

Schule für Trauerbegleitung Gefühle leben lernen.



Marcel: Liebe Monica, herzlichen Dank für deine Bereitschaft zu diesem Gespräch über einen Themenbereich, der uns zwar täglich begegnet, den wir aber tunlichst zu vermeiden suchen – Abschied, Verlust und Trauer.

Du bietest seit Jahrzehnten Unterstützung in Trauerprozessen für einzelne Menschen und Familien an. Gleichzeitig engagierst du dich mit Fortbildungen an Institutionen für Menschen mit Behinderungen. Die Zahl der Institutionen und Firmen, mit denen du zusammenarbeitest, ist beeindruckend.

Monica: Das mache ich sehr gerne.

Marcel: Die Themen Verlust und Trauer sind in unserer Gesellschaft tabuisiert. Man nimmt zwar mit kirchlichen Ritualen von einem Verstorbenen Abschied, danach ist der Einzelne aber wieder sich selbst überlassen. Dies im Unterschied zu anderen Kulturen, bei denen diese Themen zum Alltag gehören. Woher kommt diese Art des Umgangs bei uns?

Monica: Meine persönlichen Beobachtungen und Gedanken dazu: Wir sind sehr individualisiert unterwegs und das einstige Gemeinschafts- und Gruppengefühl hat sich sehr verändert. Jeder hat seine persönlichen Ziele und macht seinen individuellen Weg. Dieser Individualisierungstrend hat zur Folge, und das hat sich gerade in der Coronazeit klar gezeigt, dass Verbindungen mit einer Gruppe, und damit verbindliche, tragende soziale Beziehungen, nicht mehr selbstverständlich

sind. Wir waren aufgrund der verordneten Massnahmen auf uns allein gestellt. Die Krisen mussten allein durchgestanden werden, konnten nicht im Gruppenverband bewältigt werden. Gleichzeitig haben wir die freie Wahl bzgl. Glauben, Spiritualität, Weltbild usw. und sind nicht mehr automatisch in eine feste Struktur von Werten und Moral eingebunden.

Studien zeigen auf, dass sich immer mehr Menschen einsam fühlen. Auch eine Folge der Individualisierung und fehlenden Zugehörigkeit zu Gruppen. Weiter fallen im Gegensatz zu früher Vorbilder im Umgang mit Tod und Trauer weg. Vor ein bis zwei Generationen wusste noch jeder im Dorf, in der Wohngemeinde, wenn eine Person gestorben war, und nahm an den meist kirchlichen Abschiedsritualen inklusive Verabschiedung des Verstorbenen teil. Dies fällt heute oft weg. Viele junge Menschen, die meine Schulungen besuchen, haben noch nie einen toten Körper gesehen, und ein entsprechendes Erleben findet lediglich in der Fantasie, in Bildern, oftmals geprägt durch abstruse Vorstellungen aus unrealistischen Filmen oder dramatischen Szenen, etwa in Kriegsfilmen, statt. Die Natürlichkeit des Todes fällt weg. Dies kann Unsicherheiten und eben auch Ängste auslösen.

Was leider zunehmend weniger gemacht wird und in unserer Gesellschaft viel zu wenig Platz erhält, ist, unseren Gefühlen Ausdruck zu geben. Gefühle haben unbedingt ihre Berechtigung und dienen dazu, Erlebnisse emotional zu verarbeiten. Sie sind immer echt und sollen zugelassen und erlebt werden dürfen. Nur so findet ein echter Verarbeitungsprozess statt. Nur allzu schnell wollen wir nach belastenden Ereignissen wieder zum Alltag zurückkehren oder werden gar dazu gedrängt.

Marcel: Wie geht man in einer Institution sinnvollerweise mit den Themen Abschied, Verlust und Trauer um?

Monica: Ich begleite einerseits Familien in Situationen, die ein Abschiednehmen erfordern, und andererseits arbeite ich in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen. Die Themen und der Umgang damit sind eigentlich die gleichen. Aber eine Institution hat noch eine andere Komplexität durch ein Mehr an verschie-

densten Anspruchsgruppen. Vom betroffenen Menschen über die Angehörigen, Mitbewohner, zum Team, in dem verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen zusammenkommen, bis zum Stiftungsrat usw. Auch die rechtliche Ebene ist zu beachten.

Fast jede Institution hat im Qualitätsmanagement Abläufe festgehalten, was zu tun ist, wenn jemand stirbt. Doch nur die wenigsten wissen damit gefühlsmässig umzugehen. Richtlinien sind wichtig, aber es braucht zusätzlich auch eine humanistische Grundhaltung und Schulung im Umgang mit den Themen.

