

«Auch Lachen gehört zur Trauer»

Tod in der Familie Stirbt ein Familienmitglied, ist das für Kinder eine schwierige Situation. Hilfe bieten die Fachpersonen des Vereins Familientrauerbegleitung. Eine von ihnen ist Annyett König.



Auch schöne Momente gehören zur Trauer. Etwa, wenn Annyett König mit ihren Kindern Aline und Rafael in der Hängematte liegen kann. Foto: Christian Pfander

Sheila Matti

Annyett König öffnet ihren alten Aktenkoffer, der gefüllt ist mit Spielsachen und Bastelmaterialeien. Sie holt den Umschlag mit den Monsterkarten hervor und legt eine nach der anderen vor sich auf den Boden. Jede Karte stellt eine andere Art der Trauer dar: Das erste Monster ist wütend, das nächste weint, das dritte versteckt sich unter dem Teppich, das vierte tut so, als würde es ihm gut gehen. «Obwohl jedes Monster seine Gefühle anders ausdrückt, trauern sie doch alle gleich stark», erklärt König.

Die Monsterkarten sind nur eine von vielen Methoden, auf welche die Trauerbegleiterin zurückgreift, wenn sie mit Kindern über den Tod und die mit ihm verbundene Trauer spricht. Manchmal wird gebastelt, manchmal Fussball gespielt, manchmal helfe schon ein ein-

facher Spaziergang im Wald: «Jedes Kind ist anders, jedes trauert auf seine eigene Weise. Meine Aufgabe ist es, herauszufinden, was es braucht, damit sie Vertrauen fassen und sich mir gegenüber öffnen.»

Die Kinder im Fokus

Die 42-jährige Bernerin arbeitet seit über achtzehn Jahren auf der Kinderintensivstation des Inselspitals – eine nicht immer einfache Arbeit, wie sie erzählt. 2014 entschied sie sich, die Weiterbildung zur Trauerbegleiterin anzugehen, und absolvierte den dreizehnmönatigen Lehrgang mit Zertifikatsabschluss der Lebensgrund GmbH in Luzern sowie eine zusätzliche Weiterbildung zur Familientrauerbegleiterin. So traf sie Gleichgesinnte, schloss sich mit vier weiteren Frauen zusammen und gründete 2016 den Verein Familientrauerbegleitung.ch. «Angebote

im Bereich der Trauerbegleitung gibt es in der Schweiz viele», erklärt König, «sie richten sich aber alle an Erwachsene. Speziell für Kinder gab es nichts.»

Diese Lücke will der Verein schliessen, sein Fokus liegt ganz auf den Kindern. Dabei werde meist die ganze Familie einbezogen, denn auch den Eltern steht König mit Rat zur Seite.

Einmal etwa habe sie ein Vater gefragt, wie oft er mit seinen Kindern über den Tod der Mutter reden solle, ob er regelmäs-

sig nachfragen müsse oder ob er warten solle, bis sie auf ihn zukämen. «Eine allgemeingültige Antwort gibt es auf solche Fragen nicht», meint König. Deshalb wählte sie ein anderes Vorgehen, drehte den Spieß um und fragte stattdessen den Vater: «Wie oft sprechen Sie denn sonst so über den Tod Ihrer Frau?»

Kinder verstehen den Tod

Zuhören, nachfragen und so zum Nachdenken anregen – eine Methode, die sie auch oft im Gespräch mit den Kindern anwendet. Beispielsweise wenn sie von einem Mädchen gefragt wird, wo denn jetzt ihr verstorbener Bruder genau sei. «Dann sage ich nicht, im Himmel oder tot, sondern frage das Kind: Was denkst denn du, wo dein Bruder jetzt ist?» Solche Überlegungen könne man den Kindern durchaus zutrauen. Die meisten verstehen schon in jungem Alter, was der Tod bedeutet, auch wenn sie das Ausmass des Verlustes oft erst später begreifen.

Immer wieder müssen die Beraterinnen auch gegen die gesellschaftlichen Vorstellungen von Trauer ankämpfen. Besonders Teenager hätten das Gefühl, sie müssten in einer solchen Situation zutiefst traurig sein, oft weinen und dürften etwa nicht mit Freunden weggehen oder gar lachen. «Dabei ist der Tod immer sehr nahe am Leben dran», so König, «auch Lachen gehört zur Trauer.» Während der Treffen erlebe sie auch sehr viele schöne, fröhliche Momente.

Aus eigener Erfahrung

Wie wichtig es ist, sich mit dem Verlust eines geliebten Menschen zu beschäftigen, haben die Gründerinnen des Vereins auch selbst erlebt. Barbara Lehner etwa, ein weiteres Vorstandsmitglied, verlor mit 5 Jahren ihren Vater; ein Erlebnis, bei dem sie mit ihren

Fragen alleingelassen wurde und das sie auch heute als Erwachsene noch beschäftigt. «Um solche Verlust- und Trennungängste oder andere seelische Langzeitfolgen zu vermeiden, ist es wichtig, gegenüber den Kindern offen mit dem Tod umzugehen und ihn nicht etwa zu tabuisieren», erklärt Annyett König. Auch sie spricht aus Erfahrung: Vor einem Jahr verlor König ihren Ehemann Christian. Und ihre beiden Kinder, Aline und Rafael, verloren ihren Vater.

Noch während König die Ausbildung in Luzern besuchte, erkrankte ihr Mann an Krebs. «Als ich mit der Trauerbegleitung angefangen habe, hätte ich nie gedacht, dass ich das Wissen auch einmal in meiner eigenen Familie anwenden würde», meint sie heute. König erzählt, wie ihr Mann bewusst Qualität über Quantität gestellt habe, um etwa noch einen letzten Urlaub in Mexiko zu erleben. Wie ihre Tochter das Holz aussuchen durfte, aus dem das Grabkreuz gemacht wurde. Und wie sie nach der Beerdigung nach Hause kamen und eine Hängematte im Garten fanden, die ihnen von den Frauen des Vereins geschenkt wurde.

