühen, wenn jemand «stürzelt und stogelt» oder sogar auf den Schnauz fällt.

Du als Person und deine Musik stehen für das pralle Leben. Halbe Sachen sind nicht dein Ding. Macht dich diese Lebenshaltung gelassener im Hinblick auf die eigene Vergänglichkeit? Macht der Tod das Leben kostbarer?

Selbstverständlich macht der Umstand der Endlichkeit mein Leben kostbar. Aber ich kann von mir nicht behaupten, dass ich aufgrund meines Lebensstils gelassener geworden wäre. Es ist ein grosser Jammer,

dass ich höchstwahrscheinlich bei der Hochzeit meiner Grosskinder nicht dabei sein kann. Aber gleichzeitig bin ich tatsächlich auch neugierig, wie sich dereinst für mich der Moment des Überganges anfühlen wird. Der Tod und vor allem die Frage, was danach sein wird, ist nach wie vor das grösste Mysterium unseres Daseins.

Wie schaffen wir es, unseren Umgang mit der Endlichkeit zu enttabuisieren?

Ich habe schon als kleiner Bub die Erfahrung gemacht, dass es mich innerlich beruhigt oder befreit, wenn ich die Dinge, die mich ängstigen, in zeichnerischer Form zu verarbeiten versuche. Meine Mutter machte sich Sorgen um mich, weil ich während Tagen, Wochen oder gar Monaten nur Kriege zeichnete. Und als das vorbei war, zeichnete ich Leichenzüge und Beerdigungen. Später kamen dann Lawinen, Erdbeben, Vulkanausbrüche, Heuschreckenplagen oder Überschwemmungen dazu. Ich banne meine Ängste grösstenteils noch heute auf diese Weise und verdiene mir damit sogar mein Leben. Wenn man –

wie ich – neben einem Friedhof wohnt und selber langsam ins Alter kommt, ist die Endlichkeit unseres Daseins ohnehin tagtäglich sichtbar. So enttabuisiert sich das Thema ganz von allein.

Man macht sich plötzlich Gedanken zum Nachlass. Man beginnt, sich ernsthaft mit dem Schreiben eines Testaments zu beschäftigen.

Wie finden wir zu Lebzeiten eine Sprache dafür?

Wenn Freunde plötzlich wegsterben, erkennt man, dass man sich inzwischen in jenem Teil des Waldes befindet, wo geholt wird. Das geschieht in meinem Leben zunehmend. Unsere Kinder werden dadurch unweigerlich mit den Themen Tod und Abschied konfrontiert. Wir sprechen darüber. Manchmal zu hilflos und manchmal zu abgeklärt, aber manchmal auch ganz easy. Halt so, wie im Herbst die Nüsse vom Baum fallen. Der Tod ist bei uns zu Hause kein Tabu. Aber er hat viele Gesichter, wirft immer wieder neue Fragen auf und verlangt grosse Sorgfalt.

Wenn es plötzlich kein Morgen mehr gibt – was bleibt von dir und was nimmst du mit?

Bleiben werden drei Kinder und zwei Grosskinder, die einen Teil meines Gen-Pools weitertragen. Bleiben werden ein paar Erinnerungen in den Herzen und in den Köpfen von einigen Menschen, einige Songs, einige Bilder und ein paar Texte. Wie lange die allerdings nachhallen werden, ist fraglich.

Mitnehmen werde ich ein prallvolles Leben mit Hochs und Tiefs in allen Farben. Und das Gefühl der Dankbarkeit, dass mir so vieles vergönnt war.

100 Prozent aller Menschen sterben im Verlauf ihres Lebens. Trotzdem ist der Tod eine Art Nebensache. Warum will niemand so recht diese Zauberformel akzeptieren?

Ich glaube, dass diese Zauberformel von den meisten Menschen akzeptiert wird. Bloss möchten die wenigsten darüber reden. Wir versuchen einfach, die Grenzen so weit wie möglich auszuweiten. Deshalb

wird so gerne das «Kein Alkohol, keine Drogen und Kein-Fleisch-Gebet» gesprochen. Stattdessen immer nur «Sport und Laufen und Salat». Wir leben so unverhältnismässig gesund wie keine Generation vor uns. Wahrscheinlich weil wir uns insgeheim erhoffen, dass die Leute im Leichenschauhaus sagen: «Momol, der gibt sogar als Leiche noch was her.»

Was ist dir in der verbleibenden Lebenszeit wichtig?

Ich wünsche mir, dass ich weiterhin arbeiten und all die Dinge tun kann, die ich mein ganzes Leben lang getan habe. Und dabei möchte ich weiterhin zuschauen, wie die Kinder in die Höhe schiessen, auf ihren eigenen Füissen selbstbewusst, zuversichtlich und mutig in die Welt hinausschreiten und dabei möchte ich ihnen nicht im Weg stehen. Und ausserdem ist es mir wichtig, dass ich ihnen, falls sie einmal scheitern, mit allen Kräften beistehen kann.



Büne Huber, eigentlich Hanspeter Huber, ist der Sänger, Frontmann und meist auch Texter der Schweizer Mundartrockband Patent Ochsner.

Ich gehe davon aus, dass man nicht auf die Idee kommt, an meiner Abdankung Helene Fischers «Atemlos durch die Nacht» schmetterern zu lassen.

Ich bin mir sicher, dass es in der mir verbleibenden Zeit noch vieles zu entdecken gibt. Natürlich immer vorausgesetzt, dass die körperliche Gesundheit das zulässt.

Levin, ein 13-jähriger Schüler sagte: «Ich möchte auf keinen Fall, dass an meiner Beerdigung alle am Handy sind». Was möchtest du ganz sicher nicht an deiner Beerdigung?

Ich halte mich ans Motto «jedem Tierchen sein Pläsierchen» und vermeide es tunlichst, irgendwelche Ansagen oder Vorschriften bezüglich meiner Beerdigung zu machen. Ich möchte, dass meine Liebsten genau das tun, was für sie tröstlich ist. Na-

türlich gehe ich davon aus, dass meine Frau und meine Kinder nicht auf die Idee kommen, an meiner Abdankung Helene Fischers «Atemlos durch die Nacht» schmetterern zu lassen.

Du musst dich für einen Satz entscheiden, der auf deinem Grabstein stehen würde. Welcher wäre es?

Vorausgesetzt, es würde einen Grabstein geben, warum nicht «So geit's o»?

In Italien wird in vielen Regionen am Ende der Abdankungsfeier geklatscht, während der Sarg aus der Kirche gebracht wird. Gute Idee und für dich eine Option?

Ich weiss nicht so recht. Der Applaus bezieht sich ja wahrscheinlich auf die Idee, dass das Leben eine verdammte Prüfung und ein Wandeln durchs Jammertal sei,

dass nun der Erlöser die Seele mit offenen Armen empfangen würde, während die himmlischen Chöre dazu «dona nobis pacem» schmetterern. Mich beunruhigt diese Vorstellung eher.

Es gibt auf YouTube eine kurze Sequenz der Rede von John Cleese bei der Abdankung von Graham Chapman. Der Trost eines solchen Monty-Python-Moment ist für mich kaum zu überbieten.

Dein «last goodbye» an alle Leser:innen?

Lerne, mit den Tälern umzugehen. Die Berge geben sich von selbst. Und lass das Wasser, das du nicht trinken kannst, weiterfließen. Klingt ziemlich gut, oder? Mir fällt zumindest nichts Besseres ein.

Das Interview wurde schriftlich geführt. Fragen: Thomas Hofer, Franziska Schwab

**VOLKS
HOCH
SCHULE**
BERN

Bern in allen Facetten
mit der Volkshochschule Bern



Anmelden
unter
vhs-bern.ch

Zugängliche Erwachsenenbildung für alle:

Von der Architektur Berns über die Artenvielfalt in Berner Quartieren bis zu Berner Brunnen oder Themenwanderungen - und 250 weitere Kurse.

“Was trägt, wenn etwas bricht”



LICHTBLICKE
Begleitung in der Trauer



Fachliche Begleitung, Prävention und Beratung im schulischen und sozialpädagogischen Kontext

Kinder und Jugendliche erleben Verluste - sichtbar oder verborgen. Trauer zeigt sich verschieden: leise, laut, zurückgezogen oder suchend. Wenn der Boden unter den Füßen wegbricht, brauchen Kinder und Jugendliche Erwachsene, die Halt geben und Orientierung bieten.

Angebote für Schulen und pädagogische Fachpersonen

- Beratung bei akuten oder belastenden Situationen (auch telefonisch)
- Inhouse-Weiterbildungen, Schulberatungen und Kurse (u.a. Holkurse über die PH Bern)
- Begleitung bei Abschieden und Abschiedsritualen
- Gemeinsame Planung und fachliche Begleitung von Unterrichtseinheiten zu Verlust, Tod, Trauer und Erinnerung

Chantal Plüss

www.lichtblicke-trauerbegleitung.ch
Kontakt über Kontaktformular
oder per E-Mail: chant@gmx.net



gemeinsam + kompetent
ensemble + compétent



SGVE
Schweizerische
Gemeinschaft
verwoisster Eltern

BERN
BILDUNG BERN
FORMATION BERNE

linguista

SPRACHAUFENTHALTE
Sprachen lernen, wo sie gesprochen werden



Scan me!



10% auf den
Sprachkurs für
Mitglieder

Erlebe die Welt.
Lebe den Moment.

Erwachsene | 50plus | Business | Work & Travel
www.linguista.ch

Übers Sterben sprechen – auch wenn man fast nicht weiss, wie

Auf der Todesanzeige steht das Zitat einer Schülerin: «Ich wünsche dir dort oben viel Glück, viele Freunde und ein sehr grosses Glitzerschloss.» Im September 2025 starb ihre Lehrerin. Schulleiter Matthias Pfister und sein Kollegium begleiteten sie in den Tod.

Er habe eigentlich gar nicht viel gemacht, sagt er, öffnet sein Notizbuch und betrachtet ein Mindmap mit verbundenen Gedanken. Dieses werde der Situation viel gerechter als eine Liste, habe er bei der Vorbereitung des Gesprächs gemerkt. «Weil eigentlich alles miteinander verknüpft ist», sagt Matthias Pfister, Schulleiter der Schule Trub*Schachen. Eine seiner Lehrpersonen starb im September 2025 an Krebs.

Offenheit hilft

«Dass sie so offen mit ihrer Krankheit umging und wir mit ihr übers Sterben sprechen konnten – auch wenn wir manchmal fast nicht wussten, wie – vereinfachte die Situation», hält Pfister fest.

Beim Schulleiter liefen die Fäden zusammen, er musste die Situation lenken, gestalten. Wie erträgt man sie? «Dass das persönliche Verhältnis zur Lehrerin und ihren Angehörigen gut war, hat geholfen. Auch dass ich mit vertrauten Lehrpersonen darüber sprechen konnte, ohne immer eng

am Datenschutz dran zu sein, war gut. Manchmal ging ich einfach zu einer Lehrperson und erzählte ihr davon. Und sie hörte zu, nahm sich Zeit, trank einen Kaffee mit mir», sagt der Schulleiter.

Authentisch sein

Man müsse authentisch, dürfe aber auch als Schulleitung durchaus traurig sein. «Manchmal kommen einfach die Tränen. Das ist in Ordnung. Erst im Nachhinein merke ich, wie sehr mich diese Situation mitgenommen hat. Als ich später noch einmal beim Grab war, musste ich mich setzen und trauern. Der Tod macht etwas mit uns.» Matthias Pfister glaubt, dass Übergänge im Leben uns Menschen besonders bewegen. «Wenn ein Kind zur Welt kommt, freut man sich, wenn jemand stirbt, ist man traurig. Das gehört zum Menschsein.»

Brüche kann man nicht bearbeiten

Pfister erzählt von einer anderen Lehrperson, die nach der Diagnose einer schweren Krankheit vom einen auf den anderen Tag

weg war. «Das war viel schwieriger. Diesen Bruch konnten wir nicht verarbeiten.» Es brauche Konfrontation und die feste Überzeugung, dass man mit der Sterbenden zusammen den Weg gehen wolle. «Nicht alle können das. Es gab auch Beteiligte, die alles eher nüchtern betrachteten. Aber auch das gehört dazu.»

Gemeinsame letzte Abende

Das kleine Schulhaus und ein kleines Team waren in dieser Situation ein Vorteil. Als die Lehrerin nicht mehr arbeiten konnte, hätten Kolleg:innen jede Woche – noch viermal – etwas mit der Verstorbenen zusammen unternommen: Essen, Kino, Gesprächsrunde ... «Für die Lehrpersonen war es manchmal schwierig, zu entscheiden, ob sie dabei sein wollten oder eher nicht», erklärt Pfister. An diesen Abenden hätten sie



auch die Abdankungsfeier vorbesprochen. Dies sei für das Team, welches bisher vor allem Schulanlässe zusammen organisierte, bisweilen etwas surreal gewesen.

Eltern als Ressource

Die Eltern bezog er stark mit ein. Sie seien immer mit im Boot gewesen, was einiges ausgelöst habe. «Nachdem die Lehrerin kommuniziert hatte, sie würde nur noch wenige Wochen leben, wurde die Planung der Feier konkreter. Die Kinder sollten etwas beitragen können. Ich bat die Eltern, daheim zu besprechen, was aus Sicht der Kinder an der Abdankung gesagt werden sollte», so Pfister.

