

Bildnachweis:

plainpicture/Lena Kah (Umschlag, S. 2/3, 26, 61, 94), iStock/OLEKSII KRIACHKO (S. 4, 12, 47, 82, 111), iStock/Karma15381 (S. 9, 21, 52, 89), iStock/lena5 (S. 33, 66, 101), iStock/Gokcemim (S. 40, 75, 106, 113).

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Verlag am Eschbach,

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

produksicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafien: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-272-4

Niki Gabel

Am Puls
des
Menschseins

Geschichten
vom Tod über das Leben

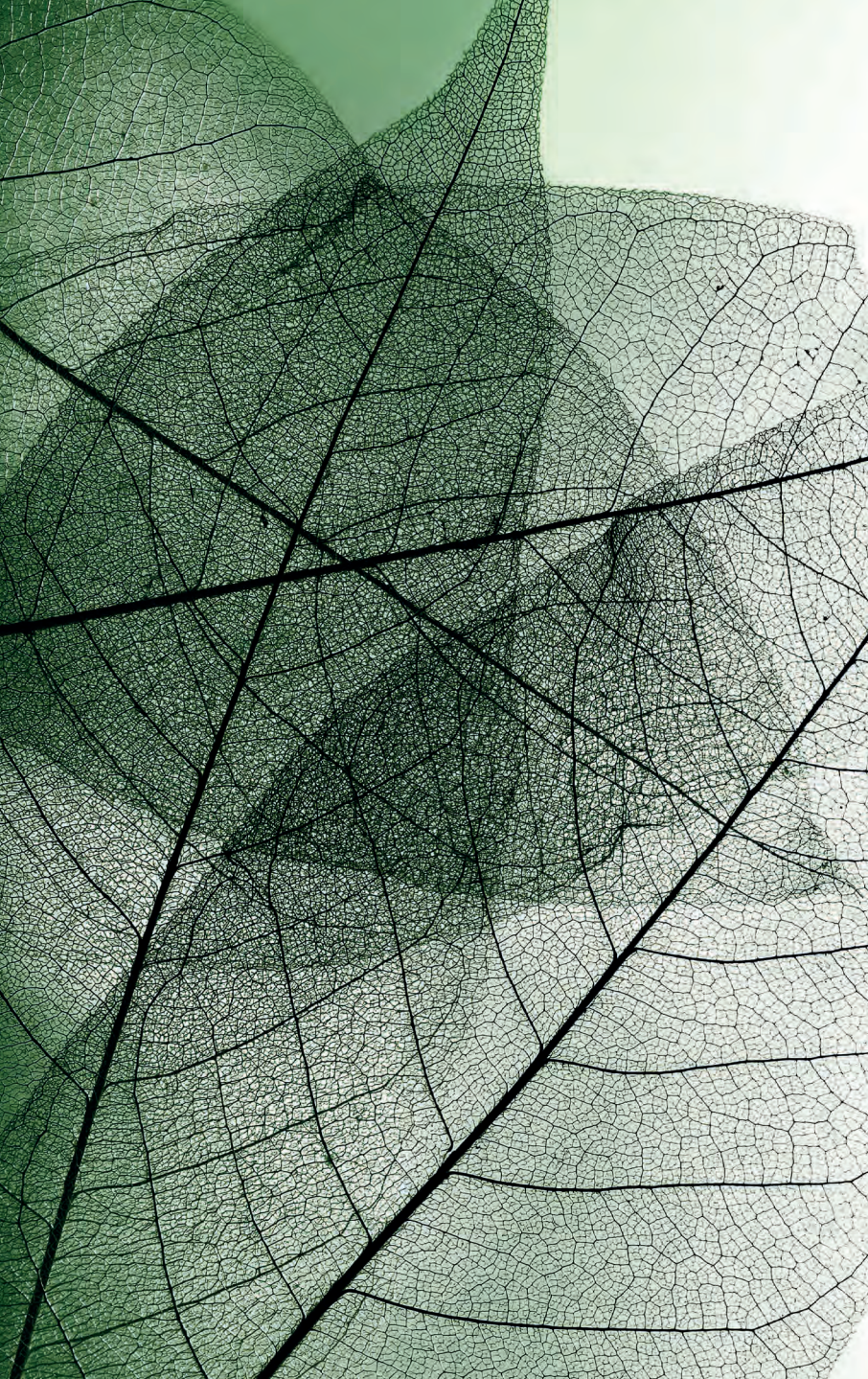
Aus 16 Jahren Notfallseelsorge

Verlag am Eschbach

Inhalt

Zur Einführung	5
Zwischen Lichtern und Leere	10
Das Ende der Abwärtsspirale	16
Der bittere Trost des Heiltrunks	23
Umgekehrte Ordnung des Lebens	30
Die Stille der Heiligen Nacht	37
Ein Schritt zurück ins Leben	43
Letzter Blick zurück	50
Die Pfützenspringer	57
Ein Feuerball im Nebel	64
Schatten über Generationen hinweg	71
Zerbrochenes Spiegelbild	78

Wo das Herz keinen Platz findet	85
Ein Wir, das zu früh endete	92
Getrennt von der Heimat	97
In meinen Armen	102
Sugar, Sugar Baby	108
Nachwort	114



ZUR EINFÜHRUNG

Dies ist kein Buch, das man an einem Wochenende oder in einem Atemzug verschlingen sollte.

