

Der Alltag bei der Familie Gisi hat sich eingependelt. In einer exakten Reihenfolge geht es morgens ins Badezimmer des gemütlichen Bauernhauses, und nach dem Frühstück marschieren die Kinder Jonas (15), Simone (13), Noah (9) und Elia (7) zum Bus Richtung Bahnhof und fahren zur Schule im nahe gelegenen Ebikon LU. Vater Erich Gisi (44) hat gelernt, alles allein zu organisieren – quasi von einem Tag auf den anderen: Ziemlich genau fünf Jahre ist es her, seit seine Frau Karin, damals 38, eine Schwellung an der Schulter verspürte. Die Diagnose: Melanom, schwarzer Hautkrebs, mit Metastasen im ganzen Körper. Danach ging alles ganz schnell. Ein Versuch mit einer Misteltherapie löste hohes Fieber aus, Karin Gisi wurde sofort ins Spital überwiesen. Palliative Care konnte ihr nur noch eine möglichst schmerzfreie Zeit verschaffen, bevor sie am 3. April 2008 starb.

Knappe anderthalb Monate hatte die Krankheit gedauert, dann stand Vater Erich Gisi mit seinen vier Kindern allein da. Die Familie hatte kaum Zeit zu begreifen, was passiert war. «Ich dachte, es sei wie damals, als Mami schon einmal im Spital war», erinnert sich Jonas, der Älteste. Sein Vater Erich Gisi nickt: «Krankheit und Tod meiner Frau erlebte ich wie hinter einer Wand – ich konnte alles gar nicht fassen und funktionierte nur noch.»

Dank Hilfe von Nachbarschaft und Arbeitgeber den Weg gefunden

Immerhin: «Ich hatte Glück mit meinem Arbeitgeber», sagt der Sozialpädagoge. Einen Monat bekam er frei, einen weiteren konnte er später nacharbeiten. Glück hatte er auch mit seiner Nachbarin, einer pensionierten Pfarrerin, die spontan einsprang und überall mit anpackte. So konnte er es sich leisten, ab sofort den Kindern zuliebe nur noch 60 Prozent zu arbeiten. Finanziell liegen keine grossen Sprünge drin, aber Erich Gisi ist dennoch froh: «Müsste ich für die Kinderbetreuung bezahlen, müsste ich 100 Prozent arbeiten.»

Genau das passiert einigen Vätern in seiner Situation, wie Natalie Häusler, Präsidentin des Vereins Aurora in Kaiseraugst AG, weiss: «Einige kämpfen darum, bei der Arbeit nur ein paar Freitage zu bekommen, können ihr Pensum nicht reduzieren und müssen darum die Kinder von einem Tag auf den anderen in die Krippe geben – das ist ein enormer Einschnitt in das Familienleben.» Im Verein Aurora treffen sich verwitwete Mütter und Väter, die noch minderjäh-



Mami fehlt

Stirbt eine junge Mutter, bricht für ihre Familie eine Welt zusammen. Ihr Tod hinterlässt nicht nur tiefe Trauer, sondern auch eine grosse Lücke im Alltag. Zwei Väter erzählen, wie sie die doppelte Belastung langsam in den Griff bekommen haben.



Musste nach dem Tod seiner Frau von einem Tag auf den anderen alles alleine organisieren: Erich Gisi mit seinen Söhnen Elia, Noah und Jonas (von links). Auf dem Bild fehlt Tochter Simone.

rige Kinder haben, und tauschen sich aus. «Jeder Fall ist ein Einzelfall», sagt Natalie Häusler. Aber ein grosser Unterschied zeigt sich dennoch: «Verwitwete Mütter sind mehrheitlich finanziell abgesichert, verwitwete Väter oft nicht.» Und der Verlust der Mutter kippt zusätzlich den ganzen Alltag aus dem Gleichgewicht.

Bis dieser Alltag wieder ein wenig geregelt war, blieb auch Erich Gisi keine Zeit zum Trauern, das holte er später in

speziellen Trauerseminaren und bei Treffen von Aurora nach. Heute hat er das Gefühl, er habe alles gut aufgearbeitet. Mit den Kindern sieht er Fotoalben an, und die Mutter hat in der Stube ihre Ecke, wo alle immer wieder Zeichnungen und kleine Mitbringsel anheften, «aber dieser Raum wird stets ein wenig kleiner.» Emotional haben sich die Kinder enger an ihn gewandt, besonders Elia, der Jüngste, kuschelt sich immer nah an den Papa, wenn von seiner Mama

DAS SAGT DIE EXPERTIN

«Die Gefühle müssen durchlebt werden»

Väter und Kinder müssten sich der Trauer stellen, nur dann sei auch wieder Lebensfreude möglich, erklärt Trauerberaterin Monica Lonoce (51).

Monica Lonoce, was brauchen verwitwete Väter am meisten?