Viele Rückmeldungen seien gekommen. «Die Kinder, die ihre Lehrerin verloren hatten, erhielten eine Stimme. Ich versuchte, möglichst viele Zitate in der Würdigung aufzunehmen. Sie zeigen, was die Lehrerin ausgemacht hat. Ein Kind schrieb zum Beispiel: «Sie war so eine liebe Lehrerin, manchmal half sie sogar schutzen.»»

Eine Mutter, Floristin, bot an, mit den Kindern einen Kranz zu gestalten. «Wir gaben dieser Mutter freie Hand. Sie organisierte Blumen und schrieb den Kindern, sie könnten noch Eigenes mitbringen, Zapfen, Federn, Moos... Am Morgen vor der Abdankung steckten alle Kinder ein Stück Kranz. Auch sonst eher wilde Schüler:innen waren

voll dabei. Einen solchen Kranz hat sonst niemand», sagt Pfister.

Unterricht geht weiter

Schwierig war, dass der Unterricht während der Krankheitsphase einigermassen stabil weiterlaufen, dass Stellvertretungen koordiniert werden mussten, als die Lehrerin noch unregelmässig arbeitete. «Wir fanden eine Frau, die flexibel einspringen konnte.

Dass wir mit ihr übers Sterben sprechen konnten – auch wenn wir fast nicht wussten, wie – vereinfachte die Situation.

Auch im Team haben Leute übernommen. Die Bereitschaft, mitzutragen und ein grosses Verständnis waren im Team vorhanden», sagt Pfister. Das habe die Verstorbene sehr geschätzt.

Letzter Wunsch

«Sie war eine starke Persönlichkeit und hatte klare Vorstellungen. Auch betreffend Abdankung. In ihrer letzten Schulwoche studierte sie mit den Schüler:innen einen Tanz ein. In ihrer Abschiedsnachricht an die Kinder formulierte sie ihren letzten Wunsch:

Sie würde sich freuen, wenn ein paar Kinder an der Feier tanzen könnten. Ich fand es schwierig, ja, eine Überforderung, die Kinder tanzen zu lassen. Wir haben es im Team besprochen und kamen zum Schluss, dass wir ein Video aufnehmen wollten. Ich schrieb den Eltern, dass wir unsicher seien, sie sollten schreiben, ob und wie ihr Kind mitmachen möchte. Die grosse Mehrheit fand die Video-Idee besser.»

Das Video wurde eingespielt. «Es war sehr emotional. Ich bin froh, haben wir es so gemacht. Zum Schutz der Kinder mussten wir uns über den letzten Wunsch hinwegsetzen.»

Lernen

Nach dem Tod der Lehrerin ging das Leben weiter. Die Eltern besprachen die Situation mit den Kindern. Diese konnten in der Schule etwas für die Todesanzeige zeichnen. «Es war ein Sterben über ein Jahr. Die lange Dauer war nicht für alle einfach», erklärt Pfister.

Er ist überzeugt, dass die Schüler:innen vieles lernen konnten, etwa wie man mit dem Tod umgehen kann. «Eine Mutter sagte mir, sie hätten am Familientisch sehr viele Gespräche über Leben und Tod geführt und vieles besprochen, was sie ohne diese Situation nicht getan hätten. Ich weiss nicht, ob es in allen Familien so gelaufen ist», sagt er. Die Schule hat eine externe Trauerbegleiterin beigezogen. Sie

Eigentlich müsste man ja arbeiten. Aber man kann nicht einfach in die Normalität übergehen.

war in besonders schwierigen Momenten dabei. Die Kinder durften eine persönliche Beratung freiwillig nutzen. Auch der Schulsozialarbeiter war regelmässig im Schulhaus. Dass Trauerbegleitung ursprünglich die Aufgabe der Kirche ist, mache es manchmal schwierig, die richtigen Partner zu finden. Die beiden kirchlichen Seelsorger:in wurden gemäss Pfister darum auch informiert. Die Eltern konnten wählen, von wem sie sich begleiten lassen wollten.

Positive Veränderung

Auf die Frage, wie der Todesfall die Schule verändert habe, antwortet Matthias Pfister: «Ich denke, es hilft einem Kollegium zu sehen, dass man getragen ist. Das gegenseitige Vertrauen wurde gestärkt, die Situation hat zusammengeschweisst, besonders das Team, das gemeinsam Abende verbracht hat. Es waren spezielle Abende. Wir konnten nicht Belangloses besprechen, aber auch nicht vier Stunden lang ernst sein. Diese Mischung forderte heraus.» Der Einbezug der Eltern habe das Vertrauen in die Zusammenarbeit gestärkt. «Es ist eine andere Art, wie wir uns jetzt begegnen. Wir erhielten auch entsprechende Rückmeldungen, die uns Kraft geben», hält er fest.

Prioritäten setzen

Anderen Schulen in ähnlichen Situationen rät er: «Man muss mit allen Beteiligten im Gespräch bleiben, mit den Betroffenen, dem Team, den Eltern. Ohne eine gewisse Offenheit wird es schwierig.»

Weiter müsse man Prioritäten setzen. «Es gab keine MAG in dieser Zeit. Die kommen jetzt dann noch. Die Schulleitung muss einfach tun, was zu tun ist. Es ist eine menschliche Aufgabe. Verwaltung reicht nicht. Es gibt Aufgaben, die man nicht delegieren kann. Wenn der Prozess gut gelingt, geht die ganze Organisation gestärkt daraus heraus. Dies ist aber nicht immer möglich», so Pfister.

Er selber kennt Grenzerfahrung. «Ich hatte ebenfalls Krebs. Die ganze Schule hat mich damals gestützt und mir beim Wiedereinstieg bedingungslos geholfen. Die persönlichen Erlebnisse haben mir geholfen, um mit der kranken Lehrerin zu sprechen. Wir hatten eine gemeinsame Sprache. Die Situation hat mich aber auch immer wieder eingeholt», führt er aus.

Durch die Erfahrung habe er gelernt, Wichtiges von anderem zu unterscheiden. «Als ich krank war, setzte ich die Priorität, gesund zu werden. Danach stieg ich wieder

ins Leben ein. Ich hatte Glück. Die Lehrerin machte es auch so. Sie lebte, sie unterrichtete, weil sie das fürs Leben gerne tat. Sie hätte sich krankschreiben lassen können. Aber sie arbeitete zwischen den Chemos. Sie wollte es. Normalität half ihr. Leider konnten sie die Therapien nicht heilen», hält er fest.

Was man den Kindern zumuten könne, sei eine schwierige Frage. «Es ist belastend, zu einer sterbenden Lehrerin zur Schule zu gehen. Die Kinder wussten nie, ob sie in der nächsten Woche noch da sein würde», so Pfister. «Da die Beziehung zu den Schüler:innen sehr tragfähig war, durfte man dies sicher wagen.»

Darf Trauern dauern?

«Es geht, solange es geht. Man kann den Prozess nicht abkürzen, sonst kommt etwas zurück, holt einen ein», sagt er.

Nach dem Tod der Lehrerin unternahm das Kollegium einen Spaziergang, den sie selber oft gemacht hatte. 20 Leute, mit Kaffee und Kuchen im Wald. «Das war ein würdiges Abschiessen. Eigentlich müsste man ja arbeiten. Aber man kann nicht einfach in die Normalität übergehen», sagt Matthias Pfister. Er sei nicht Seelsorger, sondern Schulleiter. «Im Nachhinein überlege ich: Ist es gut gewesen? Ich glaube, diesmal ist es gelungen.»

Wie möchtest du gelebt haben wollen?

Urs Gfeller begleitet seit 50 Jahren Sterbende in verschiedensten Lebenssituationen. Geprägt haben ihn Erkenntnisse aus Psychologie, Theologie, Quantenphysik, Mentaltraining und einer reichen Lebenserfahrung.

Warum fällt es uns so schwer, den Tod ins Leben zu integrieren?

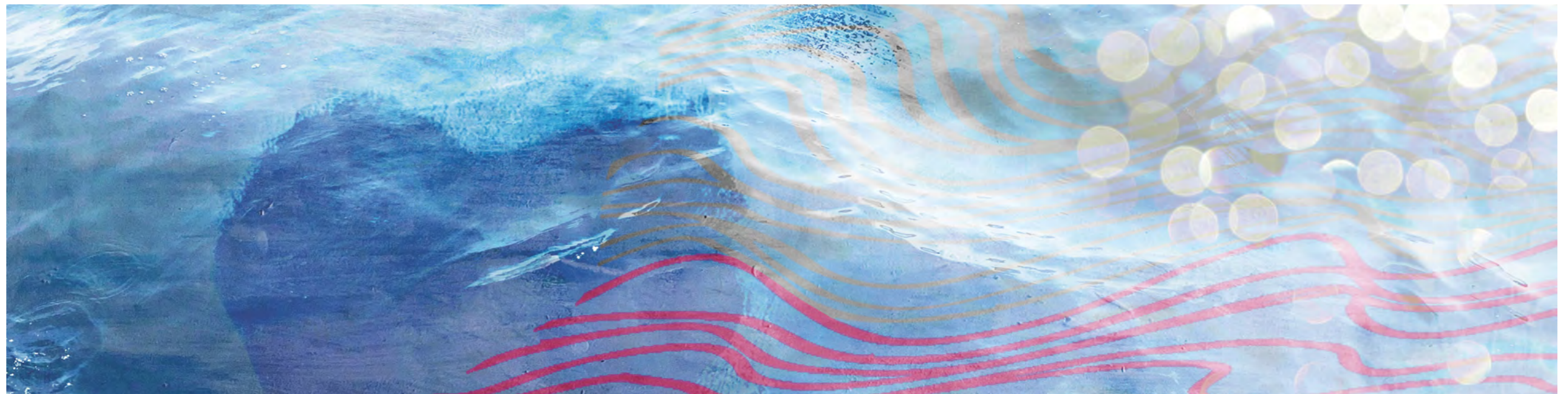
Der Tod trägt meistens das Gesicht des endgültigen Verlustes des Lebens. Dies verbinden wir mit Schmerz, Abschied, Trauer. Der Tod hat jedoch auch ganz andere Facetten: Er lehrt uns z. B., dass das Leben kostbar ist. In der Endlichkeit liegt der Zauber des Lebens. Stell dir vor, du würdest in einen Körper geboren, den du nie mehr verlassen könntest. Die Begrenzung des Lebens ruft uns dazu auf, uns zu besinnen, was wirklich wesentlich ist: Was macht, dass ich am Abend nicht bloss auf einen gefüllten, sondern auf einen erfüllten Tag zurückschauen kann?

Seit über 50 Jahren begleitest du Menschen auf deine ganz eigene Weise in den Tod. Was macht dies mit dir?

Sterben ist für mich verdichtetes Leben. Zeit und Ewigkeit berühren sich. Etwas Drittes entsteht. Ich nenne es die Geborgenheit im grossen Ganzen, eine Art Einheitserfahrung. Dies immer wieder erleben zu dürfen, erachte ich als grosses Geschenk. Ich fühle Demut, Dankbarkeit, Liebe und ein grenzenloses Vertrauen.

Was ist eigentlich «der Tod» für dich?

Tod ist für mich ein Übergang, eine Transformation vom äusserlich Sichtbaren ins Unsichtbare. Die Quantenphysik lehrt uns, dass alles Energie und alles eins ist. Bereits ums Jahr 1905 schrieb Albert Einstein im Energieerhaltungsgesetz, dass sich Energie nicht zerstören, sondern nur verwandeln lässt. Der Tod ist also eine Transformation von Energie, aber nicht deren Zerstörung. Mit Ostern lehrt uns der christliche Glaube,



dass auf den Tod die Auferstehung folgt. In keiner Weltreligion ist der Tod das Ende. Viele Naturvölker und auch die Inkas und Azteken feiern den Tod als die Geburt ins eigentliche Leben. Mit einem Freudenfest.

Welche wichtigsten Erkenntnisse leitest du aus der Begleitung von Sterbenden ab?

Dass es letztlich in allem um die Liebe geht, um die Hingabe ans Leben. Wir leben, um lieben zu lernen und wir lieben, um leben zu lernen. Leben in ganzer Lebendigkeit mit allen Farben, die dazu gehören. Auch mit den schwierigen. *Manchmal müssen wir vom Weg abkommen, um nicht auf der Strecke zu bleiben...*

Als konkrete Erfahrung steht für mich das Berührt-Werden im Zentrum. Wenn ich Sterbende nach ihren intensivsten Lebensmomenten frage, tauchen immer schlich-

tere Erlebnisse auf, je näher der Tod kommt. Das kann ein unspektakuläres Naturerlebnis sein, ein Kinderlachen, eine Umarmung. Allen gemeinsam ist, dass sie nicht primär spannend waren, sondern sie haben berührt. Nicht den Kopf, aber die Seele. Darum: Lasst uns immer wieder entschleunigt leben, sodass Raum fürs Berührtwerden entsteht. Das ist Nahrung für die Seele, für die Ewigkeit.

Gibt es ein Erlebnis, das dich besonders berührt hat?

