

# Meine Schwester



Von Ernst Huber\*

Lotti ist meine ältere Schwester. Sie hat mich vor 60 Jahren angeschwindelt. Damals hat sie behauptet, ich müsse am ersten Schultag das komplette Alphabet aufsagen. Der nette Lehrer wollte dann aber nur sehen, ob wir uns auch die Schuhe selber binden können. Es hat mir aber nicht geschadet, beim Schuleintritt schon lesen zu können.

Lotti, die schon als Kind besonders ordentlich und reinlich war, beklagte, der Kleine (ich) werde von unseren Eltern zu sehr verwöhnt. In ihren Augen war es eine «Todsünde», mit ungewaschenen Händen bei Tisch zu erscheinen und ins Essen zu fassen. Aua! Da bekam ich immer ganz fest Schimpfe von ihr. Aber später hatten wir es gut zusammen. Sie förderte mich, gab mir schlaue Bücher zu lesen und kontrollierte meine Schulaufgaben.

Seither sind Jahrzehnte ins Land gegangen, und Lotti ist schwer an Alzheimer erkrankt. Von ihrem Mann liebevoll betreut lebt sie in einer geheimnisvollen, eigenen Welt. Beim Essen greift sie in den Teller und weiss mit den Speisen nichts anzufangen. Im Freien zeigt sie kindlich auf ein Flugzeug am Himmel und sagt: «Döt!» - Das ist das einzige Wort, das sie noch sagen kann.

Beim Abschied hat Lotti jeweils keine Ahnung, weshalb ihr kleiner Bruder immer so traurig ist.

\* Ernst Huber aus Effretikon ist pensionierter TA-Mitarbeiter.

# «Ich kann die Welt nicht wieder heil machen»

Wenn ein Mensch aus dem Leben gerissen wird, ist Notfallseelsorger Andreas Goerlich-Koch einer, der für verzweifelte und überforderte Angehörige da ist.

Mit Andreas Goerlich-Koch sprach Bettina Hübschen-Leinenbach

Herr Goerlich-Koch, Sie werden oft Zeuge von grossem Leid. Wann haben Sie Ihren ungewöhnlichen Beruf das letzte Mal verflucht?

Eigentlich noch nie. Ich bin aber sehr wohl schon an meine psychischen und physischen Grenzen gestossen. Besonders belastend war beispielsweise die Betreuung der Angehörigen der Opfer des Halifax-Absturzes.

Gibt es Situationen, vor denen Sie sich fürchten?

(Nickt.) Ich habe schon viele schlimme Szenen gesehen, was mir aber weniger Probleme bereitet. Respekt habe ich vor solchen Situationen, in denen die Hinterbliebenen von mir, dem Notfallseelsorger, erwarten, dass ich ihre Trauer quasi wegzaubern könnte. Ich kann die Welt nicht wieder heil machen. Das ist dann der Moment, in dem ich unsicher werde.

Was können Sie überhaupt leisten?

Am wichtigsten ist es, zu erspüren, wie es den Betroffenen geht, wo sie im Moment den stärksten Halt brauchen. Jeder Mensch reagiert anders auf einen Verlust. Die einen brauchen ein Ritual, um sich aus einer ersten Lähmung lösen zu können. Andere möchten schweigen, und auch das muss man dann zusammen aushalten.

Das klingt so, als gäbe es kein psychologisches Patentrezept...

... gibt es auch nicht. Wie sieht schon eine normale Reaktion auf eine abnormale Situation aus?

Bedeutet Notfallseelsorge nicht einfach, für die Menschen da zu sein?

Das wäre mir persönlich etwas zu wenig, da fehlt mir nämlich die aktive Rolle. Ich bin ja nicht ausgebildet worden, um nur anwesend zu sein. Das können ja auch die

Verwandten übernehmen, die das vielleicht viel besser machen. Nein, meine Fachkenntnisse sind gefragt: Ich habe Hunderte von Leuten beerdigt, ich kenne Trauersituationen. Ich spüre aus Erfahrung, wo es Punkte gibt, an denen man ansetzen kann.

Können Sie das anhand eines Beispiels erläutern?

Ich bin einmal kurz vor Weihnachten in eine Familie gerufen worden. Der noch junge Vater hatte beim Christbaumschmücken einen Herzinfarkt erlitten und war noch vor Ort verstorben. Die Ehefrau und zwei Söhnen im Teenageralter blieben zurück. Alle drei versuchten auf ihre Art, das Geschehene zu verarbeiten. Und jeder benötigte eine andere Art der Betreuung. Die Mutter wollte ganz viel reden, während die Jugendlichen verstummt waren. Die mussten andere Wege für ihre Trauarbeit finden. Einer der Söhne ging noch am selben Abend in die Disco, um seinen Schmerz ein Stück weit wegzutanzten, Mit dem anderen stand ich noch wochenlang in SMS-Kontakt.

Die Gesellschaft hat ziemlich genaue Vorstellungen davon, wie Trauern funktionieren sollte.