Für mich ist es ein Immer-wieder-Buch. Ein Begleiter, zu dem man zurückkehrt, wenn das Herz danach ruft.

Es ist ein Buch voller Erzählungen, in denen sich Traurigkeit und Hoffnung, Liebe und Zuversicht miteinander verweben. Jede Erzählung öffnet ein kleines Fenster zu einer anderen Welt und manchmal auch zu der eigenen.

Meine Empfehlung an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Beginnen Sie mit der Einführung und einzelnen Erzählungen und kehren Sie dann immer wieder dorthin zurück, wann immer es Ihnen danach ist. Dieses Buch braucht Zeit, Raum und ein offenes Herz.

Die Erzählungen, die Sie hier lesen werden, sind keine Höhepunkte aus sechzehn Jahren Notfallseelsorge. Sie beruhen auf wahren, selbst erlebten Begebenheiten.

Als ich mich damals für dieses Ehrenamt entschied, war ich 34 Jahre alt, voller Idealismus, Demut und Neugier auf das, was dieses Amt mit sich bringt.

Heute, viele Jahre später, mit fünfzig, blicke ich zurück – mit Staunen, Dankbarkeit und einem Hauch Wehmut.

Das Ehrenamt der Notfallseelsorge hat mich geprägt. Es hat mich gelehrt, zuzuhören, wo andere nicht verstummen. Es hat mich gelehrt, zu schweigen, wo Worte nichts mehr tragen. Und es hat mich gelehrt, dass Menschlichkeit nicht laut ist, sondern oft in den kleinen Gesten wohnt, in einer stillen Anwesenheit, in geteilten Tränen, in einer Hand, die auf einer anderen ruht, in einer Umarmung, weil nichts anderes mehr bleibt. Wenn man über viele Jahre hinweg Menschen in ihren dunkelsten Momenten begegnet, verändert sich der eigene Blick auf das Leben. Man lernt, dass Glück nichts Lautes ist, sondern etwas Fragiles. Dass Dankbarkeit nicht im Überfluss wächst, sondern in der Einfachheit. Und dass Trost nicht bedeutet, Schmerz zu nehmen – sondern ihn gemeinsam auszuhalten.

Oft wurde ich gefragt, wie man das überhaupt aushalten kann, immer wieder Abschied, Tod, Verzweiflung, Schicksal. Meine Antwort darauf war selten dieselbe, aber sie kam stets aus dem Herzen: Ich habe es nie allein aushalten müssen, und es ist nicht mein eigenes Leid. Das ist das Geheimnis dieses Dienstes am und für Menschen. In der Notfallseelsorge gehen wir nie allein in einen Einsatz. Immer sind wir zu zweit, nicht nur aus organisatorischen, sondern auch aus seelischen Gründen. Das Wissen, dass da jemand ist, der mitträgt, miterlebt, nachfragt, auffängt, ist ein stilles Rückgrat dieser Arbeit. Wir kommen aus unterschiedlichen Beru-

fen, mit verschiedenen Lebensläufen, Glaubensbildern und Sichtweisen. Hier treffen Menschen aufeinander, die wissen, dass Trost nicht in großen Worten liegt, sondern in ehrlichem Dasein. Wir alle haben unsere fachliche Ausbildung, aber was uns verbindet, ist mehr als Wissen – es ist eine Haltung. Eine Haltung der Achtsamkeit, der Demut und des Respekts vor dem Leben und dem Sterben. Wir dürfen Menschen begleiten in den Minuten, in denen ihr Leben eine unbegreifliche Wendung nimmt. Das ist keine Selbstverständlichkeit, sondern ein großes Geschenk.

Nun, da ich mich entschieden habe, mein Ehrenamt zu beenden – aus beruflichen, aber auch aus privaten Gründen – merke ich, wie schwer mir das Loslassen fällt. Man verabschiedet sich nicht nur von einem Dienst, sondern von einer Haltung, die Teil des eigenen Lebens geworden ist.

Vielleicht ist dieses Buch auch ein Versuch, das, was war, würdevoll gehen zu lassen und zugleich zu bewahren. Denn vieles, was ich erlebt habe, darf nicht einfach verschwinden. Es gehört erzählt, geteilt, weitergegeben. Nicht als Heldengeschichten, sondern als Zeugnisse von Mitmenschlichkeit, Verletzlichkeit und Hoffnung.