Da kam letztes Jahr eine 57-jährige Frau zu mir, nennen wir sie Anna, mit der Bitte, ob ich sie auf den Tod vorbereiten könnte. Die Ärzte gaben ihr noch höchstens ein halbes Jahr. Ich fragte sie, ob sie mit dem Leben versöhnt sei oder ob noch etwas geklärt, erlöst werden möchte. Wir klärten, was noch zu klären war, auch mit Einbezug von

Drittpersonen, vom Familiensystem. Dies wirkte befreiend. «Und jetzt?», fragte ich sie. «Ich möchte gerne noch mein Liebeskonto auffüllen», sagte sie. Also durchgingen wir wesentliche Lebensmomente, die sie geprägt hatten. Sie besuchte Menschen, die für sie dabei wichtig waren, dankte ihnen, sagte ihnen, warum sie für ihr Leben so bedeutungsvoll waren. Sie umarmten sich, umarmten das Leben.

Kannst du etwas sagen zu diesem «Liebeskonto»?

Nach meiner Ansicht kommen wir aus einem göttlichen Raum der Einheit, der bedingungslos Liebe. Wir werden in eine polar-duale Welt von Licht und Finsternis, von Leichtem und Schwerem geboren. Dabei gilt es, das Dunkle, das Schwere wertzuschätzen, zu «lieben», weil es sich in den Dienst unserer Bewusstwerdung stellt. Lie-

be, Bewusstheit ist eine Lichtenergie. Es gibt kein Licht ohne Dunkelheit. Wenn nun diese Frau ihr Liebeskonto auffüllte, so beschenkte sie damit andere und zugleich begegnete sie sich in ihrem Wesenskern, ihrem Lebenssinn. Sie fühlte Dankbarkeit und Glück. Dadurch, dass sie Menschen aufsuchte und ihnen dankte, wurden auch diese reich beschenkt. Viele Menschen wissen nicht, wie schön es ist, dass es sie gibt. Sie wüssten es, wenn wir es ihnen sagen würden.

Was zeigt dir dieses Erlebnis?

«Lebe, was die Liebe weckt», schreibt Teresa von Avila. Der Spruch begleitet mich fast jeden Tag. Psychologisch meint «lieben»: Ich sage ja, sage ja zu mir, zum Du, zum Leben. Jedes Nein bedingt im Voraus ein Ja, ein Annehmen dessen, was ist.

Hast du ein Beispiel dazu?

Ein 82-jähriger Mann, nennen wir ihn Kurt, hat Parkinson in fortgeschrittenem Zustand und liegt im Pflegeheim. Er hat entschieden, dass er in drei Monaten mit Exit aus dem Leben geht. Seine beiden Töchter haben Horror. Sie können mit dem Vater nicht über Wesentliches reden, schon gar nicht über diesen Exit-Tod. Da sind nur Barrieren. Sie fragen mich, ob ich den Vater auf diesen begleiteten Suizid vorbereiten könnte. Gerne sage ich zu. Kurt ist Ingenieur, pragmatisch denkend, nüchtern, unsentimental. Über Gefühle zu reden, ist nicht sein Ding. Für ihn ist klar: Ich gehe mit Exit, solange ich noch urteilsfähig bin. Ich will keine Abdankung, das Leben ist rein biologisch, danach gibts nichts mehr.

Und dann?

Wir klärten zusammen, was noch zu klären war. Dann fragte ich ihn nach einem letzten Wunsch. Kurt sagte, er würde gerne noch einmal das Meer rauschen hören. Früher arbeitete er als Ingenieur auf hoher See. Das Meeresrauschen stand für ihn für Weite, Raum, war irgendwie zeitlos.

Da erzählte ich ihm vom Mystiker Willigs Jäger, der sagt: «Die Welle ist das Meer.» Das bedeutet: Die Welle kommt aus dem Meer und geht wieder ins Meer zurück. Sie hat dasselbe Wasser wie das Meer. Ich sagte: «Kurt, für mich ist dies ein Bild fürs Leben: Wir kommen wie eine Welle aus dem grossen Ganzen, zeigen uns für einen Moment in unserer Individualität und tragen zugleich das Grosse Ganze in uns. Wenn wir unsere Lebensaufgabe erfüllt haben, kehren wir wieder ins Grosse zurück. Das Grosse Ganze ist für mich Gott. Und Gott ist die Liebe. Ich spreche lieber von Liebe. Das Wort Gott wird so oft missbraucht. Kurt sagte nichts darauf.

Als ich das nächste Mal zu ihm kam, bat er mich, noch einmal von der Welle zu erzählen. Tränen kollerten die hagere Wange hinab...

Die Töchter organisierten das Projekt «Meeresrauschen». Kurt flog mit Rollstuhl, einer Pflegefachkraft und zwei Freunden an eine Steinküste auf Mallorca. Immer wieder schickte er mir Bilder vom Sonnenuntergang am Meer. Kurt kam anders zurück, als er gegangen war. Er schob das Sterbedatum hinaus, schlussendlich noch dreimal. Aus drei wurden elf Monate. Schliesslich schlief er im Frieden hinüber in eine andere

Wirklichkeit. Es gab eine Dankesfeier. Kurt hatte das Bedürfnis, die Dankbarkeit ins Zentrum seines Lebens zu stellen.

Was sagt die theologische Sicht zum (begleiteten) Freitod?

Die Bibel spricht von keinem ausdrücklichen Verbot, betont aber immer wieder, dass das Leben zu ehren sei. Das fünfte Gebot «Du sollst nicht töten» (2. Mose, 20,13) kann allerdings auch auf den Suizid bezogen werden. Dies jedoch nicht zwingend.

Was sagst du, wenn man dich fragt, ob das Sterben mit Exit okay sei?

Ich hielt einen Gottesdienst. Danach kam ein altes Ehepaar zu mir, 88- und 90-jährig, mit beginnender Demenz, und sagte: «Wir haben im Leben seit 70 Jahren alles zusammen gemacht. Nun möchten wir mit Exit zusammen sterben. Was sagt der christliche Glaube dazu?»

Ich fragte sie, ob ich ihnen lebendig entgegen komme. Mit dieser Frage wussten sie nichts anzufangen. Da sagte ich: «Seit 21 Jahren nehme ich Medis gegen Bluthochdruck. Ohne diese wäre ich schon längst durch Hirnschlag, Herzinfarkt oder Ähnliches gestorben. Dem Liebgott pfusche ich schon lange in seinen Plan. Und wir sprachen darüber, warum bei lebensverlängernden Massnahmen kaum je

die Frage auftaucht, ob dies einer göttlichen Dimension gegenüber rechtens sei. Beim Suizid aber tauchen moralische Bedenken auf. Das stimmt so für mich nicht.

Was erachtest du als besonders herausfordernd in der Sterbegleitung?

Das Traurigste für mich ist, wenn Sterbende das Gefühl haben, sie hätten nicht das Leben gelebt, das sie eigentlich hätten leben wollen. Kurt Marti schreibt in seinen Leichenreden: «Trauern sie nicht um diesen Menschen, weil er gestorben ist. Sondern trauern sie um ihn, weil er sich nicht getraut hat zu leben.» Wer wirklich sein Leben gelebt hat, kann auch sterben, relativ unabhängig vom Alter. Gerade bei Lehrpersonen besteht die Gefahr, dass sie sich selber im vielen Tun etwas verlieren.

Warum ausgerechnet sie?

Lehrpersonen haben einen überaus herausfordernden Beruf. Nie können sie allen gerecht werden. Die Ziele des Lehrplans lassen sich nicht zu 100% umsetzen. Viele geben alles für ihren Beruf, leben von Ferien zu Ferien oder denken selbst in den Ferien an den Unterricht, wenn sie im Sand ein Müschelchen sehen... man könnte es ja zur Veranschaulichung eines Unterrichtsthemas verwenden. Sie fühlen sich ständig getrieben, den nie ganz erfüllbaren Anforderungen zu genügen.

Wer wirklich sein Leben gelebt hat, kann auch sterben, relativ unabhängig vom Alter.



Seit 50 Jahren begleitet Urs Gfeller Sterbende. Er war Lehrer, studierte Theologie und Psychologie und arbeitete als Berater, Dozent und Bereichsleiter an der PHBern.



www.zeit-ewigkeit.ch

Trauern ist das Glück, zu lieben.

Ich erinnere mich an Lehrpersonen, die machten einen Schreibenanlass, kamen am nächsten Morgen übernäch- tigt in die Klasse und sagten: «Ich habe bis nach Mitternacht korrigiert, sodass ihr die Probe heute schon wieder zurückbekommt». Zurück kam kein Dankeschön. Der Burn-out-Forscher Prof. Bernhard Sie- land hat mir mal gesagt, jede Lektion sei wie ein Konzert ohne Applaus. Das gilt es auszuhalten.

Lehrpersonen können von den Jugendlichen nicht erwarten, dass sie für das un- gelebte Leben emotional entschädigt werden. Will eine Lehrperson die jungen Menschen mögen, muss sie sich mögen und mit dem gelebten Leben in den Unter- richt kommen. Weil Lehrpersonen täglich viele Begegnungen haben und sie abends oft nicht noch weitere Kontakte suchen, besteht die Gefahr, dass sie wichtige sozia- le Beziehungen vernachlässigen.

Du begleitest auch Menschen in ihrer Trauer. Was ist dir dabei wesentlich?

«Trauern ist das Glück, geliebt zu haben» ist der Titel eines Buches von Chimamanda Ngozi Adichie. Ich ändere den Titel: Trauern ist das Glück zu lieben. Denn die Liebe hört niemals auf. Zugleich gibt es kein Lieben ohne Trauer. Es geht auch nicht darum, die Trauer zu überwinden. Es geht darum, sie in das eigene Leben zu integrieren als Teil der eigenen Ganzheit. Ein Klavierspiel nur mit hohen, hellen Tönen wirkt fade. Die Bässe geben ihm die Tiefe. «Lass dem Her-

zen diesen Streifen Trauer, diesen Widerschein aus so viel Licht», schreibt der Philosoph Jean Gebser. Oft hört man: Du musst den Ver- storbenen loslassen können. Das stimmt meiner Meinung nach nicht. Es geht viel- mehr darum, die Beziehung zu ihm zu transformieren. Eine neue Art von Bezie- hung will entstehen. Für mich ist die Ener- gie der Verstorbenen immer noch da. Wenn ich Abdankungen, Trauerfeiern schreibe, mache ich dies immer zusammen mit den Verstorbenen.

Wie bist du eigentlich zur Trauerbegleitung gekommen?

Der Tod ist ein primäres Lebensthema von mir. Meine erste Kindheitserinnerung ist der Tod meines Bruders. Als Kind und Ju- gendlicher erlebte ich immer wieder Todes- fälle. Ich war 20-jährig, als ich Bauchspei- cheldrüsenkrebs hatte. Man sagte mir, ich würde höchstens noch ein halbes Jahr le- ben. Damals war ich Junglehrer. Ich studier- te Theologie und Psychologie, liess mich in «Clinical Pastoral Training» ausbilden und in Hamburg bei den Geschwistern Tausch in Formen der Sterbemeditation. Weitere spezifische Weiterbildungen folgten. Immer wieder wurde und werde ich von Ärzten oder Privatpersonen zu Schwerkran- ken oder Sterbenden gerufen. Am Spital Sonnenhof in Bern hatte ich eine Anstel- lung in Seelsorge für Sterbende und Wöch- nerinnen. Dabei erlebte ich, dass Sterben und Geborenwerden viel gemeinsam ha- ben.

Können wir uns auf Sterben und Tod vorbereiten?

Wir sterben eigentlich alle als Anfänger. Wir können diesen gewaltigen Schritt nicht vorausnehmen. Die beste Sterbevorberei- tung ist meiner Ansicht nach die Hingabe an das Leben, an die Liebe. Ich wage zu behaupten: Je mehr ungelebtes Leben in mir ist, desto mehr fürchten wir den Tod. Weiter gilt es: Begegnungen mit Sterben und Tod zulassen und darüber reden. Und ganz konkret: Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag ausfüllen und wenn möglich ein spirituelles Testament verfas- sen.

Was ist dir besonders wichtig?

1. «Nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben geben.» So sagt es der Chirurg Alexis Carrel.
2. Immer wieder innehalten und sich fra- gen: Lebe ich, was mir wesentlich ist? Lebe ich das Licht meines Wesens?
3. Den Mut haben, einander wesentliche Fragen zu stellen: Was macht dich eigent- lich glücklich? Was gibt dir Sinn in deinem Leben? Was möchtest du noch erleben? Was möchtest du, dass man einmal über dich erzählen wird? Wie möchtest du gelebt haben wollen?...
4. Eigentlich sind wir hier, um lieben zu lernen. Teresa von Avila bringt es auf den Punkt: «Lebe, was die Liebe weckt.»

Franziska Schwab

Lebe wild und gefährlich!

Kommunikationsfachfrau Sibylle Felber und Palliativmediziner Steffen Eychemüller setzen sich auch beruflich für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit ein.

Was fühlen Sie als erstes, wenn Sie an den Tod denken?

Sibylle Felber (SF): Beim Begriff Tod empfinde ich ehrlicherweise eine gewisse Leere. Deshalb spreche ich lieber über die Endlichkeit, denn damit verbinde ich eine begrenzte Zeitspanne, die jedoch viel Lebendigkeit beinhalten kann.

Steffen Eychemüller (SE): Für mich ist der Tod nicht vorstellbar, ich kann ihn nicht fühlen. Ich war ja noch nie tot. Wir sollten die ultimative Studie machen und Menschen nach dem Tod fragen können, wie es gewesen sei, zu sterben.

