

## POLITALK

### 5:1 für WILWEST



**1:0**  
Vor 20 Jahren wurde der Autobahnanschluss geplant. Der Thurgau wollte die Kosten selbst tragen. Inzwischen wurde das Projekt klar verbessert. Gut Ding will Weile haben.

**2:0**  
Bei Ansiedlungen konkurrenzieren sich die Gemeinden. Dies ist vorbei, die Zersiedelung muss stoppen. Neu konzentriert man die Ansiedlungen für die Region – das haben 23 Gemeinden vereinbart. Chapeau!

**3:0**  
Verkehrerschliessungen und Netzergänzungen entlasten die Stadt Wil vom Durchgangsverkehr. Im Agglomerationsprogramm wurde die Zweckmässigkeit belegt. Was will man mehr?

**4:0**  
Der Boden liegt im Thurgau, gehört aber St.Gallen (Klinikland). Die Erschliessung und der Verkauf erfolgen durch St.Gallen nach Thurgauer Vorgaben. Beide Kantonsparlamente haben klar zugestimmt: ein politischer Schulterschluss.

**5:0**  
WILWEST wird vorbildlich bei Gestaltung, Energie, Erschliessung, Mobilität usw. Dank neuer Flexibilität können Hightechfirmen angesiedelt werden – goldrichtig, um in den Osten abgewanderte Arbeitsplätze zurückzuholen.

**5:1**  
Den Bau der Haltekante für die Thurbo-Bahn schafft ein guter Baumeister innert Monaten. Erst im Jahr 2045 (!) werden unsere Staatsbahnen die Haltestelle in den Fahrplan aufgenommen haben. Darüber regt sich kein grüner Aktivist auf. Allez WILWEST!

Andreas Widmer,  
Kantonsrat FDP, Wil,  
Mitgl. vorberatende Kommission

# Sie machen den Tod sichtbar

Drei Frauen, die von Berufes wegen mit dem Sterben zu tun haben, sprechen mit Wilern und Wilerinnen über den Tod

Von Darina Schweizer

Brigitte Gübeli, Claudia Gehrig und Elisa Hartmann brechen ein Tabu: In ihrer Vortragsreihe «Am Ende des Lebens» sprechen sie übers Sterben. Was sollte ich vor dem Tod geregelt haben? Was gehört ins Testament? Die Frauen, die sich beruflich mit dem Tod befassen, haben Antworten.

**Wil** Claudia Gehrig, Brigitte Gübeli und Elisa Hartmann, wieso fällt es uns so schwer, über den Tod zu sprechen?

**Elisa Hartmann:** Wir verdrängen das Thema im Alltag gern und schieben es vor uns her. Viele denken sich: «Sterben, das ist für die anderen.»

**Claudia Gehrig:** Ausserdem ist der Tod heute kaum mehr sichtbar. Als man noch in Mehrgenerationenhaushalten lebte, erlebte man das Sterben und die dazugehörenden Prozesse von klein auf direkt mit. Heute sterben die meisten Menschen in einer Einrichtung, wo alles sehr professionalisiert abläuft.

**Weshalb ist es so wichtig, sich mit dem Tod zu beschäftigen?**

**Elisa Hartmann:** Weil es einen sonst irgendwann einholt – und dann leiden vor allem unsere Familienangehörigen.

**Brigitte Gübeli:** Ja, je weniger man sich über das Lebensende Gedanken gemacht hat und festgelegt hat, was man sich wünscht, desto schwieriger ist es für die Angehörigen.

**Welche Dinge sollte man unbedingt regeln in Bezug auf den Tod?**

**Elisa Hartmann:** Sinnvoll sind sicher eine Patientenverfügung und ein Vorsorgeauftrag – ganz egal, wie alt oder gesund man ist. Es ist nie zu früh, aber schnell zu spät. Auch sollte man festhalten, ob man Organe spenden will oder nicht.