Das Wichtigste ist doch, dass man aus der Sprachlosigkeit rauskommt. Wer sich nicht teilt, der läuft Gefahr, das Erlebte zu verdrängen, es in sich hineinzufressen. Wie genau dieser Verarbeitungsprozess aussehen kann, das kann man doch nicht durch moralische Vorgaben festlegen.

Es gibt ja auch ganz praktische Dinge, an die man denken muss.

Was, wenn ein Mensch beispielsweise am Wochenende verstirbt? Da sind die Ämter geschlossen. In der Not wissen die Leute oft gar nicht, was nun zu tun ist. Wichtig ist auch das Thema «Ernährung». Viele Angehörige stehen unter Schock und vergessen völlig das Essen und Trinken. Da bin ich dann in der Pflicht, zu sagen: So, jetzt ist Essenszeit, Sie müssen was zu sich nehmen, sonst brechen Sie zusammen.

Weihnachten steht vor der Tür, doch auch dann kennt der Tod kein Erbarmen.

Das ist doppelt schlimm, wenn



BILD CHRISTOPH KAMINSKI

Der Pfarrer Andreas Goerlich-Koch betreut Hinterbliebene.

am Fest der Familie plötzlich jemand am Tisch fehlt. Es könnte vielleicht helfen, wenn man sich

vor Augen führt, dass die biblische Weihnachtsgeschichte keine heile Welt widerspiegelt. Denken Sie an

Maria, die ihr Kind in einem verdreckten Viehstall zur Welt bringen muss. Oder die Flucht der jungen Familie nach Ägypten, um den von Herodes beauftragten Kindermördern zu entkommen.

Es kann passieren, dass Sie aus dem Gottesdienst heraus direkt an eine Unfallstelle gerufen werden.

Das ist zwar im ganzen Kanton noch nie vorgekommen, aber das ist prinzipiell denkbar. Ich versuche, mich auf jeden Einsatz vorzubereiten. Dazu gehört auch, dass ich ein Gebet spreche, mich an Gott wende und ihn bitte, mir die nötige Kraft zu geben.

Haben Sie es schon mal erlebt, dass aus einem vermeintlicher Notfall im Nachhinein eine Art Glücksfall geworden ist?

(Lächelt.) Ich bin mal abends - übrigens auch kurz vor Weihnachten - in eine Familie gerufen worden, in der ein massiver Konflikt ausgebrochen war. Die Anruferin, eine ältere Dame, war vollkommen verzweifelt. Wir haben uns dann alle zusammengesetzt, und es kam zu einer grossen, längst überfälligen Aussprache. Anschliessend ging es den Beteiligten viel besser.

www.notfallseelsorge.ch

## Zur Person

Andreas Goerlich-Koch, 43, ist Pfarrer der reformierten Kirchgemeinde Mönchaltorf. Der Familienvater hat sich im Rahmen seiner Tätigkeit auch auf die Notfallseelsorge spezialisiert. Zehn Prozent seines Pensums entfallen auf diese Tätigkeit. Der Geistliche wird immer dann von den Einsatzkräften angefordert, wenn Angehörige Verstorbener oder auch Helfer mit aktuellen Situationen überfordert sind.

Das Notfallseelsorge-Angebot wird von den beiden grossen Landeskirchen getragen und finanziert. Die Dienstleistung steht allen Menschen unabhängig von deren Religionszugehörigkeit oder Herkunft kostenlos zur Verfügung. (bhl)

## ADVENTSKALENDER

# Heisser Wein mit vielen Gewürzen

Wenns draussen kalt ist, tut ein Glas Glühwein richtig gut. Der Wärmeeffekt ist aber nur von kurzer Dauer.

Verführerisch ist der Duft von Zimt und Nelken, Kardamom und Orangen - besonders, wenn er aus dem Dampf des Glühweins in die kalten Nasen der Weihnachtsmarktbesucher strömt. Trügerisch ist allerdings der Glaube, warmer Alkohol könne die kalten Füsse und Ohren nachhaltig erwärmen. Auf die wärmende Wirkung des Gebräus sollte man sich nicht verlassen. Alkohol, in frostiger Aussenluft genossen, führt zu trügerischer Wärme: Ethanol erweitert die Blutgefässe, so dass mehr Blut an die Hautoberfläche gelangt. So gibt der Körper die Wärme umso



BILD SABINE ROCK

schneller ab. Der Wohlfühleffekt ist nach kurzem Wärmestoss vorbei, man friert mehr als zuvor. Trinkt man Glühwein dagegen in warmen Räumen, kommt der Körper voll auf seine Kosten. Bei der Glühwein-Herstellung wird ein Rot-, oder Weisswein mit den typischen Weihnachtsgewürzen wie Zimtstangen, Gewürznelken, Zitronenschalen und Vanille gewürzt. Je nach individuellem Geschmack wird der Glühwein gesüsst. Die Industrie verwendet zur Herstellung ihrer Glühweine meist sehr stark gesüsst Weine von eher geringer Qualität.