Was denken Sie, kommt nach dem Tod?

SE: Wir können ja zum Mars fliegen, haben aber keine Ahnung, was nach dem Tod kommt. Die Ideen der Dematerialisierung, die Frage, ob etwas übrigbleibt, eine Seele oder was auch immer, können wir nicht beantworten.

Ist das gut?

SE: Ich finde es gut.

SF: Ja, so bleibt die Zeit nach dem Tod eine Blackbox mit der eine gewisse Faszination verbunden sein kann.

Wieso haben wir Menschen Angst vor dem Tod?

SE: Weil er völlig ausserhalb unserer Kontrolle liegt. Der Tod entzieht sich unserem Verstehen. Wenn wir etwas nicht verstehen können, ist auch die Handhabbarkeit sehr schwierig. Es gibt kein Probesterben.

SF: Deshalb versuchen wir, uns in unseren Systemen Sicherheiten zu schaffen gegen die Angst und die Unkontrollierbarkeit. Gegen die Angst vor der Endlichkeit helfen

jedoch vor allem Beziehungen, die uns tragen – und die können wir uns nicht kaufen. **SE:** Es gibt eine Lebensversicherung, aber keine Todesversicherung.

Was genau geschieht mit dem Körper in den letzten Stunden vor dem Tod?

SE: Der Körper versucht, maximal Energie zu sparen und alles zu tun, damit die minimalen Lebensfunktionen wie Atmung und Herzschlag noch funktionieren. Alles wird zusammengezogen, maximal reduziert, auch die Hirndurchblutung. Das erklärt auch, warum man bewusstlos wird und warum man sich nicht mehr bewegen kann. Sterben ist also das Ergebnis eines Energiesparmodus bis zum Äussersten.

Was geschieht sonst noch vor dem Tod?

SE: Durch die Veränderung der Durchblutung ist der Mensch in verschiedenen Welten, erlebt Filmteile seines Lebens, schneidet sie anders zusammen. Das Umfeld kann das häufig nicht verstehen. Verwirrungszustände treten auf. Es kann dann aber auch kurze, sehr luzide Momente geben, in denen die Person noch einmal ganz klar ist, was die Angehörigen ziemlich überraschen kann. Nach fünf Minuten ist ein solcher Energieschub häufig wieder vorbei. Es gibt Hinweise drauf, dass in der Sterbephase Endorphine, opiatähnliche Stoffe ausgeschüttet werden, bis hin zu Glückshormonen. In Nahtoderlebnissen beschreiben Menschen daher oft das Warme, das schöne Licht, das Aufgehobensein als Gefühl. Das ist ein Indiz dafür, dass so etwas stattfinden kann.

Ich bin nicht sicher, ob man Nahtoderleb-

nisse mit Sterben vergleichen kann. Nahtod ist Nahtod, weil man wieder zurückkommt und gewisse Hirnfunktionen wieder in Kraft treten.

SF: Der Energiefluss zieht sich immer mehr zurück. Am Schluss können wir vor allem noch hören und Berührungen wahrnehmen.

SE: Die Natur macht es nicht schlecht. Manche Sinne sind zwar noch da, aber das Bewusstsein, das z. B. für Schmerz mitverantwortlich wäre, ist weg. Dadurch sind wir vor dem unbeschreiblichen Leid relativ geschützt. In der Tierwelt ist es übrigens genau gleich.

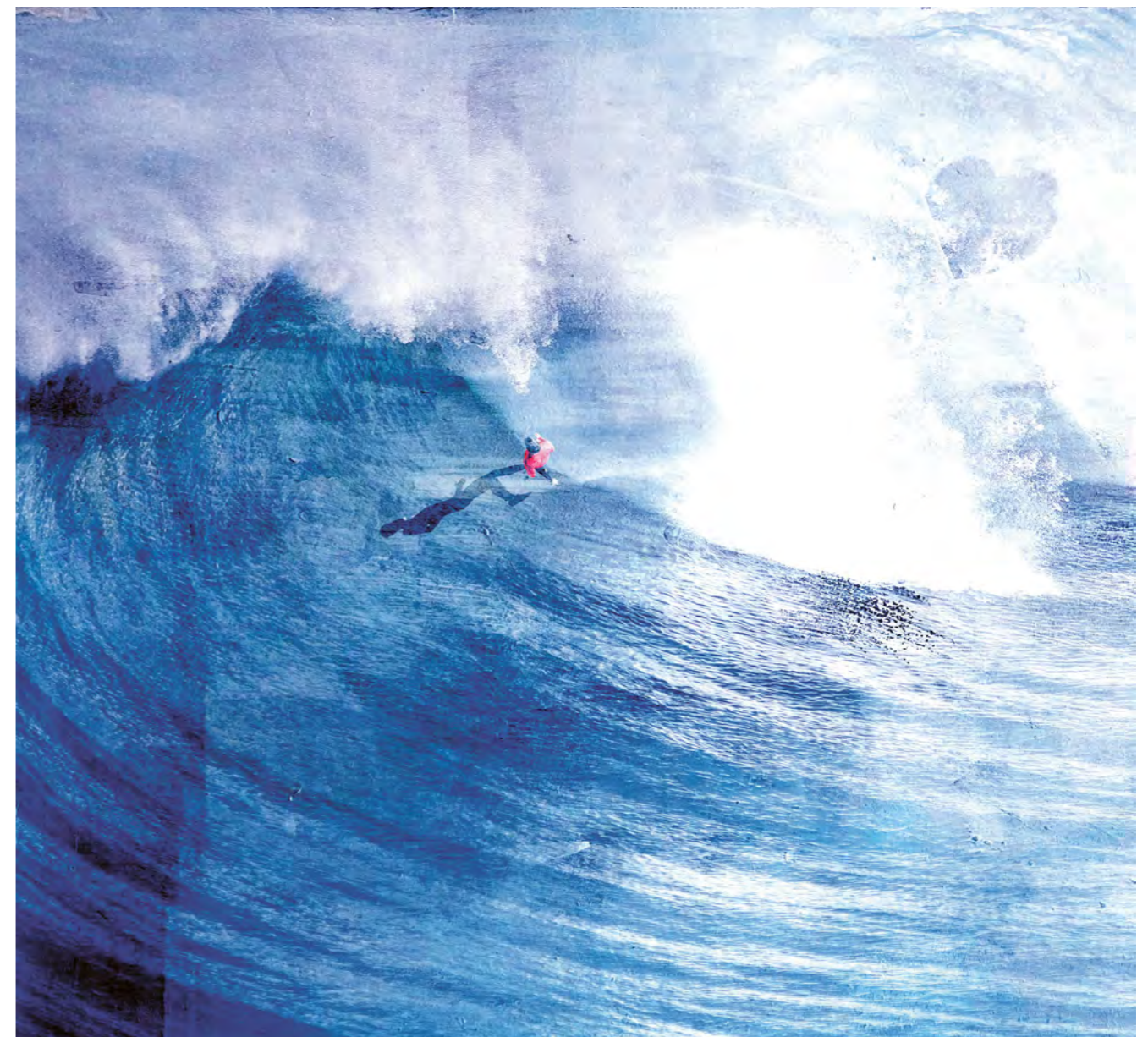
In Ihrem Alltag ist der Tod, ist das Sterben allgegenwärtig. Was macht das mit Ihnen?

SF: Es macht mich insbesondere dankbar und verbindet meine Arbeit mit einer Sinnhaftigkeit.

Bringt Sie der Tod näher ans Leben?

SF: Genau. Wenn die Endlichkeit bewusster im Leben steht, sind Überlegungen, wie man seine Lebenszeit einsetzen möchte, durchaus auch im Vordergrund.

SE: Das unterschreibe ich. Das abendliche Heimfahren mit dem Velo beinhaltet grosse Dankbarkeits- und Glücksmomente. Dazu kommt: Das Ganze ist nur machbar, wenn man das Erlebte in einer Crew trägt. Die Begleitungen alleine zu machen, wäre hart. Und letztendlich: Unser Leben ist Kommen und Gehen. Beim Kommen, am Lebensanfang sind auch Leute zusammen, die versuchen, möglichst gut zu begleiten. Darum geht es auch am Ende. Es geht um eine Solidarisierung: Es könnte auch sein,



dass ich da liege, dann wäre ich unglaublich glücklich, wenn sich eine Gruppe sehr warm und klar um mich kümmern würde.

SF: Es geht um einen Schulterschluss mit dem tragenden Netzwerk, um Beziehungen, die tragen. Wer ist denn da, wenn ich selbst schwer erkrankte, wen würde ich zu einem Abschieds- und Dankesfest einladen? Einen Umgang mit der (eigenen) Endlichkeit entwickeln wir idealerweise als Prozess, und nicht erst, wenn wir dazu gezwungen sind.

SE: Die Leichtigkeit des Seins ist mir wichtig. Wir lernen jeden Tag, dass wir de facto überhaupt nichts im Griff haben. Du kannst das Haus verlassen und von einem Dachziegel erschlagen werden und dann ist fertig. Wir tun aber so, als hätten wir sehr vieles im Griff. In schwierigsten Lebensumständen können wir am ehesten das lernen, was Leichtigkeit bedeutet. Wir können lernen, liebevoll miteinander umzugehen. Wenn wir ständig das Gefühl hätten, wir

müssten Leben retten und es nicht schaffen würden, wäre es jedes Mal eine riesige Niederlage, dann wären wir schrecklich unterwegs.

SF: Wir sind alle verletzlich, sitzen im gleichen Boot. Hilfreich ist, sich frühzeitig mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen. Oftmals gibt eine Erfahrung den Anstoss, wenn beispielsweise als Kind das eigene Haustier stirbt. Oder jemand im Umfeld schwer erkrankt. Dann geht es darum, dass wir uns als nahestehende Menschen gegenseitig Räume zur Verfügung stellen, in denen wir uns entwickeln und lernen können, wie wir mit dieser Verletzbarkeit umgehen wollen, die uns schlussendlich alle betrifft.

SE: Im Multiple Choice gibt es immer eine Lösung. In der Palliative Care gibt es keine eindeutige Lösungen. Wir können versuchen, das Lebensende erträglicher zu machen. Aber der Anspruch, dass das Leben managebar ist, ist unsinnig. Wir müssen

mit Vulnerabilität, mit dem Thema, dass es keine Lösung gibt, mit der grössten aller ungeklärten Fragen, was nach dem Tod geschieht, umgehen. Wir alle sind gleich betroffen, egal ob wir Millionäre sind oder nicht. Das relativiert die Frage, wonach wir im Leben streben sollen. Ich stelle mir immer wieder sehr intensiv die Frage, womit ich den Tag verbringen will. Ist eine Sitzung jetzt gerade sehr wichtig? Womit verbringe ich Lebenszeit? Es geht darum, jeden Tag zu versuchen, die Intensität so gut wie möglich zu leben und Rechenschaft darüber abzulegen, was lebenswert ist.

Haben Sie ein Aha-Erlebnis im Zusammenhang mit dem Tod?

SE: Schön ist ja, dass am Lebensende das Theater aufhört. Das marketingmässig etablierte Konstrukt von mir selbst ist nicht aufrechterhaltbar. Es macht es nicht besser,





Buch «Das Lebensende und ich»

Ich glaube, das Leben ist wie Wellensurfen. Wenn du der Welle entlangsurfst, weisst du nicht, wann sie bricht.

ich sterbe trotzdem. Meine materiellen Güter kann ich nicht mitnehmen. Für unsere Welt des häufigen Scheins ist der Tod eine ausgeprägte Prüfungssituation. Deshalb gilt eigentlich: Lebe wild und gefährlich!

SF: Die «Investition», die wir in uns gegenseitig tätigen, lohnt sich. Ich kann mich dafür entscheiden, tausend Franken pro Jahr für ein Fitnessabo auszugeben und selbstbestimmt zu trainieren, ohne gross mit jemandem in Kontakt zu kommen. Oder ich engagiere mich in einem Verein, leiste über meinen eigenen Nutzen hinaus etwas für die Gemeinschaft und erhalte dafür auch viel zurück. Die Einbindung in eine Gemeinschaft gehört zu den Grundbedürfnissen von uns Menschen und dies gilt auch in Bezug auf die Endlichkeit. In existenziellen Situationen trägt nicht der Selbstwert oder das, was ich an Leistung erreicht habe. Es ist ein Gemeinschaftsgefühl, das mich tragen kann.

SE: Unsere Welt ist Individualismus pur. Vieles ist egozentriert. Im Endeffekt trägt aber das Wir. Das Wir braucht aber Sorgfalt und ständige Pflege. Wenn wir in Beziehungen investieren, tragen diese auch am Ende.

Häufig sagen wir zu Menschen, die mit einer schweren Erkrankung konfrontiert sind: «Gell, melde dich, wenn du was brauchst.» Das kommt selten gut. Wenn wir gute Beziehungen haben, sollten wir

den Kontakt aktiv suchen, zu einem Kaffee vorbeikommen, auch auf die Gefahr hin, dass man gerade zu einem ungünstigen Zeitpunkt kommt. Dazu kennt man sich so gut, dass man das dann gegenseitig akzeptieren kann. Aus dem «Ich leide» können wir so ein «Wir leiden» machen. Das macht das Ganze erträglicher. **SF:** In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass unsere Haltung in Bezug auf Sterben, Tod und Trauer antrainiert ist. Wir sind so sozialisiert. Andere Kulturen haben andere Rituale, feiern nach dem Tod das Leben. Der Leichnam wird nicht durch die Hintertür hinausgetragen, sondern man steht Spalier, würdigt das Menschenleben. Wir müssen versuchen, Räume zu schaffen, andere Rollenmodelle und Ideen zu suchen, wie man mit der Endlichkeit umgeht. Darüber sprechen hilft.