**Claudia Gehrig:** Grundsätzlich sollten wir alles schriftlich festhalten und alle paar Jahre wieder überprüfen, ob es noch zu uns passt. Wir sollten nicht nur aufschreiben, was wir schon wissen, sondern auch, worin wir uns noch nicht festgelegt haben



VL: Elisa Hartmann (ACP-Beraterin), Brigitte Gübeli (Fachfrau für Rituale) und Claudia Gehrig (Sterbe- und Trauerbegleiterin)

und was wir auf keinen Fall wollen. Nützlich ist es immer, mit seinen Angehörigen darüber zu diskutieren.

**Müssen sich Angehörige meinem Willen beugen?**

**Elisa Hartmann:** Im neuen Erwachsenenschutzgesetz ist die Selbstbestimmung fest verankert. Das heisst, der Wille des Verstorbenen muss umgesetzt werden. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass unsere Angehörigen mit unseren Entscheidungen weiterleben müssen.

**Brigitte Gübeli:** Ja, für sie kann es vielleicht schwierig sein, wenn wir unsere Asche beispielsweise im Meer verstreuen wollen und sie keinen Ort in der Nähe haben, wo sie trauern und Abschied nehmen können. Deshalb sollte man zusammen reden.

**Was hilft gegen die Angst vor dem eigenen Tod und dem anderer?**

**Brigitte Gübeli:** Ich denke, ganz ohne Angst geht es nicht. Aber es hilft sicher, wenn man sich so gut wie möglich vorbereitet hat. Viele Menschen fürchten sich vor allem vor Schmerzen. Doch dank der guten

Vorbereitungen bezüglich Palliativ Care (Behandlungsplan) können Symptome gelindert werden.

**Claudia Gehrig:** Wenn nahe Angehörige sterben, kann es hilfreich sein, sich früh an eine Trauer- und Sterbebegleiterin zu wenden, die einen unterstützt – auch schon vor dem Tod. Manchmal brauchen Trauernde Unterstützung ausserhalb ihres Familiensystems, um sich mit der Trauer auseinandersetzen zu können.

**Wie hat sich Ihr Leben verändert, seit Sie sich mit dem Tod beschäftigen?**

**Brigitte Gübeli:** Ich richte meinen Fokus viel mehr auf die schönen Dinge im Leben und bin dankbar dafür. Das heisst nicht, dass ich nicht mehr traurig bin, aber mein Fokus hat sich verändert und ich nehme das Leben bewusster wahr. Auch konzentriere ich mich bei meinen Mitmenschen mehr auf die Stärken als auf nervige Marotten. Denn irgendwann wird man dies vermissen.

**Elisa Hartmann:** Und je mehr man geliebt hat, desto trauriger ist man, wenn jemand geht. Das hat auch et-

was Schönes, denn es ist ein grosses Glück, geliebt zu haben.

