

# «Die Gesellschaft weiss nicht, was Gefühle sind»

**Monica Lonoce kennt sich aus mit Gefühlen, insbesondere mit der Trauer. Die Inhaberin der Schule für Trauerbegleitung erzählt im Interview was Hinterbliebenen hilft, weshalb die Anerkennung der Gefühle so wichtig ist und wie man Kinder bei einem Verlust begleitet.**

**imago: Monica Lonoce, Sie haben sich nach dem Tod ihrer Zwillingmädchen intensiv mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt. 2008 gründeten sie die Schule für Trauerbegleitung. Wie kam es dazu?**

**Monica Lonoce:** Als zwei meiner drei Kinder starben, merkte ich, wie hilf-

los ich, meine Familie und mein Umfeld im Umgang mit Trauer und Tod

waren. Also suchte ich etwas,

das mir im Alltag hilft. Ich wollte sicherstellen, dass mein Mann, mein Sohn und ich aufgrund dieses grossen Schmerzes nicht auch noch krank werden. Ich fand nichts Brauchbares. Deshalb besuchte ich etliche Aus- und Weiterbildungen und fokussierte mich auf Dinge, die allen Menschen unabhängig ihrer Religion zugänglich sind. Aus meinem Wissen leitete ich schliesslich mein Modell «Gefühle. Leben. Lernen.» ab. Es ist für den Alltag konzipiert und kann dort angewendet werden, wo Menschen leben, lernen und arbeiten. Die Gefühle stehen dabei im Zentrum. Denn das grösste Defizit unserer Gesellschaft ist, dass wir nicht wissen, was Gefühle sind und wie wir darüber sprechen können.

**Wie würden Sie denn das Gefühl Trauer umschreiben?**

Trauergefühle erleben wir immer dann, wenn etwas nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte. Sie tauchen

dann auf, wenn man realisiert, dass man etwas Wichtiges verloren hat oder verlieren wird. Das kann ein Mensch sein, aber auch eine Vorstellung, etwa die, ein gesundes Kind zu haben. In einem Trauerprozess tauchen immer auch weitere Gefühle auf, etwa Angst, Wut, Hilflosigkeit. Wer gut in einer Gemeinschaft verankert ist, erlebt aber auch Gemeinschaftsgefühle. Alle diese Gefühle sind wichtig und richtig. Selbst Wutgefühle sind gute Gefühle, denn sie können uns die nötige Energie geben.

**Weshalb ist es für Betroffene und Angehörige so schwierig, mit der Trauer um ein Kind umzugehen?**

Weil wir es verlernt haben. Vor nur hundert Jahren verstarben Kinder noch häufiger. Das gehörte zum Leben dazu und man wurde von der Gemeinschaft in seiner Trauer begleitet und unterstützt. Heutzutage hingegen sterben dank sehr guter Medizin in der Schweiz viel weniger Kinder bei der Geburt oder später aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls. Weil solche Todesfälle so selten geworden sind, weiss die Gesellschaft nicht mehr, wie sie damit umgehen soll. Deshalb bleiben Familien in ihrem Schmerz oft allein.

**Wie kann ein trauernder Mensch denn unterstützt werden?**

Nach dem von mir entwickelten Modell können Begleitpersonen einen trauernden Menschen unterstützen, indem sie ihm Raum geben. Etwa Raum, die Realität zu erkennen, seine Gefühle zu durchleben, sich den neuen Umständen anzupassen. Später, wenn die Person sich der neuen Situation etwas angenähert hat, braucht sie auch den Raum, um zu reflektieren und sich bewusst zu machen, welche grosse Leistung sie bisher erbracht hat. Der Weg der Trauer

ist nie gerade und manchmal befindet man sich in mehreren Phasen gleichzeitig. Wichtig ist, dass man ein Umfeld hat, das dies anerkennt.