Sind wir zu verklemmt?

SE: Das Thema Lebensende ist keine Tabuzone, aber ein intimes Thema. Der Umgang damit, mit Gefühlen, ist herausfordernd. Wir haben nicht im Griff, was passiert, sind angstgetriggert. Daher vermeidet man das Thema lieber, spricht nicht darüber. Warum sprechen die Ärzte mit den Patient:innen so spät über das Thema Sterben? Auch sie haben in ihren Familien meist nicht gelernt, über Sterben und Tod offen zu sprechen. Sie sind bezüglich dieser Thematik in gewissem Sinn ähnlich verklemmt wie weite Teile der Bevölkerung.

SF: Oftmals steht dabei auch das Thema, sich gegenseitig schützen zu wollen, im

Raum. Intime Themen sind oft sehr ehrliche Themen und wir wollen aus Rücksicht den anderen nicht verletzen. Dabei verpassen wir jedoch die Chance, den Umgang miteinander und mit Gefühlen in existenziellen Situationen zu lernen.

SE: Die Meinung ist häufig, dass übers Sterben zu reden den Menschen entwertet. Der Eindruck könnte entstehen, man gebe den Menschen auf. Daher setzt man bis zum Schluss alle Hebel in Bewegung, damit die Patientin am Leben bleibt. Wenn sie dann tot ist, wird dies akzeptiert. Überall, wo wir uns vulnerabel fühlen, werden sehr schnell Tabus hochgezogen.

Was passiert mit uns, wenn wir das Lebensende verdrängen?

SE: Man wächst nicht mehr persönlich. Wenn wir uns an den Themen vorbeischlängeln, die uns Fragen stellen, haben wir keine Challenges als Persönlichkeit mehr, stellen wir uns keine wesentlichen Sinnfragen. Wenn das eine ganze Gesellschaft macht, haben wir keine Reife.

In Bali gibt es eine Totenfeier, ein Höhepunktfest. Die höchste Stufe des Lebens ist dort das Sterben. Die Dorfgemeinschaft ist unterwegs, das Orchester spielt. Alle tanzen, singen, tuten in alle Himmelsrichtungen und feiern dieses Leben. Der Umgang mit der Endlichkeit ist eine Reifeprüfung für eine Gesellschaft.

SF: Wenn wir das Lebensende zu verdrängen versuchen, vergeben wir uns die Chance, unser begrenztes Leben unter Einschluss von wesentlichen Sinnfragen zu gestalten. Die Schule hat dabei eine wichtige Rolle. Sie

kann helfen, Fragen zu stellen, und Raum für Lebensthemen bereitzustellen, die sich nicht über ein Bewertungssystem erfassen lassen.

Wie kann man den Tod sinnvoll ins Leben integrieren?

SE: Ich glaube, das Leben ist wie Wellensurfen. Wenn du der Welle entlang surfst, weisst du nicht, wann sie bricht. Wenn ich in der Welle drin bin, sie mich trägt, ist das ein unglaublich starkes Lebensgefühl. Die Intensität und die Aufrichtigkeit sind ein extremer Driver.

SF: Wir hatten einmal eine Anfrage für eine Stelle im Palliativzentrum von einem Bankangestellten. Er war auf der Suche nach einer für ihn «sinnhaften» Arbeit. Ich glaube, wir können den Tod sinnvoll ins Leben integrieren, indem wir uns regelmässig fragen: Wo sind die Stellen im Leben, die uns in der Existenz nähren? Was macht unser Leben lebenswert?

SE: Im Bereich des Lebensendes findet extrem viel Leben statt. Es ist dicht. Es gibt viel Austausch. Gefühle, Gedanken, Lebensstories... Viele Angehörige sagen: Das war die intensivste Zeit bisher in meinem Leben. Hart, aber auch mit viel Lernen für mein weiteres Leben.

SF: So können wir vom Lebensende lernen und uns bereits vorher entscheiden, nicht als «graue Herren», wie in der Geschichte von Momo im Hamsterrad, unsere Zeit zu verbringen, sondern intensives, bewusstes Leben bereits vorher zu integrieren.



Sibylle Felber ist Kommunikationswissenschaftlerin und wirkte nach ihrer Spezialisierung in Gesundheitskommunikation in der nationalen Strategie Palliative Care und beim Aufbau des Universitären Zentrums für Palliative Care am Inselspital Bern mit.



Steffen Eychmüller ist Professor für Palliativmedizin an der Universität Bern und langjähriger Mitarbeiter in vielen nationalen und internationalen Gremien der Palliative Care. Er ist Facharzt für Innere Medizin und Psychosomatik.

Was hat Sterben und Tod mit Schule zu tun?

SE: Lapidar gefragt: Lernen wir für Prüfungen oder fürs Leben? Geht es um Wissen oder Kompetenzen? Alles, was mit sozialer und emotionaler Kompetenz zu tun hat, ist wichtig. Das Wissensmanagement ist relativ schnell begriffen. Die Fertigkeiten und die Haltung, wie wir zusammen unterwegs sein können, ist ein Dauertraining. Der Lebensanfang und das Lebensende verdienen die gleiche Aufmerksamkeit.

Sie sind superrelevante Eckpunkte und exemplarisch für vieles.

SF: Schulpflichtige Kinder verbringen einen grossen Teil ihrer Zeit in der Schule. Die Beziehungen mit Mitschüler:innen und auch zu Lehrpersonen gewinnen an Bedeutung. Wenn nun jemand aus dem Umfeld mit dem Lebensende konfrontiert wird, ist dies oftmals auch Thema in der gesamten Gruppe. Die Schule kann als Begegnungsort dazu beitragen, einen Umgang mit diesen Lebensthemen zu finden und somit die sozio-emotionalen Kompetenzen zu stärken, die nicht nur am Lebensende so wichtig sind.

SE: Die Schule beklagt häufig mit Recht, sie müsse die Gesellschaft reparieren. Schule kann nicht alles leisten. Ich glaube aber, was eine Schule zentral gut kann, ist, wichtige Fragen zu stellen. Diese Fragen können auch in den Familien besprochen werden. Dann können Generationen neue Wege beschreiten. Schüler:innen lernen in der Schule, mit sich und anderen umzugehen.

Die Schule soll nicht Lösungen liefern, sondern zur Diskussion und zur Reflektion anregen, besonders in den sogenannten Taburegionen. Sie soll der Verklemmung und dem Nichtdrüberreden bewusst begegnen. Und Reflektionsräume schaffen, die helfen, dass Menschen in Bezug auf Persönlichkeitsentwicklung und Generationenübergabe kreativer werden. Es ist verdammt viel Wiederholungszwang in den Generationen. Wenn Schule Steine in die stillen Tei-

Unsere Welt ist Individualismus pur. Vieles ist egozentriert. Im Endeffekt trägt aber das Wir.

che werfen könnte, wäre das toll. Gewalt, Tod, Sterben, Lust... Die Schule ist die einzige Möglichkeit, wo viele Menschen Zugang zu diesen Themen und zur Diskussion darüber lernen können.

SF: Im Schulalltag gibt es viele Gelegenheiten, wo der Umgang mit sich und anderen bereits gelernt und entwickelt wird. Somit können verfügbare Räume und Gefässe, und zum Beispiel auch Rituale genutzt werden, um Sterben und Tod zu «normalisieren» und als Teil des Lebens zu integrieren.

Franziska Schwab

Das Thema verlangt eine gewisse Reife

Bianca Peter ist Gymnasiallehrerin und hat für die Lernenden einen freiwilligen Workshop zum Thema Sterben und Tod organisiert.

Frau Peter, gehören Sterben und Tod in die Schule?

Das ist eine schwierige Frage, das Thema ist mit starken Emotionen verbunden. Die Frage ist: Schafft man es, als Lehrperson eine so tragende Beziehung aufzubauen, dass die Lernenden über emotionale Themen reden? Gerade am Gymnasium ist es nicht ganz einfach, eine enge Bezugsperson der Lernenden zu werden. Je nach Fach sehen wir Lehrpersonen sie teilweise nur während ein bis zwei Lektionen pro Woche. Aber klar, der Tod ist eine Realität, mit der wir hier am Gymnasium auch schon konfrontiert wurden. Es macht Sinn, darüber zu sprechen, um dem Tabu entgegenzuwirken.

Immer, wenn ein Thema die Gesellschaft beschäftigt, muss die Schule es regeln. Einverstanden?

Früher war es wohl am ehesten das Thema der Religion. Da diese aber nicht mehr denselben Stellenwert innehat in unserer Gesellschaft, gehört es mittlerweile in erster Linie in die Familie. Es ist aber wie bei der Erziehung, diese wird mittlerweile auch immer stärker an die Schule verlagert. Was ist, wenn die Familie das System nicht bieten kann, das Schweres auffangen kann? Wenn sie nicht so konstruiert ist, dass emotionale Themen Raum haben dürfen? Dann sollten die Schüler:innen die Möglichkeit haben, diese an einem anderen Ort zu thematisieren.

Haben Sie schon erlebt, dass Schüler:innen mit Verlust, mit dem Tod konfrontiert waren – etwa durch den Tod von Angehörigen?

Ja, da gab es tatsächlich schon eine Situation.

Wie sind Sie damit umgegangen?

Ich habe versucht, auf die Lernenden, von denen ich merkte, dass es sie stark belastete, zuzugehen. Ich führte in kleinen Gruppen Gespräche oder auch Einzelgespräche, versuchte, Hilfsangebote aufzuzeigen. Uns Lehrpersonen fehlt ja eine entsprechende fachliche Ausbildung.

Welche Rolle spielt es für die Persönlichkeitsentwicklung, wenn Jugendliche lernen, über existenzielle Themen zu sprechen?

Gerade in der Teenie-Phase kommen viele existenzielle Themen hoch. Sie aufzunehmen, ist nicht immer einfach. Mir als Deutschlehrerin bietet Literatur eine gute Möglichkeit, solche Themen aufzugreifen. Oder ich habe es zum Beispiel mittels einer Erörterung über EXIT getan. Da machen sich die Jugendlichen Gedanken zum Thema, aus verschiedenen Perspektiven, und schreiben sie auf.

Ein Workshop mit einem ehemaligen Verdingkind, den wir anboten, kam sehr gut an und löste einiges aus. Die reale Person, die Betroffene, berührte. Sie machte am Schluss einen Aufruf: Liebt euch, helft euch, strebt nach dem Guten! Solches kann die Persönlichkeitsentwicklung positiv beeinflussen.

Was bräuchten Sie als Lehrperson, um sich sicherer zu fühlen, wenn das Thema Tod aufkommt?

Ich habe das Glück, dass mein Mann Psychotherapeut ist. Ich hole mir bei ihm jeweils Hilfe, wenn es um existenzielle Themen geht. Schwierig finde ich, den unterschiedlichen Ansprüchen gerecht zu werden. Der Unterricht muss weitergehen, eine Person hat aber gerade Probleme und

ich sollte mit ihr den Unterricht verlassen können. Gleichzeitig auf die Schnelle der Klasse einen Auftrag zu geben, ist unbefriedigend. Individualisieren ist in solchen Situationen zwar wichtig und gut, aber nicht einfach umzusetzen.

Würde mehr Fachwissen helfen?

Fachwissen hilft immer. Oft geht es aber auch einfach darum, mit jemandem zu reden, der oder die Verständnis zeigt. Das kann ich tun. Lösungen kann ich keine anbieten, zur Fachberatung raten hingegen schon. Schüler:innen haben aber oft Hemmungen, den Schritt zu machen, weil die Fachperson ihnen fremd ist.

Und leider fehlt manchmal auch die Zeit, die Kapazität. Man ist im Hamsterrad drin. Auszubrechen ist schwierig. Ausserdem tragen wir Lehrpersonen auch unser eigenes Päckli mit Familie und Umfeld.

Was könnte passieren, wenn Schulen diese Themen ausklammern?

Ich weiss nicht, ob viel passieren würde. Ich denke, es kommt darauf an, wie man im Moment mit der Situation umgeht, wenn der Tod zum Thema wird. Dann muss man den Raum geben, den es braucht. Das ist wichtig. Die Lehrperson kann vermitteln, im Sinn von: Darf ich deinen Fall weitergeben? Es geht darum, Hürden abzubauen.

Hat das Thema Tod am Gymnasium überhaupt Platz?

Das Thema verlangt eine gewisse Reife. Man muss Gefühle einordnen können. Das Gymnasium ist geeignet, um existenzielle Fragen zu besprechen. Gerade mit den heutigen Jugendlichen, weil sie oft unter Leistungsdruck leiden und psychische The-



Bianca Peter ist Gymnasiallehrerin in Interlaken. Sie unterrichtet Deutsch.

men aktueller sind als früher. Es ginge darum, zu lernen, wie man präventiv mit Gesundheit und dem Tod umgeht, wie man Gefühle ausdrückt und lernt, darüber zu sprechen. Das ist auch im Deutschunterricht möglich.