**Claudia Gehrig:** «Trauern ist liebevolles Erinnern» bringt es ein schönes Zitat auf den Punkt.

**So unterstützen Sie Trauernde**

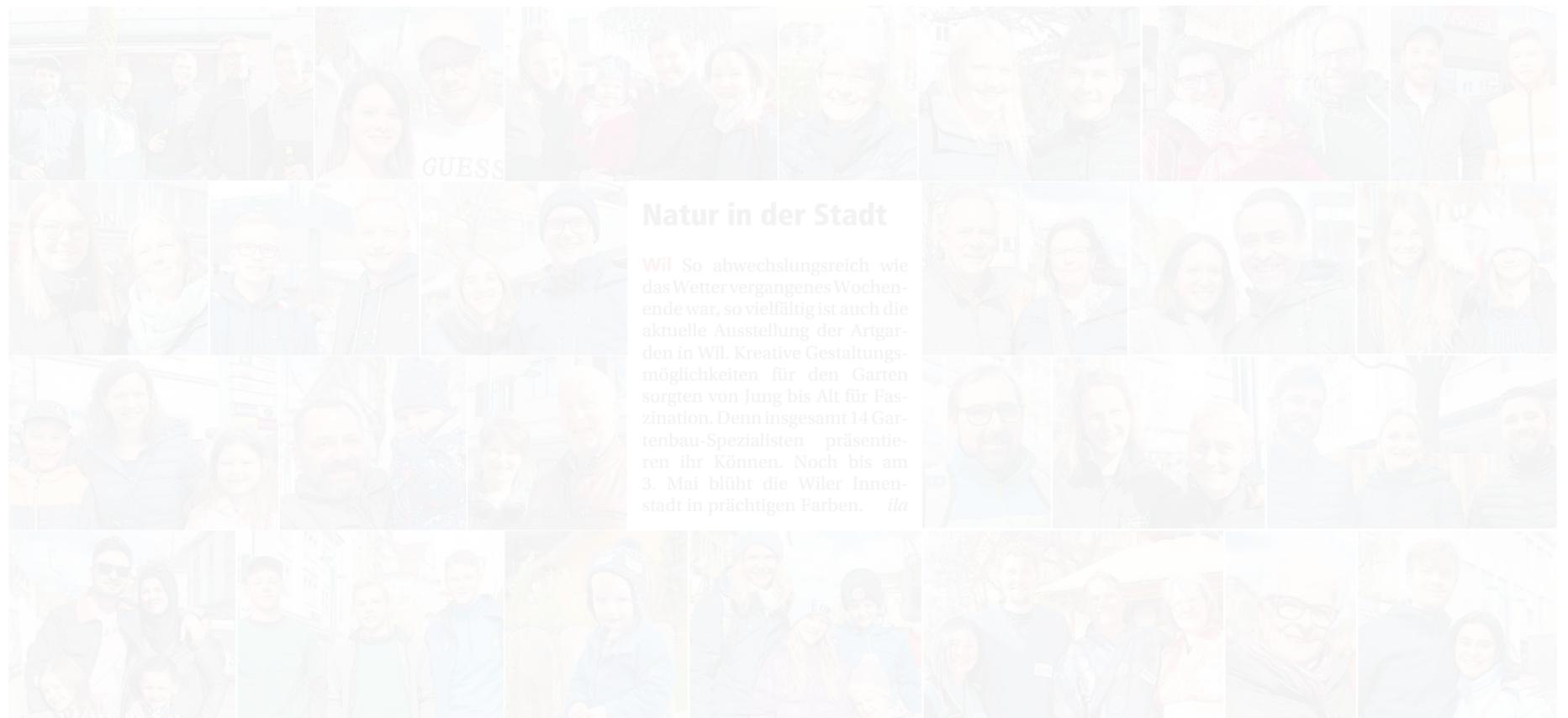
- Ziehen Sie sich nicht zurück.
- Fragen Sie regelmässig nach dem Befinden des Trauernden. Erkundigen Sie sich am besten, wie es ihm heute gerade geht.
- Verbalisieren Sie, was Sie fühlen: «Es tut mir leid. Ich weiss nicht, was ich sagen soll ...»
- Signalisieren Sie, dass Sie für den anderen da sind.
- Leisten Sie konkrete Hilfe: Kochen Sie dem Trauernden zum Beispiel ein Nachtessen und stellen Sie es in den Briefkasten oder bieten Sie an, die Kinder am Mittwoch um 13.30 Uhr abzuholen und am Nachmittag zu betreuen. Die wenigsten Trauernden melden sich von alleine.

**Vortragsdaten:**

30. April von 9 bis 12.30 Uhr,  
3. Juni von 17 bis 20.30 Uhr,  
im Hof zu Wil, Anmeldung unter:  
[www.am-ende-des-lebens.ch](http://www.am-ende-des-lebens.ch)

## Natur in der Stadt

**Wil** So abwechslungsreich wie das Wetter vergangenes Wochenende war, so vielfältig ist auch die aktuelle Ausstellung der Artgarden in Wil. Kreative Gestaltungsmöglichkeiten für den Garten sorgten von Jung bis Alt für Faszination. Denn insgesamt 14 Gartenbau-Spezialisten präsentieren ihr Können. Noch bis am 3. Mai blüht die Wiler Innenstadt in prächtigen Farben. *ila*



Für Sie unterwegs war: Ilaria Fosca