**Was brauchen insbesondere Kinder und Jugendliche in einem Trauerfall?**

Sie brauchen, ähnlich wie Erwachsene auch, genügend Raum für den genannten Trauerprozess. Kinder sind darauf angewiesen, dass man ihnen die Realität ausführlich aufzeigt. Sie wollen alles ganz genau wissen. Deshalb sollte man ihnen erzählen, was passiert ist, wie die Beerdigung geplant ist und was nun als nächstes passiert. Zudem ist es wichtig, ihnen explizit die Erlaubnis zu geben, ihre Gefühle zuzulassen.

**Weshalb?**

Weil manche dazu neigen, ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken, damit sie die trauernden Eltern nicht zusätzlich belasten. Dies gilt übrigens auch für Glücksgefühle! Kinder und Jugendliche brauchen explizit die Erlaubnis auch unbeschwert und glücklich zu sein. Das sind wichtige Momente in einer Kindheit.

**Wie können Kinder darin unterstützt werden, sich im neuen Alltag zurechtzufinden?**

Indem man sie begleitet und zum Beispiel gemeinsam mit ihnen Aktivitäten plant. Und: Es ist auch für Kinder wichtig, hin und wieder auf den bereits gegangenen Weg zurückzuschauen und anzuerkennen, welche Hürden sie denn schon bewältigt haben. Schön ist auch, wenn man sich gemeinsam an die verstorbene Person erinnert, vielleicht indem sich die Kinder ein Andenken aussuchen dürfen, etwa ein Plüschtier der verstorbenen Schwester oder eine Seife der Grossmutter.

**Sie begleiteten früher auch Personen mit kognitiver Behinderung in ihrer Trauer. Gehen sie anders mit Trauer um?**

Nein, grundsätzlich trauern sie auf der emotionalen Ebene gleich. Und wie bei Kindern auch, ist es für Menschen mit Behinderung wichtig, dass sie genau darüber informiert werden, was passiert ist und wie es nun weitergeht – auch dann, wenn nicht sicher ist, ob sie es denn verstehen. Meiner Erfahrung nach

empfinden Menschen mit Behinderung ihre Gefühle sehr stark. Deshalb ist es wichtig, diese Gefühle zu benennen, ihnen Raum zu geben und sie auszudrücken, auf jede mögliche und zugängliche Art, auch mit Hilfe von Unterstützter Kommunikation.

**Weshalb bieten Sie die Trauerbegleitung nicht mehr an?**

Meiner Meinung nach gehört Trauerarbeit in die Grundbildung. Deshalb lege ich meinen Fokus meiner noch verbleibenden Berufstätigkeit ganz auf die Bildung. Meine Vision ist es, dass es in Institutionen und Schulen zertifizierte Fachpersonen zum Thema Verlust und Trauer gibt. Sie unterstützen Mitarbeitende im Umgang mit trauernden Lernenden, Bewohnenden, Patient:innen und deren Angehörigen. Dafür habe ich die Schule für Trauerbegleitung gegründet.

Interview: Regula Burkhardt

Illustration:  
Maria Kohler



Die Träne – Monica Lonoce's Symbol für Trauergefühle.

**Monica Lonoce** ist Gründerin der Schule für Trauerbegleitung. Sie bildet Fachpersonen aus diversen Berufen in der Trauerbegleitung aus. Ihr Lehrgang basiert auf dem von ihr entwickelte Trauerbegleitmodell «Gefühle. Leben. Lernen.». Dieses geht davon aus, dass die Bewältigung



eines bedeutungsvollen Verlusts gelingt, wenn unterstützende Begleitpersonen in Alltagsbegegnungen Mitverantwortung übernehmen und den Betroffenen Raum geben für ihren Trauerprozess. Monica Lonoce hat sich dem Thema verschrieben, nachdem ihre beiden schwer behinderten Zwillingmädchen nach langjähriger Palliativpflege im Alter von sieben und zehn Jahren verstarben.

[www.monicalonoce.ch](http://www.monicalonoce.ch)