Transparenz hilft, um auf die Jugendlichen einzugehen, Unterstützung anbieten zu können, mehr Verständnis zu haben. Wenn man etwas versteht, kann man Ängste oder Unsicherheit abbauen. Aber man muss sich auch bewusst sein, dass Schüler:innen nicht wollen, dass die Lehrpersonen alles wissen.

Franziska Schwab

Gerüchte sind immer belastender als die Wahrheit

Im Workshop zum Thema Sterben und Tod im Gymnasium wurden Gedanken geteilt, die hängen bleiben. Eine Auswahl.

Allgemeine Gedanken der Workshopleitung:

- Menschen lernen wochenlang für den Lebensanfang, warum nicht auch für das Lebensende?
- Die Grausamkeitsberichterstattung ist permanent da. Eigentlich müssten wir bestens vorbereitet sein aufs Thema Lebensende.
- Menschen haben Angst, fundamentale Fragen zu stellen.
- Menschen haben Angst, Emotionen zu zeigen.
- Unsicherheit macht Angst.
- Der Tod wird zu häufig verdrängt.
- Schule ist nicht gut vorbereitet auf Todesfälle.
- Suizidprävention wäre wichtig.
- Wenn man über den Tod spricht, ist der Schock weniger gross.
- Wir können zum Mars fliegen, haben aber keine Ahnung, was nach dem Tod geschieht.
- Die Lebensbilanz ist immer wichtig: Habe ich genug gelebt?
- Rituale helfen, sie brauchen aber Zeit.
- Kein «Courant normal» nach einem Todesfall.
- Normales Leben kann auch Ablenkung sein.
- Merci-Fest. Gemeinsam das, was war, gut finden. Und womöglich auch gemeinsam das Nachher organisieren.
- Der Elefant steht im Raum. Gerüchte sind immer belastender als die Wahrheit.
- Das Thema Tod kann vom Leben nicht abgespalten werden.

Das würden Schüler:innen sich wünschen, wenn eine Lehrperson stirbt:

Person des Vertrauens, die in die Klasse kommt. Man sollte freiwillig darüber sprechen können. Kein normaler Unterricht am Todestag, damit die, die nicht sprechen wollen, keine Inhalte verpassen.

Das wünschen sich Schüler:innen:

zur Kommunikation eines Todesfalls in der Schule

- Kein Klassenchat, keine Mail. Persönliche Mitteilung an alle gleichzeitig in der Aula.
- Eher externe Fachpersonen beiziehen. Emotionale Gespräche kann man nicht mit Lehrperson führen.

vom Umfeld, wenn sie selbst todkrank wären

- Kein Mitleid, aber Mitgefühl. Da sein. Freundeskreis per Brief, mündlich oder per Telefon informieren.

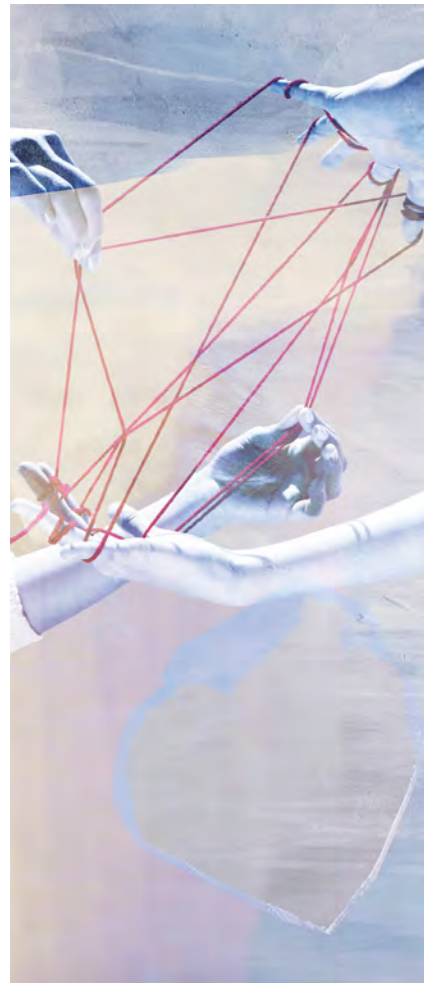
wenn eine Bezugsperson aus dem engen Umfeld todkrank wäre

- Zeit während des Sterbens zusammen verbringen können. Verständnis der Schule, z. B. keine Tests schreiben müssen.

Kindness Education: Beziehungen bewusst schulen

Bildung ist mehr als die Vermittlung von Wissen. Sie bedeutet gelebte Beziehungsorientierung, Mitgefühl, Dialogfähigkeit und gegenseitige Unterstützung – im täglichen Miteinander im Klassenzimmer.

Die Vernetzungsplattform «Kindness Education» unterstützt dabei.



fragil. Die Folgen zeigen sich in Stress, Überforderung, psychosozialen Belastungen, Ängsten, Konflikten oder disziplinarischen Herausforderungen.

Kern aller Motivation

Aus neurowissenschaftlicher Perspektive sind diese Zusammenhänge nachvollziehbar: Der Mensch ist biologisch auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt. Das natürliche Ziel der Motivationssysteme sind gelingende Beziehungen mit anderen Individuen und Gemeinschaft. Konkret bedeutet dies, dass es Kern aller Motivation ist, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung und Zuwendung zu finden und zu geben. Beziehung ist deshalb kein «Zusatz» zum Unterricht, sondern eine zentrale Voraussetzung für Lehren, Lernen und Gesundheit.

Systematisch stärken

Hier setzt die kostenlose Vernetzungsplattform «Kindness Education» an. Sie bringt Fachpersonen aus der Bildung zusammen, vernetzt Erfahrungen und stellt praxiserprobte Materialien zur Verfügung. Dabei versteht sie sich nicht als zusätzliche Aufgabe im ohnehin dichten Schulalltag, sondern als Unterstützung und Entlastung: Ziel ist es, die sozio-emotionalen Kompetenzen von Kindern systematisch zu stärken und damit einen Beitrag zu Beziehungsorientierung und Gemeinschaft zu leisten.

Konkret wirkt Kindness Education in fünf zentralen Entwicklungsfeldern:

- Achtsamkeit: Präsenz und Selbstwahrnehmung fördern, sich spüren.
- Bewegung und Entspannung: Körper und Nervensystem regulieren, Stress abbauen.

- Stärken stärken: Ressourcen sichtbar machen, Selbstwirksamkeit fördern.
- Beziehungsgespräche: Fragen statt sagen, Vertrauen vertiefen.
- Abschied: Übergänge bewusst gestalten, sich mit der Endlichkeit auseinandersetzen.

Geben und Nehmen

Im Zentrum steht eine umfassende Ideenbörse mit vielfältigen Unterrichtsbausteinen von und für Lehrpersonen. Erprobte Rituale, Übungen und Good-Practice-Beispiele können einfach geteilt und genutzt werden – nach dem Motto: Geben und Nehmen. Eine niederschwellige «Mitmachen»-Funktion macht aus Betroffenen Beteiligte und fördert ein aktives Miteinander. Ergänzend bietet die Plattform Weiterbildungsangebote, hilfreiche Tools sowie einen Community-Bereich, in dem Austausch, Inspiration und kollegiale Unterstützung möglich werden. Kindness Education ist getragen von der Haltung, Beziehungen wieder bewusster zu schulen – für eine Schule der Zukunft, in der fachliches Lernen und menschenzentrierte Entwicklung zusammengehören. Gut im Umgang mit sich selbst. Gut im Umgang mit anderen. So entsteht der Nährboden für eine Caring Community, die von Zueinander, Kooperation und vielen kleinen «Acts of Kindness» lebt. Gemeinsam wachsen und Verantwortung tragen. Gemeinsam zukünftige Herausforderungen meistern. Kommst du mit auf die Reise?



[Mehr Informationen](#)

Gespräche mit Lehrpersonen und Schulleitungen zeigen: Kinder und Jugendliche haben im Schulalltag zunehmend Mühe, eigene Gefühle wahrzunehmen, Impulse zu regulieren, sich selbst zu motivieren oder konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten. Die Beziehung zu sich selbst – ebenso wie die Beziehung zu anderen – ist oft

Das Lebensende macht Schule

Wie begleitet man Trauer im Klassenzimmer und im Kollegium?
Ein Weiterbildungsanlass der Schulen Fraubrunnen lieferte dazu praxisnahe Inputs für die Zyklen 1 bis 3.

Warme Klavierklänge erfüllen den Singsaal des gelben Schulgebäudes, während draussen minus 6 Grad herrschen und eine leichte Schneeschicht über den Feldern liegt. Beim Winter-Kick-off der Schulen Fraubrunnen beginnen die Lehrpersonen das neue Jahr mit Umarmungen, guten Wünschen und einem besonderen musikalischen Auftakt. Der junge KV-Lernende Nael, zufällig entdeckt durch Co-Schulleiterin Noemi Rauser beim frei zugänglichen Piano des Bahnhofs Bern, spielt am Flügel klassische Stücke, die zwischen Leichtigkeit und Schwere pendeln und zum Nachdenken anregen. Nachdem sich Nael unter gebührendem Applaus verabschiedet hat – er muss rechtzeitig zu seinem Französischstest erscheinen –, zeigt Noemi Rauser ein Video

eines eindrücklichen Poetry-Slam-Auftritts einer Schülerin, der von Zeit und Vergänglichkeit handelt. Man merkt: Heute steht keine reguläre Weiterbildung auf dem Programm, sondern etwas sehr Menschliches: Es geht um Abschied, Sterben, Tod und Verlust.

Individuelle Workshop-Wahl

Unter dem Titel «Das Lebensende macht Schule» konnten die Lehrpersonen vorgängig aus drei Workshops das Angebot wählen, das sie am meisten ansprach. Dahinter steckt das Projekt «Kindness Education» von Thomas Hofer, das zum Ziel hat, Unterrichtsideen, Weiterbildungsangebote und Tools für mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Menschlichkeit im Bildungsalltag zu ver-

mitteln. Dazu gehört auch das Thema Abschied. Thomas Hofer konnte für den Weiterbildungsanlass vier Frauen aus unterschiedlichen Fachrichtungen gewinnen: Sophia Bartenstein, Spitalfachärztin bei Diaconis Palliative Care, Andrea Peter, selbstständige Illustratorin, Annette Berger, Sterbe- und Trauerbegleiterin und Erwachsenenbildnerin, sowie Chantal Plüss, Lehrerin, Heilpädagogin, Trauerbegleiterin und Traumapädagogin. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der Workshop-Leiterinnen verteilen sich die Gruppen für rund drei Stunden auf unterschiedliche Räume.



Es geht darum, Kindern zu zeigen, dass Abschied viele Gesichter hat – und dass auch Hoffnung und Freude dazugehören dürfen.

Über Bilder sprechen

Im Workshop rund um «Das Wimmelbuch vom Abschiednehmen» von Sophia Bartenstein und Andrea Peter lernen die Lehrpersonen zehn konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für ihren Unterricht kennen. Sophia Bartenstein erklärt: «Während an einem Ort gefeiert wird, passiert anderswo etwas Trauriges, Belastendes. So erleben das viele Trauernde: Ihr Leben steht für eine Weile Kopf, während das Leben draussen wie gewohnt weitergeht. Genau das vermittelt auch das Wimmelbuch.» Das Wimmelbuch begleitet verschiedene Figuren, die einen kleinen oder grossen Abschied verkraften müssen, über ein Jahr hinweg. Schüler:innen können beobachten und gemeinsam darüber sprechen, wie Menschen Umzüge und Veränderungen erleben, Freundschaften, Beziehungen oder Träume loslassen, Abschied von Haustieren nehmen oder einen Todesfall verarbeiten. Andrea Peter betont, dass diese Offenheit bewusst gewählt sei: «Es geht darum, Kindern zu zeigen, dass Abschied viele Gesichter hat – und dass auch Hoffnung und Freude dazugehören dürfen.» Die Fragen am Anfang des Buches und die vielen Bildergeschichten helfen, dass Kinder und Jugendliche ins Gespräch kommen, ohne sofort Persönliches preisgeben zu müssen. Sophia Bartenstein zeigt auf: «Wir sind es heute gewohnt, Verluste schnell zu ersetzen: ein neues Spielzeug, ein neues Haustier. Aber Kinder dürfen auch lernen, Abschied auszuhalten. Dass Weinen, Trösten und Erinnern dazugehören.»

Was trägt, wenn etwas bricht

Mit grossen Puzzleteilen veranschaulicht

Chantal Plüss in ihrem Workshop, wie Lehrpersonen ein stabiles Fundament aufbauen können, wenn Kinder und Jugendliche einen schweren Verlust erleben. Schlüsselbegriffe sind unter anderem sicherer Ort, Zeit, Kommunikation, Psychoedukation, Gefühle, Mut und emotionaler Beistand. Plüss betont, dass sich Trauer sehr unterschiedlich zeigt: leise oder laut, zurückgezogen oder suchend. Sie macht deutlich, wie wichtig es ist, Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer wahrzunehmen, zu würdigen, dass sie den Schulalltag bewältigen, und ihnen unterstützende Angebote zu machen. Es geht nicht um schnelle Lösungen, sondern um Präsenz, Geduld und das Aushalten von Unsicherheit. Neben dem Schmerz dürfen auch Normalität und Freude ihren Platz behalten. Verlässliche Strukturen und Rituale geben Halt. Lehrpersonen müssen keine Therapeut:innen sein. Oft wirkt echte Zuwendung stärker als jedes perfekt formulierte Wort.

