

Gespräch mit Eliane Bieri, Mitbegründerin und Präsidentin des Vereins Familientrauerbegleitung.ch

Warum gibt es neuerdings den Beruf der Trauerbegleitung?

Das hat viele Gründe, die mit unserer Lebensweise und unserer Gesellschaft zu tun haben. Die Familien leben weit verstreut voneinander, die Menschen leben länger und der Tod ist kein normaler Bestandteil des Lebens mehr. So kann es passieren, dass man erst mit dreissig Jahren zum ersten Mal mit einem Todesfall konfrontiert wird und Mühe hat auf die Trauer zu reagieren. Ausserdem sind viele Menschen nicht mehr in Gemeinschaften eingebettet, die sie mit Ritualen oder Methoden bei der Verarbeitung des Verlustes unterstützen. Zusätzlich erwartet die Gesellschaft stets gut gelaunte Menschen und bringt kaum die nötige Geduld für die Trauerzeit auf.

Wie reagieren Therapeuten oder Seelsorger der Kirchen auf Ihren neuen Berufsstand?

Weil der Beruf der Trauerbegleitung in der Schweiz noch nicht bekannt genug ist, kann es vorkommen, dass bestehende Institutionen der Meinung sind, wir nähmen ihnen etwas weg. Ich bin aber überzeugt, dass es viele Menschen und Familien gibt, die eine Trauerbegleitung in Anspruch nehmen könnten und das vorhandene Angebot nicht die Nachfrage deckt. Das zeigt auch das grosse Interesse für unseren Verein, obwohl wir noch wenig Öffentlichkeitsarbeit geleistet haben.

Was sind die Voraussetzungen um ein Trauerbegleiter oder eine Trauerbegleiterin zu werden?

Wir legen Wert auf eine professionelle Ausbildung in Trauerbegleitung. Hierzu gibt es bereits empfehlenswerte Angebote, wie zum Beispiel in Deutschland bei Jorgos Canacakis, bei Lavia Institut für Familientrauerbegleitung von Mechthild Schroeter-Rupieper oder in der Schweiz bei Lebensgrund GmbH. Es gibt vereinzelte Begleiterinnen mit einem therapeutischen Hintergrund, die interessiert sind eine Zusatzausbildung zur Jugend- und Kindertrauerbegleitung abzuschliessen.

Was für einen beruflichen Hintergrund bringen die Begleiterinnen und Begleiter mit?

Ganz unterschiedlich: von Pädagogik über Kunst, administrative Ausbildung bis hin zur medizinischen Pflege oder, wie erwähnt, sie sind bereits Therapeuten. Alle sind in diesem Sinne Quereinsteiger, die sich an einem Punkt in ihrem Leben mit ihrer eigenen Trauer-Biografie auseinandergesetzt haben. Sie alle waren einmal direkt oder indirekt mit einem Verlust konfrontiert worden, sei es durch Tod, Scheidung, Umzug oder das aufgeben eines innigen Wunschbildes.

Die eigene Trauergeschichte ist also die Motivation, andere zu begleiten?

Nein, es ist die Erfahrung, dass die Trauer eine *natürliche* Reaktion ist und zu einer Ressource werden kann. Diese Erfahrung möchten wir weitergeben, im Gespräch oder in einem kreativen Ausdruck. Wir haben in unserer Gesellschaft lediglich verlernt, damit umzugehen oder schon allein die Trauer zu zulassen.

Das heisst also, eine Trauer benötigt keinen Psychiater oder Psychologen?

Die Trauer ist keine Krankheit! In der Trauerbegleitung stärken wir die *Trauerfähigkeit*, die jeder Mensch besitzt, und therapieren nicht. Unsere Begleitung fokussiert auf die vorhandenen Ressourcen, im Sinne von: Wie gehen wir *hier* und *jetzt* mit der Trauer um. Aber es ist manchmal tatsächlich eine Gratwanderung. Wenn eine erschwerte Trauer vorliegt wie zum Beispiel ein dramatischer Todesumstand (Suizid), jemand gleich mehrere Verluste innert kürzester Zeit zu verarbeiten hat oder die Beziehung zum Verstorbenen belastend war, dann kann eine Therapie zusätzlich zur Trauerbegleitung notwendig werden. Ich möchte hier aber noch betonen, dass ein Suizid nicht automatisch eine erschwerte Trauer nach sich zieht! Jeder Trauerfall ist einzigartig, weil unendlich viele Faktoren mitspielen und er kann nicht in ein Schema gepresst werden. Unsere Trauerbegleiterinnen und –begleiter sind darin geschult, jeden Fall individuell einzuschätzen und gegebenenfalls der Person eine Therapie zu vermitteln. Das ist eine unserer ethischen Richtlinien.

Oft wird beobachtet, dass Kinder bereits einen Tag nach dem Tod eines Elternteils wieder spielen und lachen. Können sie besser mit der Trauer umgehen als die Erwachsenen?

Hier muss man aufpassen. Kinder trauern sprunghaft, manchmal sind sie tieftraurig, dann plötzlich gehen sie raus und spielen Fussball. Die Traurigkeit holt sie aber immer wieder ein. Ein Kindergartenkind erlebt die Trauer wie eine Pfütze, da springt es rein, ist traurig und weint, dann springt es raus und spielt weiter. Ein etwa 10-jähriges Kind erlebt die Trauer bereits als einen Tümpel, wo es länger dauert, bis es wieder hinaus findet. Das geht weiter bis ins Erwachsenenalter, in welcher die Trauer durchaus die Dimension eines Ozeans annehmen kann.

Ist es nicht besser, Kinder und Jugendliche vor der Trauer zu bewahren?

Nein. Es geht um etwas sehr Schlimmes, das die Kinder zu verkraften haben. Und das gelingt nicht, in dem wir den Tod und die Trauer wegsperren, was leider oft noch als die beste Methode betrachtet wird. Schweigen oder Schönreden verunsichert die Kinder nur zusätzlich. Wir führen sie, abgestimmt auf ihr Alter und ihren familiären Umstand, an den Tod heran und stärken sie in ihrer Resilienz und in ihrem Begreifen des Verlustes. Das ist

wichtig, weil die verstorbene Mutter für ein achtjähriges Mädchen anders fehlt, als wenn es dann 12 Jahre alt ist, wieder anders während der Pubertät und an ihrer Hochzeit fehlt die Mutter noch einmal ganz anders. So wird ein Kind ein Leben lang ihren Verlust neu begreifen. Hat das Mädchen aber gelernt, dass es die Trauerfähigkeit besitzt und sie anwenden kann, wird es mit der immer wieder neuen Trauer umzugehen wissen.

Zum Schluss noch eine Aussage, die Trauernde häufig zu hören bekommen: Die Zeit heilt alle Wunden. Können Sie dem als Fachfrau zustimmen?

Ich glaube nicht, dass die Wunde heilt, indem man einfach nichts tut und abwartet. Wenn man die Wunde nur überpflastert und wegsteckt, dann heilt nichts, es kann eitern und schlecht vernarben. Vereinzelt mag das funktionieren, aber nicht in den allermeisten Fällen. Die Trauer holt einen früher oder später wieder ein. Ich glaube, dass sich die Trauer mit der Zeit verändert, die Wunde brennt vielleicht nicht mehr so stark. Wird sie jedoch gepflegt und bekommt sie die nötige Aufmerksamkeit, dann kann man aus der Trauer gestärkt heraus gehen.

Eliane Bieri, Präsidentin und Gründungsmitglied des Vereins, Pflegefachfrau und Familientrauerbegleiterin. Sie wohnt und arbeitet in Luzern.
--