Ich glaube, dass Hoffnung auch dort zu finden ist, wo man sie nicht erwartet. In einem Lächeln, das trotz allem gelingt. In einer Kerze, die inmitten der Trauer leuchtet. In dem Moment, in dem jemand

sagt: „Danke, dass Sie da waren.“ Solche Worte tragen weiter, als man denkt.

Ich widme auch dieses Buch all jenen, die mir in diesen Jahren begegnet sind, den Hinterbliebenen, den Kolleginnen und Kollegen, den Einsatzkräften und nicht zuletzt den Verstorbenen selbst.

Jeder von ihnen hat mir etwas gezeigt: Wie kostbar das Leben ist. Wie zerbrechlich Nähe sein kann. Und wie stark das Herz wird, wenn es lernt, mitzuschwingen mit dem Schmerz anderer, und dabei immer mitzufühlen ohne mitzuleiden.

Ich schreibe dieses Vorwort nun mit großem Respekt und mit dem tiefen Wunsch, dass dieses Buch berührt, ohne zu erdrücken. Denn am Ende ist das, was bleibt, immer dasselbe. Nicht der Einsatz. Nicht die Dramatik, sondern das kleine, leise Zeichen, dass wir inmitten des Dunkels füreinander da sein können. Dass Menschlichkeit bleibt. Und dass sie trägt – zwischen Einsatz und Ewigkeit.

Niki Gabel

ZWISCHEN LICHTERN UND LEERE

Es war ein warmer Sommerabend, die Luft roch nach Zuckerwatte, gebrannten Mandeln und nach Freiheit. Über den Platz tanzten Lichterketten, Kinder lachten, irgendwo drehte sich ein Karussell, und über allem lag die Musik, laut und schillernd, als wollte sie die Welt übertönen. Ich war an diesem Abend zum ersten Mal im Einsatz. Meine erste Bereitschaft als ehrenamtlicher Notfallseelsorger. Gemeinsam mit meinem Kollegen wurden wir zum Mannschaftsbus, am Rand eines Volksfestes, gerufen.

Der Rettungsdienst war an solchen Tagen stets präsent, für Schnittwunden, Kreislaufkollapse, für die kleinen und großen Dramen, die das Leben auf einem Volksfest schreibt. Ich hatte in der fast 9-monatigen Ausbildung gelernt, dass Notfallseelsorge da sein, aushalten und zuhören bedeutet. Manchmal, das ahnte ich an diesem Abend noch nicht, begegnet man Menschen, die weniger ein körperliches Leiden haben als eine seelische Wunde, die man nicht verbinden kann, aber vielleicht für einen Moment halten.

Gegen halb zehn ereignete sich nun der Einsatz. Zwei junge Menschen standen beim Rettungsdienst. Ein Paar, vielleicht Anfang zwanzig. Sie wirkten verloren zwischen all den Lichtern, fast durchsichtig. Sie hielten sich an den Händen. Es war mehr ein Festhalten, als ein Zeichen von Nähe. Der junge Mann sprach leise, fast entschuldigend: „Wir ... wir

brauchen Hilfe. Irgendwie ... geht es uns nicht gut.“ Der Rettungsdienst nahm sie kurz in den Rettungswagen, prüfte Vitalzeichen, stellte fest: körperlich alles unauffällig. Doch die Blicke der beiden sagten etwas anderes. Verwirrung, Angst, Überforderung. Und dann fiel das Stichwort: Notfallseelsorge. Also wurden wir gerufen.

Ich trat einen Schritt auf die beiden zu, lächelte vorsichtig und sagte:

„Mein Name ist Niki Gabel, ich bin von der Notfallseelsorge. Dürfen wir ein wenig bei Ihnen bleiben?“

Sie nickten. Mein Kollege und ich baten sie in den Mannschaftsbus, weg vom Gedränge. Innen war es gedämpft, fast still, nur das ferne Summen des Festes drang ins Innere. Es dauerte keine Minute, da spürte ich diese Enge, diese innere Panik, die beide umgab. Der junge Mann, Leon, zitterte leicht. Seine Freundin Laura, wie sie sich später vorstellte, presste die Lippen zusammen, als hielte sie alles fest, was in ihr zu zerbrechen drohte.

Ich sagte ruhig: „Hier drinnen ist es ziemlich eng, gell? Wollen wir vielleicht ein Stück hinausgehen, in eine ruhigere Ecke?“ Sie atmeten erleichtert auf.

Wir verließen den Mannschaftsbus, gingen zu viert zu einer Seitenstraße des Volksfestes, vorbei an den Buden, bis der Lärm allmählich verklang. Die Luft war hier kühler, der Boden klebrig von verschüt-

teter Limonade oder Bier. Es war still genug, um Worte zu finden.