Sprachfähig bleiben

Auch im dritten Workshop geht es um Beziehung, mit Fokus auf persönliche Trauerprozesse. Annette Berger spricht offen über die Vielfalt von Trauerreaktionen. «Ein Trauerprozess verläuft in Wellen, die intensiv und kräfteaufwendend sind. Einige wollen reden, andere nicht. Einige brauchen Zeit, andere möchten möglichst schnell wieder in den Alltag zurück.» Gerade im Schulkontext sei das wichtig zu akzeptieren. Sie weist darauf hin, dass die Schule für viele

betreffene Schüler:innen und Lehrpersonen ein stabiler Ort bleibt, während zu Hause vieles aus dem Gleichgewicht gerät.

Annette Berger ermutigt Lehrpersonen, anzuerkennen, dass Trauer primär eine gesunde Reaktion auf einen Verlust ist. Jeder Mensch trauert anders. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Die Intensität hängt davon ab, welche Bedeutung der verstorbene Mensch, aber auch das geliebte Haustier für die Trauernden hatte. Und: Statt eine trauernde Person zu meiden, aus Angst, etwas Falsches zu sagen, könne man auf sie zugehen mit den Worten: «Es tut mir sehr leid. Ich weiss gar nicht, was ich sagen soll. Aber ich möchte für dich da sein, wenn du es brauchst.» Im Kollegium sei eine Kultur wichtig, die Raum für Rückzug und Austausch gebe. Und: jede Trauer verdiene Respekt.

Raum für Menschlichkeit

Über alle Workshops hinweg ist trotz oder vielleicht gerade wegen der Schwere des Themas die Stimmung getragen von Offenheit und Wertschätzung. Viele Lehrpersonen scheinen nicht nur fachliche Impulse mitzunehmen, sondern auch persönliche Erkenntnisse für den eigenen Alltag. Die Workshops machen deutlich: Abschied, Tod und Verlust gehören zum Leben – und damit auch zur Schule. Wer sich als Kollegium diesem Thema stellt, stärkt nicht nur die eigene Professionalität, sondern auch die emotionale Sicherheit der Kinder. Oder wie es an diesem Morgen mehrfach scheint: Wenn das Lebensende Schule macht, entsteht Raum für mehr Menschlichkeit.



Weitere Informationen



Sophia Bartenstein arbeitet seit über 10 Jahren als Ärztin auf einer Palliativstation in Bern. Sie hat sich auf dem Gebiet der Familientrauerbegleitung weitergebildet, wodurch auch die Idee zum Wimmelbuch vom Abschiednehmen entstanden ist.

Sophia Bartenstein, weshalb ist die Schule ein wichtiger Ort, um Sterben und Trauer zu thematisieren?

Schule ist neben dem Zuhause der wichtigste Lebensraum der Kinder. Sie verbringen einen grossen Teil ihres Tages, eine prägende Zeit ihrer Kindheit in der Schule. Über 80% der Schüler:innen kommen bis zu ihrem 18. Lebensjahr in ihrem privaten Umfeld direkt mit dem Thema Tod in Berührung. Dies hat direkte Auswirkungen auf den Klassenverband, da Kinder mit Verlusterlebnissen nicht selten einen Leistungsknick haben oder mit sozial schwierigem Verhalten auffallen können. Dies zeigt: das Thema Sterben und Tod ist bei vielen Kindern bereits ein Thema und kann nicht beiseitegeschoben werden. Ausserdem sollen gemäss Lehrplan 21 den Kindern sogenannte Grunderfahrungen nähergebracht werden. Da gehört das Thema Verlusterfahrung aus meiner Sicht unbedingt dazu.

Was brauchen Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Altersstufen, um Sterben und Tod verstehen und verarbeiten zu können?

Das sind zwei grosse Themen: Das Verstehen hängt von ihrem Entwicklungsstand und ihren bisherigen Erlebnissen ab. Im Verlauf der Kindheit lernen Kinder schrittweise, was «Tot-Sein» bedeutet, nämlich dass dadurch alle Körperfunktionen stillstehen und der Tod irreversibel ist. Kleine Kinder im Alter des magischen Denkens möchten Oma noch mit dem Zauberstab wieder zum Leben erwecken.

Auch dass der Tod uns alle betrifft, muss erst realisiert werden. Im Jugendalter sind uns all diese Dimensionen langsam bewusst. Was Kinder letztendlich brauchen, um beispielsweise den Verlust eines Elternteils verarbeiten zu können, ist sehr unterschiedlich. Grundsätzlich hängt der Trauerverlauf sehr von der Qualität der Beziehung zu dem noch lebenden Elternteil beziehungsweise der primären Bezugsperson ab, die für das Kind verantwortlich ist. Hilfreich für den Trauerverlauf sind das Gefühl von Sicherheit, das Eingebettetsein in eine Gemeinschaft, stabile Bezugspersonen und viel Zuwendung. Wichtig ist, dass Gefühle der Trauer erlaubt sind und gleichzeitig Zuversicht und Hoffnung vermittelt werden. Trauer ist ein lebenslanger Prozess und nicht irgendwann abgeschlossen.

Viele Lehrpersonen haben Respekt davor, im Klassenzimmer über den Tod zu sprechen. Welche sinnvollen und praxistauglichen Zugänge sehen Sie?

Erst mal möchte ich Mut machen: Kinder sind nicht zu jung. Im Gegenteil: Beim Thema Sterben und Tod sind sie in der Regel neugierig. Sie möchten viel wissen und stellen oft interessante Fragen. Am einfachsten kann man sich dem Thema in der Natur annähern, im Zusammenhang mit einem toten Insekt oder den Jahreszeiten. Das Sterben gehört zum Leben dazu und je natürlicher wir damit umgehen, desto besser. Zum Einstieg können Bücher oder Filme hilfreich sein (beispielsweise das Buch «Leb wohl, lieber Dachs»). In die Stuhlkreismitte können Gegenstände gelegt werden, die etwas mit dem Thema Vergänglichkeit

zu tun haben. Das ist konkret und regt zum Austausch an. Am besten lässt man die Kinder auch kreativ werden und etwas gestalten, das erleichtert den Zugang. Wichtig ist, dass wir die Kinder dabei nicht einfach «bebasteln», sondern über das Tun mit ihnen ins Gespräch kommen wollen. Dazu braucht es eben auch Mut und die eigene Auseinandersetzung mit der Endlichkeit im Vorfeld.

Welche Rolle spielt Sprache beim Thematisieren von Leben und Sterben? Gibt es Formulierungen und Bilder, die Sie Lehrpersonen empfehlen würden?

Wichtig ist, dass Kinder sich sicher fühlen. Gewisse Gesprächsregeln sollen von Anfang an kommuniziert werden, wie beispielsweise die Schutzregeln von Monica Lonoce: nicht werten, nicht auslachen, nicht weitererzählen. Am besten lässt man sich von den Fragen der Kinder leiten und nimmt insgesamt eine fragende, offene und interessierte Haltung ein: Was hast du schon erlebt? Wie ist es dir dabei ergangen? Möchtest du mir davon erzählen? Fragen sollten ehrlich beantwortet werden. Man kann auch gemeinsam nach einer Antwort auf die Frage suchen: «Das weiss ich leider nicht, aber was denkst du? Wollen wir jemanden fragen, der sich damit auskennt?» Wenn man über den Tod spricht, sollte man klare Worte wählen und nicht von «sie ist eingeschlafen» oder «er ist von uns gegangen» sprechen, sondern sagen, dass jemand gestorben, tot ist.

Wer lernt, mit Gefühlen umzugehen, lernt insgesamt besser

Marc Jost verbindet pädagogische, seelsorgerliche und politische Perspektiven. Im Interview spricht er über Palliative Care, Trauerarbeit in der Schule und die Frage, wie wir als Gesellschaft mit dem Lebensende umgehen.

Sie sind Lehrer, Theologe, Politiker und Familienvater. In welcher Rolle sind Ihnen Sterben und Tod am intensivsten begegnet?

Am unmittelbarsten sicher während meiner sieben Jahre als Pfarrer. In der Senior:innenarbeit habe ich das Thema bewusst aufgenommen, gerade weil es für viele Menschen unangenehm ist und oft verdrängt wird. Bei Kranken- und Sterbebesuchen war ich sehr konkret damit konfrontiert. Ich durfte Menschen und ihre Angehörigen seelsorgerlich in der letzten Lebensphase begleiten.

Schon während meiner theologischen Ausbildung hat mich das Thema beschäftigt: Ich schrieb eine Arbeit darüber, wie wir als Gesellschaft das Sterben besser gestalten und uns besser darauf vorbereiten könnten.

Sie betonen immer wieder die Bedeutung einer gut organisierten, würdevollen Palliative Care. Warum ist sie so entscheidend?

Wir leben in einer Gesellschaft, die stark auf Leistung, Produktivität und wirtschaftlichen Erfolg ausgerichtet

ist. Viele Menschen geraten spätestens nach der Pensionierung unter Druck, weil sich plötzlich die Frage stellt: Was bringe ich der Gesellschaft noch?

Ich erlebe, dass viele auf diese Fragen nicht vorbereitet sind. Wir sprechen zu wenig darüber, welche Werte uns im Leben – und besonders in der letzten Lebensphase – wirklich wichtig sind. Beim Sterben rückt die Menschenwürde ins Zentrum. Dann geht es nicht mehr um Leistung, sondern um Be-

ziehungen: Wer ist da? Wer hält meine Hand, wenn es schwierig wird?

Wenn man Sterbende fragt, was im Leben wirklich zählt, nennen die wenigsten Reichtum oder Erfolg. Fast immer sind es tragende Beziehungen, Nähe, Verbundenheit. Wenn wir Menschenwürde über den ganzen Lebenszyklus ernst nehmen, dürfen wir die letzte Lebensphase nicht primär aus wirtschaftlicher Perspektive betrachten. Wir müssen uns fragen, was Menschsein ausmacht.

Viele Menschen haben Angst vor dem Sterben.

Ja, die Angst ist sehr real: Angst vor Kontrollverlust, vor Einsamkeit, vor unsäglichem Leiden. Eine gute Antwort darauf ist Palliative Care – verstanden als umfassende Begleitung, die den ganzen Menschen im Blick hat: medizinisch, psychisch, sozial und spirituell.

Man weiss heute, dass gut ausgebaute Palliative Care viel Angst nehmen kann. In manchen Krankheitsphasen verschwinden sogar Suizidwünsche, wenn Menschen sich

Wir dürfen die letzte Lebensphase nicht primär aus wirtschaftlicher Perspektive betrachten.

ernst genommen und gut begleitet fühlen. Körperliches Leiden lässt sich oft lindern. Die Angst vor dem Alleinsein hingegen zeigt sich häufig erst ganz am Schluss. Umso wichtiger ist es, darauf vorbereitet zu sein.

Sie sprechen von einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe. Warum?

Weil viele Menschen gar nicht wissen, welche Möglichkeiten es gibt. Das Bewusstsein fehlt. Darum braucht es politische Rahmenbedingungen – aber auch eine Kultur, in der wir über Sterben und Tod sprechen. Und zwar früh.

Warum nicht schon mit Kindern und Jugendlichen? Ein Kind könnte zum Beispiel seine Grossmutter interviewen – nicht über das Erbe, sondern darüber, was ihr in diesem Lebensabschnitt wichtig ist, wovor sie Angst hat, was ihr Hoffnung gibt. Solche Gespräche schaffen Nähe und enttabuisieren.

Welchen Platz haben Sterben und Tod heute in der Politik?

Einen erstaunlich kleinen. Politisch sprechen wir über Tod meist nur bei Gewalt, Unfällen oder in der Strafjustiz. Das natürliche Sterben – und wie man es gut begleiten könnte – wird vernachlässigt. Es gibt viele Organisationen, die wertvolle Arbeit leisten, aber eine klare nationale Strategie fehlt. Oft reduziert sich die Debatte auf Kostenfragen. Dabei übersehen wir, dass gute Palliative Care langfristig auch ökonomisch sinnvoll ist.

Wie können Schulen Kindern Raum für Trauer und existenzielle Fragen geben?

Der natürlichste Weg ist das Gespräch. Man könnte ältere Menschen einladen, die bereit sind, über das Sterben zu sprechen. Nicht alle Kinder erleben solche Gespräche in der Familie.

Man kann mit Klassen erforschen, warum es uns so schwerfällt, darüber zu reden.



Marc Jost ist Nationalrat, ausgebildeter Lehrer und Theologe mit langjähriger Erfahrung in Seelsorge, Bildung und politischer Führung. Sieben Jahre begleitete er als Pfarrer Menschen in Krisen, Trauer und in der letzten Lebensphase. Als Vater von vier Kindern und Ehemann einer Lehrerin kennt er die schulische und familiäre Realität aus nächster Nähe. In der Politik setzt er sich besonders für ethische Fragen, Menschenwürde und eine bessere Finanzierung der Palliative Care ein.