Sie benötigen dringend ein gutes soziales Netzwerk, das ihnen schnell Sicherheit gibt, denn mit der Mutter fällt meist ein ganz zentraler Teil im Familiengefüge weg. Verständnisvolle Arbeitgeber und hilfsbereite Verwandte oder Nachbarn helfen, zumindest den Alltag wieder zu ordnen. Die Trauer jedoch müssen Väter und Kinder selbst verarbeiten, daran führt kein Weg vorbei.

Wie können Väter sich und ihren Kindern dabei helfen?

Ideal ist, wenn sie zusammen über ihre Gefühle reden können, wenn sie mit Ritualen, Fotos und Gesprächen die Trauer gemeinsam verarbeiten und in den Alltag einbauen und gleichzeitig die Erinnerung an die Mutter und Ehefrau bewahren können. Es geht nicht darum, die Trauer möglichst rasch wegzudrängen, sondern darum zu lernen, trotzdem wieder Lebensfreude zu finden.

Kann auch das Umfeld etwas dazu beitragen?

Falscher Trost à la «Das wird schon wieder!» ist kontraproduktiv, dadurch wird die Trauer nämlich bloss verdrängt. Sehr hilfreich ist es dagegen, echte Anteilnahme zu zeigen, Trauer zuzulassen und sich auch nicht davor zu fürchten, dadurch Tränen auszulösen: Die Gefühle müssen durchlebt werden und werfen die Trauernden



Monica Lonoce, Trauerberaterin.

nicht zurück, sondern helfen ihnen beim Verarbeiten.

Sollen Väter bei ihren Kindern die Mutterrolle übernehmen? Oder einen Mutterersatz suchen?

Fällt eine Mutter weg, müssen die Kinder ein Leben

lang mit dem Verlust umgehen, diese Lücke kann nie wieder gefüllt werden. Je stabiler aber der Vater ist, umso besser ist das für die ganze Familie. Wenn ihm das hilft, ist es deshalb auch in Ordnung, dass er sich nach einer neuen Partnerin umsieht. Natürlich soll diese nicht den Platz der verstorbenen Mutter einnehmen, sondern einen eigenen, neuen Platz in der Familie finden. Versinkt ein Vater in seiner Trauer, hilft er den Kindern nicht.

Gibt es einen Moment, in dem man sagen kann, das Schlimmste ist geschafft?

Ja, wenn man über die verstorbene Person sprechen kann, ohne dabei in Tränen auszubrechen, dann ist die Trauerarbeit grundsätzlich erfüllt und der Verlust in den Alltag integriert. Aus jahrelanger Erfahrung kann ich heute sagen: Ich traue allen Menschen zu, dass sie irgendwann auf ihre Weise lernen, mit der Trauer umzugehen.

Monica Lonoce bietet Weiterbildungen und Fachberatung im Umgang mit Trauer und Verlust sowie Wochenendprogramme für Eltern mit Kindern in Verlustsituationen an. www.proemotionskultur.ch

Erich Gisi versucht, so gut es geht, alle Aufgaben selber zu erledigen: Die Kinder sollen keine Erwachsenenrollen übernehmen müssen.



die Rede ist. «Ich achte darauf, dass die Kinder möglichst keine erwachsene Rolle übernehmen müssen», sagt Vater Gisi. Stattdessen versucht er, so gut wie möglich alle Aufgaben selber zu erledigen und den Kindern ihre Kindheit zu lassen. Dennoch, die Mutter fehlt, und eine neue Partnerin ist nicht in Sicht. Er

lächelt fein: «Ich arbeite zwei bis drei Abende pro Woche und möchte für die Kinder da sein – da sind die Möglichkeiten nicht gerade gross.»

Andere Witwer lernen rasch eine neue Partnerin kennen oder stürzen sich in die Arbeit. Für Monica Lonoce, Fachfrau für Trauerbegleitung in Zürich, eine oft

Schicksalsschläge besser verarbeiten

■ Monica Lonoce, Dozentin und Ausbilderin für Trauerbegleitung und Präsidentin der Stiftung ProEmotionskultur in Zürich, arbeitet nach einem Vierpunktemodell, mit dem ein Verlust schrittweise verarbeitet werden kann (die Reihenfolge der einzelnen Schritte ist nicht fix):

1. Die Realität akzeptieren
2. Den Schmerz durchleben
3. Das Leben ohne Mutter neu organisieren
4. Die Erinnerung mitnehmen

■ Vätern fällt es oft besonders schwer, ihre Trauer zu thematisieren. Eine Einstiegshilfe bietet das Buch «Marco entdeckt seine Gefühle» von Monica Lonoce. Bestellbar ist es unter www.proemotionskultur.ch. Dort sind auch Angebote für Familien in Verlustsituationen aufgeführt.