Wenn man die Familie heute besucht, trifft man auf zwei lebensfrohe, aufgeweckte Kinder. Auf einen 12-jährigen Jungen, der im YB-Pullover im Garten tobt, und auf ein 8-jähriges Mädchen, das im Quartier herumtollt. «Natürlich gibt es immer auch schwierige Momente», meint Annyett König. Doch die gute Betreuung während der Trauerphase habe den Kindern geholfen, die Situation zu verarbeiten und sich in einem Alltag ohne Vater zurechtzufinden. Ihr Leben sei zwar für immer anders, aber auch anders könne gut sein.

Weitere Informationen unter www.familientrauerberatung.ch

«Jedes Kind ist anders, jedes trauert auf seine eigene Weise.»

Annyett König

Bevorstehende vorbereiten», erklärt Annyett König. Den Hilfesuchenden wird dann eine der Fachpersonen vermittelt, und es kommt zu einem ersten Treffen, vorzugsweise bei den Familien zu Hause. «Wir setzen uns gemeinsam an den Tisch, stellen uns den Kindern vor und erklären ihnen, weshalb wir da sind.» Je nach Familiensituation werden dann verschieden viele Treffen organisiert – etwa einmal pro Monat, durchschnittlich fünf- bis siebenmal. Anschliessend werden die Kinder meist an eine Trauergruppe vermittelt, etwa an die Wald-Kindertrauergruppe Bern oder die Jugendtrauergruppe in Luzern.

Pro Sitzung verrechnet die Trauerbegleiterin einen Stundenlohn von 120 Franken. Wer sich die Begleitung nicht leisten kann, hat die Möglichkeit, beim Verein ein

Gesuch zu stellen. «Wir verfügen dank vielen Unterstützern, wie etwa Sponsoren, Legaten oder privaten Spendern, auch über die Möglichkeit, einen Teil der Beratung zu subventionieren», fügt König an. Für den Verein sei es wichtig, dass jede Familie die Dienstleistung in Anspruch nehmen könne – unabhängig von der finanziellen Situation. «Wenn man sieht, dass es den Kindern dank unserer Begleitung besser geht, ist das mehr wert als jeder Lohn.» Trauernden Familien zu helfen, sei für König eine Herzensangelegenheit. Und dennoch sei es wichtig, dass der Verein auch finanziert und honoriert werde. «Unsere Arbeit stärkt die Gesellschaft und lässt Menschen auch in Krisenzeiten wachsen», sagt Annyett König, mit Blick auf ihre eigenen Kinder, überzeugt. (sm)

Bern & so

Bondgirl



Meine Urgrossmutter wurde über 100 Jahre alt. Als ich Kind war, besuchten wir sie regelmässig in der Ostschweiz, immer ein paar Tage am Stück. Sie lebte in einem gelben Schindelhaus am Waldrand, mit Heuboden, Holzofen und einer gruseligen Mausefalle. Als das Auto jeweils für die Abreise gepackt war, stellte sich die alte Frau vor die Haustür und zog ihr tischtuchgrosses Taschentuch aus dem Küchenschurz. Tschüss. Sie winkte. Und winkte. Nach jeder Kurve dieser schlängenhaften Strasse vom Berg nach unten ins Tal wurden das Haus, die Urgrossmutter und ihr Taschentuch kleiner. Nur noch schwarze, gelbe, weisse Punkte. Bis auch sie verschwanden.

Seither finde ich lange Abschiede grossartig. Nochmals zurück. Nochmals das Fenster nach unten. Oder Hupen. Zum Schönsten gehört, wenn zwei sich zufällig gleichzeitig nochmals umdrehen. Ein letzter Blick. Mit diesem Sommer war es ja ähnlich. Er ging weg wie ein Kaugummi von der Schuhsohle: fast gar nicht.

Es war also an einem dieser letzten warmen Tage am Bielersee. Ich radelte nach Twann. Schwamm ein paar Züge. Las ein paar Seiten. Schaute rüber zur St. Petersinsel und zum dunstigen Horizont. Bald kommt er wirklich, der Herbst, dachte ich und wurde melancholisch. Da schob sich ein grosser Po in nasser, weisser Bikinihose vor mein Auge. Ich musste an Ursula Adress im Bond-Klassiker «Dr. No» denken. Die blonde Frau mittleren Alters positionierte sich auf dem Bootssteg, holte tief Luft und sprang mit einem eleganten Salto ins Wasser. Ein paar Fischer applaudierten. Die Frau lachte, schwamm zurück ans Ufer, stieg die Treppe hoch. Erst da sah ich, dass sie oben ohne war.

Die Szene wiederholte sich. Doch dieses Mal legte sie einen doppelten Salto hin. Beeindruckend, war doch der Steg nicht so hoch. Zirkusreif, wirklich. Die Fischer applaudierten wieder. Ich war mir jetzt nicht mehr so sicher, weshalb genau. Als die Frau wieder aus dem See stieg, grinste sie mich breit an. Ich grinste zurück. Meine Traurigkeit über den schwindenden Sommer war verfliegen.



Simone Lippuner

Bern! Biel! Burgdorf! Das Leben! Michael Bucher, Martin Burkhalter, Simone Lippuner und Sandra Rutschi teilen an dieser Stelle abwechselnd ihre kleinen und grossen Beobachtungen aus dem Berner Alltag. Alle Folgen finden Sie auf Bernundso.bernerzeitung.ch.