

UTZENSTORF: Trauer- und Sterbebegleitung



Vally Baumgartner und Annette Frauchiger bieten eine Trauer- und Sterbebegleitung an

Umgang mit Trauer und Trauernden

Wohl kein Thema in unserer Gesellschaft, die doch darauf getrimmt ist, ewig jung und erfolgreich zu sein, wird so tabuisiert wie der Tod. Gerade aber weil wir das Thema Tod von Kindheit an so erfolgreich verdrängen, löst es bei vielen Menschen Angst und Unbeholfenheit aus.

Wie die Bellacher Lebensberaterin Vally Baumgartner erzählt, wich auch sie dem Thema Tod lange aus, obwohl sie als Pflegefachfrau immer wieder mit sterbenden Patienten konfrontiert worden sei: «Aufgrund persönlicher Erlebnisse entschloss ich mich schliesslich, mich zur Trauer- und Sterbebegleiterin ausbilden zu lassen.» Während dieser dreijährigen Ausbildung lernte sie die Utzenstorferin Annette Frauchiger kennen. Erlebtes, Erfahrungen und Erlerntes zeigte ihnen auf, dass sie dieses Thema weiter enttabuisieren möchten. Daraus entstand unter dem Namen Bei-Leid ihre Idee, Betroffene zu begleiten und mit ihnen einen gangbaren Weg zu suchen.

Eigene Erfahrungen prägten

Beide Frauen mussten selber schmerzhaft erleben, was ein grosser Verlust bedeuten kann. Eindrücklich erzählt Annette Frauchiger vom Hinschied ihrer Mutter und den darauffolgenden Tagen: «In diesem erlebten Gefühlschaos selber aktiv sein zu können –

mit dem Ankleiden, Einsargen und dem Gestalten der Trauerfloristik –, hat mich in der Trauerarbeit sehr unterstützt und mir zugleich deutlich gemacht, dass dieser Abschied nie mehr rückgängig zu machen ist.» Gleichzeitig aber hätten Ausweise und Adressen zusammengestellt werden müssen – und die Familie habe in langen Gesprächen die nicht schriftlich formulierten Wünsche der Mutter hinterfragt und diskutiert: «So hatten nicht alle die Hinweise der Mutter, die aus früheren Gesprächen hervorgegangen waren, gleich verstanden.» Und sie fügt an: «Viele dieser Arbeiten wären nie so zeitintensiv geworden oder gar ganz zu vermeiden gewesen, wäre eine Patientenverfügung verfasst und hinterlegt worden.»

Patientenverfügung erleichtert den Hinterbliebenen den Abschied

In der Folge setzten sich Vally Baumgartner und Annette Frauchiger mit Patientenverfügungen auseinander und verfassten schliesslich selber eine Vorlage, die auf ihren Erfahrungen aufbaute. Annette Frauchiger: «Unser Ziel ist es, dass die Menschen sich mit ihren Wünschen auseinandersetzen und diese schriftlich festhalten, damit im Todesfall die Hinterbliebenen nicht mit dem unguuten Gefühl zurückbleiben, nicht im Sinne des Verstorbenen gehandelt zu haben.» Ausserdem sei nicht zu unterschätzen, wie positiv sich das Befassen mit dem eigenen Sterben auf die Zeit auswirke, in der man noch lebe: «Ein besonders eindrückliches Beispiel erlebte ich, als sich eine 40-jährige Frau nach einem beratenden Gespräch entschied, die Streitigkeiten in ihrer Familie anzugehen. Ihr wurde nämlich plötzlich bewusst, wie unsinnig und schrecklich diese Situation für jedes Mitglied ihrer Familie bis dahin gewesen sein muss.»

Konkrete Hilfestellungen

Was Vally Baumgartner im Privaten wie auch in der Zeit, als sie bereits Betroffene begleitete, besonders auffiel und immer noch auffällt, ist die Unsicherheit und die Hemmung der Menschen, auf Trauernde zuzugehen: «Viele trauen sich nicht, mit Hinterbliebenen ins Gespräch zu kommen und Hilfe anzubieten. Und wenn, sind es häufig so allgemeine Angebote wie ‹Wenn du etwas brauchst, dann melde dich!› Diese werden erfahrungsgemäss eher selten angenommen – nicht etwa, weil sie nicht gebraucht werden, sondern weil sie nicht konkret genug sind.» Eine warme Mahlzeit anzubieten, einen Kuchen zu backen, wenn Kondolenzbesuche stattfinden, Einkäufe zu erledigen, Rasen zu mähen, Blumen zu giessen, Kinder von Betroffenen einen Nachmittag zu betreuen, den Hund zum Spazieren auszuführen – all dies könne trauernde Hinterbliebene enorm entlasten: «Viele Handlungen, welche im Alltag problemlos nebenher erledigt werden, überfordern Menschen während ihrer Trauerzeit – und teilweise kann diese belastende Situation viele Monate oder gar Jahre andauern. Aufgrund dieser Erkenntnisse verfassten wir eine 1.-Hilfe-Broschüre, die aufzeigt, was bei Begegnungen mit Trauernden an Unterstützung möglich ist.» Und Annette Frauchiger ergänzt: «Für uns ist wichtig, dass Menschen im Umfeld von Trauernden den Mut finden, Hilfe anzubieten.» Andrea Flückiger

Weitere Informationen zum Thema sind zu finden unter www.bei-leid.ch.

07.09.2010 / Andrea Flückiger