Anzeige

20% RABATT

Gültig vom 11.3. bis 24.3.2013
in Ihrer DROPA

BEI AKUTEN SCHMERZEN

Voltaren Dolo forte Emulgel

Tube, 100g
CHF 21.50 statt CHF 26.90



Novartis Consumer Health Schweiz AG, 3001 Bern

GENUSSVOLLE KALORIENREDUKTION

Yuma Instant Molke in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen

z.B. Yuma Molke L+
Banane Mango
Beutel, 750 g
CHF 19.80
statt CHF 24.80



Bimbosan AG, 4716 Welschenrohr

Auch in Ihrer Nähe:
Appenzell, Arbon, Balsthal, Basel, Bern, Brienz, Cham, Davos, Domat/Ems, Ebikon, Flamatt, Füllinsdorf, Glarus, Grenchen, Haag, Heerbrugg, Herzogenbuchsee, Hochdorf, Huttwil, Interlaken, Ittigen, Kerzers, Kirchberg, Klosters, Küsnacht a/R, Langendorf, Langenthal, Langnau i.E., Laufen, Lenzburg, Lyss, Meggen, Meiringen, Muttentz, Oberriet, Oensingen, Olten, Pfäffikon SZ, Reinach, Romanshorn, Rubigen, Solothurn, Steffisburg, Thun, Triengen, Uetendorf, Unterentfelden, Unterseen, Wabern, Wangen a/A, Wattwil, Wetzikon, Widnau, Wil, Winterthur, Wolhusen, ZH-Affoltern, ZH-Oerlikon

Lesen Sie die Packungsbeilage. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

www.dropa.ch

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
**DROGERIE
APOTHEKE**

gar nicht so schlechte Strategie, wenn die Trauerarbeit deswegen nicht zu kurz kommt (siehe Interview Seite 99).

Christian Abbühl (40) hält seine dreieinhalbjährige Tochter Jana auf dem Schooss und hilft ihr bei einem Puzzle-spiel. Allzu detailliert mag er über seine Gefühle nicht reden. Und über die Zeit nach Janas Geburt, in der seine Frau Dunja immer mehr in einer Wochenbettdepression versank. «Sie war in Behandlung und erhielt Medikamente, eigentlich schien es ihr wieder besser zu gehen», erzählt der Elektronik-Techniker. Der Eindruck täuschte. Als Jana gerade zehn Monate alt war, kehrte seine damals 35-jährige Frau von einem Abendspaziergang nicht zurück. «Die Polizei teilte mir mit, meine Frau habe sich auf der Autobahnbrücke das Leben genommen.»

In seinem Innern herrschte Leere. «Ich hatte nur noch im Kopf, dass Jana doch am nächsten Tag einen Termin beim Kinderarzt hat.» Seine Familie und eine Nachbarin, die sich als Tagesmutter für Jana anboten hatte, halfen ihm, den Alltag wieder in den Griff zu bekommen. Bei Treffen im Verein Aurora konnte er seine Gefühle verarbeiten und viele praktische Tipps holen. «Ich bin in einer komfortablen Lage», sagt Christian Abbühl heute. «Weil meine Frau auch arbeitete, erhalte ich eine kleine Rente und kann mir mit meinem 80-Prozent-Pensum dennoch Putzfrau, Tagesmutter und Krippe leisten.»

Ersetzen lässt sich das Mami nie, doch der Weg geht weiter

Nach der Arbeit holt er Jana ab, und dann bereiten Vater und Tochter in ihrer modernen Küche in Grafstal ZH gemeinsam das Abendessen zu, spielen zusammen oder schauen Bilderbücher an. «Manchmal gucken wir auch die Fotos von Mami an, das im Himmel ist, gell?», sagt Christian Abbühl, und Jana nickt lächelnd. Dann hüpfst sie von seinem Schooss und holt ein glitzerndes Täschchen mit einem Lippenstift hervor: Sie liebt Mädchensachen. Für diesen Teil in ihrem Leben sorgen vorerst Grossmutter, Gotte und Nachbarinnen, und ihr Vater sagt gelassen: «Ja, darüber mache ich mir jetzt noch keine Sorgen – in die Mädchenfragen werde ich hineinwachsen.»

Seit einem Jahr hat Christian Abbühl eine neue Frau an seiner Seite, eine ebenfalls verwitwete Mutter mit zwei schulpflichtigen Söhnen. «Natürlich fragt man sich, wann das erlaubt ist – nach einem Jahr, nach fünf Jahren?», sagt er. Diese Fragen müssen alle für sich selber



Christian Abbühl mit Jana: Nach der Arbeit bereiten Vater und Tochter gemeinsam das Abendessen zu, danach bleibt Zeit zum Spielen.

klären. Genauso, wie sie alle auch damit fertig werden müssen, dass die Trauer – und manchmal auch Wut – so plötzlich alleingelassen zu sein, sie unvermittelt im Alltag überfallen kann. Vorderhand wohnen Christian Abbühl und seine neue Partnerin nicht zusammen, sondern sind eine Wochenendfamilie. Und

alle wissen: Das Mami der einen und der Papi der anderen Familie lassen sich nie ersetzen. Aber der Weg geht weiter.

Texte: Claudia Weiss
Bilder: Marco Zanoni

www.verein-aurora.ch (für Verwitwete mit Kindern), www.vidua.ch (für andere Verwitwete)