Politischer Vorstoss

Seit 2021 ist der Bundesrat beauftragt, eine gesetzliche Grundlage für Palliative Care zu erarbeiten. Bis heute fehlt jedoch eine verbindliche Regelung zur Vergütung von Leistungen in der Sterbephase.

Marc Jost hat deshalb die parlamentarische Initiative «Palliative Pflege. Finanzierung klären» eingereicht. Ziel ist es, Palliative Care im Krankenversicherungsgesetz zu verankern – für Erwachsene, Kinder und Hospize.

Welche Bilder haben wir vom Leben und vom Tod? Welche Vorstellungen vom Danach? Auch andere Tabuthemen lassen sich so öffnen. Spannend ist auch der Blick auf andere Kulturen – oder das Gespräch mit Berufspersonen, die mit Sterben und Tod zu tun haben. So entsteht ein breites Spektrum an Erfahrungen.

Gibt es Rituale, die sich bei Verlustserfahrungen im Klassenzimmer bewährt haben?

Wichtig ist zuerst, Raum für Gefühle zu schaffen. Kinder sollen Trauer und Schmerz ausdrücken dürfen – durch Zeichnungen, Texte, Gespräche. Danach braucht es eine zweite Phase: Worte finden für Anteilnahme, für Beileid. In einer multikulturellen Gesellschaft gibt es viele Ausdrucksformen. Lehrpersonen dürfen auch zeigen, wie sie selbst trauern: weinen, eine Kerze anzünden, eine Blume hinstellen. Rituale helfen, Schmerz zu teilen und Perspektiven zu öffnen. Hilfreich ist es auch, darüber zu sprechen, was nicht tröstlich ist – etwa billige Floskeln. Kinder sind dafür oft erstaunlich sensibel.

Und wenn Lehrpersonen selbst betroffen sind?

Das ist sehr individuell. Wenn es die Situa-

tion erlaubt, kann es sehr stärkend sein, die Klasse Anteil nehmen zu lassen. Man muss nicht alles erklären oder beantworten. Authentizität stärkt Beziehungen – und Kinder lernen daran.

Gleichzeitig braucht es Schutz. In angespannten Klassensituationen oder bei eigener starker Betroffenheit würde ich Lehrpersonen raten, sich begleiten zu lassen. Offenheit macht verletzlich.

Wie sprechen Sie in Ihrer eigenen Familie über Sterben und Tod?

Meine Frau und ich haben einen recht pragmatischen Umgang damit. Als ich als Pfarrer viel über das Sterben sprach, merkten wir: Wir selbst sind kaum vorbereitet. Mit etwa 30 Jahren erstellten wir Patientenverfügungen, klärten die Organspende und überlegten uns unsere eigene Trauerfeier. Weil wir darüber als Paar offen sprachen, wurde das Thema auch für unsere Kinder selbstverständlich. Ein besonders einschneidendes Erlebnis war der Tod des Vaters einer Freundin unserer jüngsten Tochter. Das hat uns als Familie tief bewegt – und gleichzeitig sensibler gemacht. Wir sprachen ganz selbstverständlich darüber, auch am Esstisch.

In einer säkularisierten Gesellschaft bleiben Schulen mit existenziellen Fragen oft allein – stimmen Sie dem zu?

Teilweise. Aber ich glaube, die Ressourcen sind da. Als Lehrer habe ich oft Eltern eingeladen und ihre Fähigkeiten genutzt. Beim Thema Sterben ist es ähnlich. Wenn wir es als Gesellschaft integrieren, wird die Schule entlastet. Und umgekehrt kann die Schule dazu beitragen, dass die Gesellschaft reifer damit umgeht. Es ist ein Geben und Nehmen.

Wie sähe für Sie eine ideale Unterstützung aus?

In der Palliative Care sehen wir: Wenn man am falschen Ort spart, entstehen an anderer Stelle höhere Kosten. Menschen landen im Akutspital, erhalten teure Therapien, die sie in guter palliativer Begleitung gar nicht mehr wollen würden.

Übertragen auf die Schule heisst das: Wenn wir dem Thema Sterben, Tod und Trauer bewusst Zeit geben, stärken wir die Sozial- und Selbstkompetenz der Kinder. Das ist keine Zusatzbelastung, sondern eine Ressource. Wer lernt, mit Gefühlen umzugehen, lernt auch insgesamt besser.

Menschlichkeit am Lebensende ist keine Utopie

Wie Schulen zu Orten werden, wo über Sterben, Tod und Trauer gesprochen wird und was die Aktionswoche endlich.menschlich.bern damit zu tun hat.



2024 lebte Bern im Zeichen der Charta der ersten «Compassionate City» der Schweiz: Über mehrere Tage öffneten sich Räume für Gespräche über das Unausprechliche. Was als Rahmenprogramm eines Fachkongresses begann, wurde schnell zu einer Bürger:innenbewegung. Über 100 Akteur:innen gestalteten das Stadtfestival endlich.menschlich.bern mit – Theater, Konzerte, Erzählcafés, Poetry-Slams –, die ganze Stadt wurde zum Begegnungsraum. Doch eine Frage blieb: Warum erreichen wir vor allem Erwachsene? Warum nicht diejenigen, die noch ihr ganzes Leben vor sich haben? Wenn wir wollen, dass Tod und Sterben kein Tabu mehr sind, müssen wir dort beginnen, wo Lebenswelten geformt werden – in den Schulen.

Der Elefant im Raum

«Es gibt einen Elefanten im Raum» – so bezeichnen wir das gesellschaftliche Schweigen, das auch Sterben, Tod und

Trauer betrifft. Alle spüren seine Anwesenheit, doch niemand spricht darüber. In Schulen tritt dieser Elefant besonders deutlich hervor: wenn eine Lehrerin schwer erkrankt, ein Mitschüler stirbt oder Grosseltern versterben – und Kinder nicht wissen, wie sie ihre Trauer ausdrücken dürfen. Zu oft werden Kinder und Jugendliche ausgeschlossen. «Geh du schon mal vor, wir besprechen das später mit den Erwachsenen.» Sie spüren die Betroffenheit ihrer Bezugspersonen, sehen die Tränen, das Schweigen – aber werden nicht in die Gespräche eingebunden. Als ob Schutz darin bestünde, sie fernzuhalten. Dabei zeigen alle Erfahrungen das Gegenteil: Kinder und Jugendliche wollen und können über Tod und Trauer sprechen. Sie brauchen nur Erwachsene, die ihnen den Raum dafür öffnen. Die bereit sind, den Elefanten nicht nur im Raum stehen zu lassen – sondern ihn am Fuss zu nehmen und gemeinsam anzuschauen.

Resonanz – was Schulen sein können

Der Soziologe Hartmut Rosa hat den Begriff der «Resonanz» in die Bildungsdebatte eingebracht. Resonanz entsteht, wenn wir uns berühren lassen. Wenn etwas in uns antwortet. Wenn Beziehung entsteht – zu anderen Menschen, zu Themen, zu uns selbst. Schulen können solche Resonanzräume sein. Räume, in denen nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern in denen Menschen einander begegnen. In denen die grossen Fragen des Lebens ihren Platz haben. In denen über Verlust und Trauer genauso gesprochen werden kann wie über Mathematik und Geschichte. Wenn eine Lehrerin schwer erkrankt, kann das zur Katastrophe werden – oder zur Chance für tiefe Lernprozesse. Nicht trotz, sondern gerade wegen der Schwere des Themas. Schüler:innen lernen, dass Leben endlich ist. Dass Abschiednehmen schmerzt. Dass es okay ist, zu weinen. Dass

Perfektion lähmt. Es ist okay, zu stolpern, zu suchen, zu experimentieren. Wichtig ist, anzufangen.

Gemeinschaft trägt in schweren Zeiten. Wenn ein Mitschüler stirbt, kann die Klasse erstarren im Schweigen – oder gemeinsam Rituale finden. Eine Gedenckecke gestalten. Briefe schreiben. Einen Baum pflanzen. Einen Song komponieren. Einen Film drehen über das, was dieser Mensch ihnen bedeutet hat. Wenn Grosseltern sterben, können Kinder allein gelassen werden mit ihren Fragen – oder sie finden in der Schule Raum zum Erzählen. Im Morgenkreis. Im Beziehungsgespräch. In einem Erzählcafé, das die Klasse gemeinsam gestaltet. All das setzt voraus, dass Lehrpersonen selbst einen Zugang zu diesen Themen gefunden haben. Dass sie bereit sind, nicht alle Antworten zu haben. Dass sie aushalten können, selbst berührt zu sein. Dass sie verstehen: Es geht nicht darum, als Expert:innen aufzutreten. Es geht darum, als Menschen präsent zu sein.

Von Compassionate City zu Compassionate Country

Was in Bern 2024 begann, hat sich in nur einem Jahr ausgeweitet. Sieben weitere Schweizer Städte haben zugesagt, 2026 mitzumachen. Jede Stadt mit ihrer eigenen Kultur, ihren eigenen Zugängen. Aber alle vereint in der Vision, Mitgefühl und Menschlichkeit am Lebensende sichtbar zu machen – und Schulen spielen dabei eine zentrale Rolle. Denn hier liegt die Chance: Wenn wir wollen, dass sich gesellschaftlich etwas verändert, müssen wir bei den Kindern und Jugendlichen beginnen. Nicht weil sie die «Zukunft» sind – sondern weil sie die Gegenwart sind. Weil das, was sie jetzt lernen über Empathie, über Sorge füreinander, über den Umgang mit Verlust, sie ihr ganzes Leben lang trägt.

Die Schüler:innen von heute sind die Eltern von morgen. Die Pflegenden von morgen. Die Ärzt:innen von morgen. Die Politiker:innen von morgen. Sie werden Entscheidungen treffen über Versorgungsstrukturen, über Finanzierung, über gesellschaftliche Prioritäten. Welche Entscheidungen werden das sein, wenn sie gelernt haben, dass Sterben und Tod zum Leben gehören? Wenn sie erfahren haben, dass Gemeinschaft in schweren Zeiten trägt? Wenn sie erlebt haben, dass es Räume gibt, in denen über das Unausprechliche gesprochen werden kann? Was sich hier abzeichnet, ist mehr als eine Ansammlung einzelner Schulprojekte. Es ist der Beginn einer Bewegung, die aus Compassionate Cities ein Compassionate Country formen könnte. Eine Bewegung, die zeigt, dass eine Sorgeskultur am Lebensende keine Utopie ist, sondern gelebte Realität werden kann.

Lehren für andere Initiativen

Die Erfahrungen aus den verschiedenen Projekten zeigen: Schulen als Resonanzräume für Palliative Care funktionieren, wenn einige Prinzipien beachtet werden: **Freiwilligkeit:** Zwang erzeugt Widerstand. Einladungen öffnen Räume. **Vielfalt der Zugänge:** Kreativität, Wissenschaft, persönliche Geschichten, körperliches Erleben – verschiedene Menschen brauchen verschiedene Wege. **Lehrkräfte einbeziehen:** Sie sind die Schlüsselpersonen. Sie brauchen Unterstützung, Weiterbildung, Ermutigung – und die Erlaubnis, selbst nicht alles zu wissen. **Altersgerecht arbeiten:** Ein Erstklässler braucht andere Zugänge als eine Gymnasiastin. Beide können sich mit Tod und

Trauer auseinandersetzen – nur eben unterschiedlich.

Langfristigkeit: Einmalaktionen verpuffen. Es braucht eine Verankerung in der Schulkultur, in Curricula, in der Haltung der Lehrpersonen.

Vernetzung: Schulen müssen das nicht alleine machen. Palliative-Care-Teams, Hospize, Bestatter:innen, Künstler:innen – es gibt viele mögliche Kooperationspartner:innen.

Mut zur Unvollkommenheit: Perfektion lähmt. Es ist okay, zu stolpern, zu suchen, zu experimentieren. Wichtig ist, anzufangen.

Fazit: Einfach machen!

«Den Elefanten am Fuss nehmen» – das ist keine perfekte Methode, kein ausgeklügeltes Programm. Es ist eine Haltung. Eine Haltung, die sagt: Ja, da ist etwas Schweres im Raum. Ja, es ist vielleicht unbequem. Aber wir schauen es gemeinsam an. Und vielleicht ist das die wichtigste Botschaft: Wir müssen nicht auf das perfekte Konzept warten. Wir können einfach anfangen. Den Elefanten am Fuss nehmen. Und gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen entdecken, welche Sprache er hat. Welche Geschichten er erzählt. Und dass es gar nicht so beängstigend ist, ihm zu begegnen – wenn wir es zusammen tun. Das Lebensende macht Schule. Vom Anfang bis zum Ende.

Claudia Zürcher-Künzi



Aktionswoche zum Leben mit dem Tod
24. Oktober bis 1. November 2026 in Bern.

creaviva

KUNST SCHAFFT RAUM

Im Atelier entstehen Freiräume, in denen Gedanken sichtbar werden.

Kunst öffnet Perspektiven, und bietet Raum für Fragen, Reflexion und neue Zugänge.

Schulworkshops für Zyklen
1-3, 10.-13. Klasse, Lernende
2-6 Stunden
ab CHF 280

Kurse für Erwachsene gemäss
Ausschreibung

Auskünfte und Reservationen:
Sekretariat Creaviva
creaviva@zpk.org
+41 31 359 01 61
www.creaviva.org



Creaviva
Zentrum Paul Klee