„Wir wollten einfach mal raus“, begann Leon. „Raus aus allem. Immer nur Wohnung, Arbeit, mach dies oder das. Heute wollten wir was Schönes machen. Aber ...“

Er brach ab. Laura übernahm: „Aber es war zu viel. Zu laut. Zu nah. Ich konnte plötzlich nicht mehr atmen. Alles drehte sich. Ich wollte nur noch weg.“

Ich nickte. „Manchmal denkt man, man braucht genau das Gegenteil von dem, was einem guttut. Bis man merkt, dass man seine Grenzen überschritten hat.“ Sie sah mich erstaunt an. Vielleicht, weil ich nichts erklären, nichts therapieren wollte. Ich stellte keine Diagnosen. Ich war einfach da.

Langsam erzählten sie mehr. Über das Gefühl, in einer Welt zu leben, die zu schnell ist. Über den Druck, funktionieren zu müssen. Über das ständige Gefühl, nicht genug zu sein. Beide arbeiteten in Behindertenwerkstätten, beide hatten familiäre Belastungen. Sie träumten von Freiheit. Genau diese Suche nach Freiheit hatte sie an den Rand ihrer Kräfte gebracht.

In solchen Momenten spüre ich, wie viel Seelsorge Sorge um die Seele ist. Es geht um Beziehungsgestaltung, um Begleitung, um das Erkennen von Bedürfnissen, bevor sie in Not münden. Ich versuchte, ihnen zu vermitteln, dass ihre Reaktion kein Versagen war, sondern ein Signal, dass der Körper, die Seele ihnen etwas sagt.

Wir gingen weiter, redeten, schwiegen, hörten zu. Mein Kollege und ich wechselten uns ab. Einer führte das Gespräch, der andere beobachtete, stützte, gab Sicherheit. Dieses „Zweierprinzip“ ist in der Notfallseelsorge Gold wert. Wenn einer nicht weiterweiß, hält der andere den Raum.

Nach fast zwei Stunden war etwas Ruhe in die beiden zurückgekehrt. Sie atmeten gleichmäßig, lächelten zaghaft. Leon sagte:

„Es tut gut, dass jemand einfach zuhört, ohne uns komisch anzuschauen.“

Ich spürte, wie diese Worte in mir nachhallten. Oft geht es gar nicht um große Lösungen. Manchmal genügt es, den Menschen das Gefühl zu geben, dass sie mit ihrer Überforderung nicht allein sind.

Wir boten an, dass sie jemanden anrufen. Vielleicht die Eltern oder Freunde, damit sie sicher nach Hause kommen. Nach kurzem Zögern taten sie es. Wenig später kamen Leons Eltern, dankbar, ein wenig beschämt, aber voller Erleichterung. Leons Vater sagte, dass er das gleich gewusst habe und von der Idee nichts hielt. Genau genommen sagte er: „Ihr und eier Ferz“ was „Ihr und eure Fürze“ übersetzt bedeutet.

Wir verabschiedeten uns leise.

Sie gingen Hand in Hand davon. Vielleicht ist das der eigentliche Sinn dieser Arbeit. Brücken zu bauen, dort, wo Menschen den Weg verloren haben.

Zurück im Bus war es kurz still. Mein Kollege lä-

chelte. „Das war kein Einsatz wie aus dem Lehrbuch, oder?“

Ich schüttelte den Kopf. „Nein. Aber vielleicht gerade deshalb so wichtig.“

Später, beim Schreiben meines Einsatzberichts, reflektierte ich das Geschehen. Dieser Abend war ein Beispiel für situative Krisenintervention: niederschwellige Hilfe, empathische Gesprächsführung, Ressourcenaktivierung. Aber seelsorgerlich war er noch mehr. Es war ein Moment echter Begegnung. Ich hatte keine Ratschläge gegeben, keine Rezepte. Ich hatte nur Raum geschaffen, Vertrauen angeboten. Das genügte, um zwei Menschen für den Moment zu stabilisieren.

Mein erster Einsatz hat mich gelehrt, dass Notfallseelsorge nicht immer mit Tod oder Katastrophe zu tun hat. Manchmal begegnet man einfach zwei jungen Menschen, die im Lichtermeer eines Volksfestes ihre Orientierung verlieren. Für einen kurzen Augenblick darf man ein Begleiter auf ihrem Weg zurück in die Welt sein.

Als ich spät in der Nacht nach Hause fuhr, war das Fest längst vorbei. Nur ein paar Papierfetzen und leere Becher wehten über den leeren Platz. Ich blieb kurz stehen, atmete tief durch, und mir kam ein Gedanke.

Vielleicht ist Seelsorge ein Versuch, mitten im Lärm einen Ort der Stille zu finden.