**Glühwein mit ...**  
Der Wein (meist rot) wird mit Zimt und/oder Nägeli aromati-

siert; möglich sind auch andere Gewürze. Oft wird noch ein wenig Schale einer Orange beigefügt. Der Wein wird bis auf etwa 80 Grad erwärmt, darf aber nicht kochen. Zucker oder Honig zugeben und die Temperatur leicht erhöhen. Um den auch «Glögg» genannten Sud aufzupeppen, kann 1 dl Wodka beigefügt werden. Serviert wird es in Espresso-Tassen oder kleinen Gläsern.

... und ohne Alkohol

Apfelglögg: 1 l Apfelmost, 2 Zimtstängel, 5 Gewürznelken, 1 Stückli Ingwer. Gewürze mit wenig Most aufkochen, ca. 15 Minuten kochen lassen, anschliessend sieben. Den restlichen Saft beifügen, aufwärmen. Mit Rosinen und Mandeln servieren. (iro)

## LESERBRIEF

# Pfui, pfui, pfui

«Leise rieselt der Schnee, ich sitz auf'm WC», TA von gestern.



Auf solche geschmacklose Hilfestellungen für Weihnachtskarten können wir verzichten! Nur schon die Vorstellung, dass Kinder diese Zeilen lesen und freudig weiterleiten, macht mich wütend und traurig.

Entspricht dies den Adventsgedanken Ihrer Regionalredaktion?

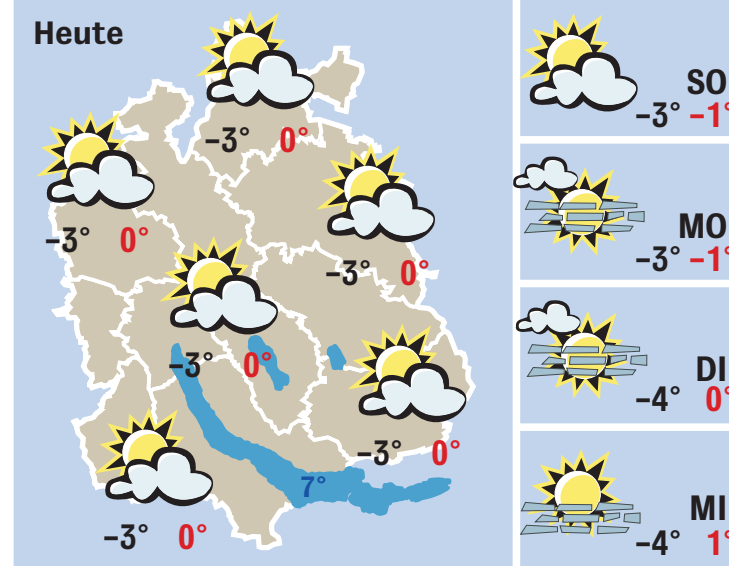
STEFFI HOSTETTLER AUS WANGEN

## Etwas gesehen oder gehört?

Haben Sie etwas gesehen oder gehört, dem unsere Redaktion unbedingt nachgehen sollte? Gibt es Themen, über die Sie gerne mehr in der Regionalsausgabe Zürcher Oberland lesen würden?

Melden Sie sich bei uns! Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und gehen den Dingen auf den Grund:

TA-Oberlandredaktion  
Telefon 044 905 82 50  
oberland@tages-anzeiger.ch



## DAS WETTER IM OBERLAND

# Hochnebel und Bise

Auch heute Samstag machen im Zürcher Oberland ausgedehnte Hochnebelfelder der Sonne das Leben schwer. Immerhin zeigen sich gelegentlich ein paar Lücken. Oberhalb von 1500 bis 1800 Metern herrscht Postkartenwetter. Die Temperaturen erreichen Werte um den Gefrierpunkt. Durch die zügige Bise wird dies als sehr unangenehm empfunden.

### Prognosen:

Auch am Sonntag hat die Sonne unterhalb von 1500 Metern einen recht schweren Stand. In der Höhe ist der Himmel nicht mehr stahlblau, dennoch ist es recht sonnig. Aus heutiger Sicht setzt sich das winterliche Hochdruckwetter bis auf Weiteres fort.

### Bergwetter:

Hörnli	wenig Sonne	-4°
Üetliberg	wenig Sonne	-3°
Lägern	wenig Sonne	-3°
Pfannenstiel	wenig Sonne	-3°

### Schadstoffe:

Messstation	Messwert	Grenzwert
Dübendorf	µg/m <sup>3</sup>	µg/m <sup>3</sup>
Feinstaub PM <sub>10</sub>	14	50
Stickoxide NO <sub>2</sub>	26	80
Ozon O <sub>3</sub>	35	120

PM<sub>10</sub>, NO<sub>2</sub>: Mittelwerte des Vortages.  
O<sub>3</sub>: Max. Stundennittel des Vortages.



Peter Wick, MétéoNews  
Persönliches Wettertelefon:  
0900 575 775 (Fr. 2.80/Min.)