Marcel: Wir sind bei uns immer wieder mit «unerwarteten» Todesfällen konfrontiert. Im Gegensatz zu Alters- und Pflegeheimen, wo man aufgrund der Lebenserwartung auch sterben darf, ist bei uns nicht das Alter, sondern oft die Krankheit oder Gebrechlichkeit der Grund für den Tod. Auch ist das Thema «Freitodbegleitung» eine Herausforderung, das gesellschaftlich kontrovers diskutiert wird.

Monica: Wir alle wissen, dass Sterben aufgrund von Krankheiten oder Unfällen zum Leben gehört. Wir können nicht alles verhindern! Sterben, aus welchen Gründen auch immer, ist ein Teil des Lebens, denn Leben ist verletzlich und endlich. Wenn es uns gelingt, von unseren «Erwartungen» Abschied zu nehmen, dann gelingt es auch besser, das Sterben eines Menschen als Lebensereignis zu erleben und daran zu wachsen.

Auch das Thema Freitodbegleitung durch eine anerkannte Organisation ist eine gesellschaftliche Realität, welche mit dem Recht auf Selbstbestimmung einhergeht. Das gilt auch für Menschen mit Behinderung, sofern anspruchsvolle Prüfungsprozesse eine Urteilsfähigkeit bestätigen können.

Marcel: Bei uns arbeiten 18 Nationen im Betrieb, unterschiedliche Berufsgruppen, Kulturen und Erfahrungen finden zusammen. Das macht das Arbeiten und Leben, gerade mit solch herausfordernden Themen, zwar bunter, aber nicht unbedingt einfacher. Was sind deine Erfahrungen damit?

Monica: Meine Erfahrungen sind, dass die Mitarbeitenden und Teams sehr interessiert an den Themen sind,

aber nicht wissen, wie damit umzugehen ist. Es sind verschiedene Ideen im Kopf vorhanden, aber auch verschiedene Gefühle und Ängste. Hier ist die Frage zu beantworten, wie eine verbindliche Struktur und Leitlinien im Umgang mit den Themen gefunden werden können. Es ist die Aufgabe der Mitarbeitenden in der Betreuung und Pflege, Begleitung anzubieten. Und dabei geht es immer um die Begleitung eines Lebensprozesses, der auch das Sterben beinhaltet, und dies auf eine humanistische Art und Weise. Wichtig ist, dass man mit einem Modell arbeiten kann, das alle, unabhängig von Kultur, Religion und Sozialisation, verstehen – ansonsten ist es schwierig. Die Frage ist also: Wie brechen wir etwas so Komplexes und Emotionales auf einfache Nenner hinunter. Es ist wichtig, dass es dabei allen gut geht und Sicherheit vermittelt werden kann.

Oft besteht bei Menschen, die andere begleiten, also gerade in Betreuungs- und Pflegeberufen, der Anspruch, die trauernde Person zu retten, ihr gut zuzureden und sie trösten zu müssen. Das ist gut gemeint, aber nicht realistisch. Trauer ist ein starkes Gefühl und muss zugelassen werden. Als Begleitperson kann man die Person in ihren aktuellen Gefühlen bestätigen. Sie sind richtig und sollen ihren Platz haben. Es geht nicht darum, schönzureden oder Zuspruch wie «Es kommt schon besser» zu geben. Einen Platz für die Gefühle geben, nachfragen – um das geht es.

Marcel: Du sagst: «Wer trauern kann, kann (fast) alles.» Müsstest wir dies nicht schon in der Schule lernen?

Monica: Sterben gehört zum Leben und begleitet uns als Thema das ganze Leben lang. Entsprechend macht es Sinn, früh, schon bei kleinen Kindern, damit zu beginnen. Möglichkeiten gibt es viele, zum Beispiel wenn ein Haustier stirbt oder wenn jemand aus der Verwandtschaft verabschiedet wird, das Kind teilnehmen zu lassen usw. Wir brauchen unsere Kinder nicht vor solchen Erlebnissen zu schützen. Es gibt dazu auch gute Literatur und Bilderbücher. Leider wird schulisch, aber auch später in der Ausbildung, auch in Gesundheits- und Sozialberufen, viel zu wenig Gewicht auf das Thema gelegt. Obwohl es ein Lebens(-begleitungs-)thema ist.

Marcel: Was empfiehlst du uns als Institution, wie wir bezüglich dieser Themen mit unseren Klientinnen und

Klienten umgehen sollen? Sie mussten aufgrund ihres Unfalles oder ihrer Krankheit schon von so vielem Abschied nehmen. Vom alten, selbstbestimmten Leben bis hin zu vollständiger Abhängigkeit und Verlust der Selbstbestimmung. Alles – wirklich alles ist anders.

Monica: Es gilt der gleiche Umgang wie mit allen Menschen. Aber natürlich den intellektuellen und kognitiven Fähigkeiten und Ressourcen angepasst. Es macht Sinn, mit den Bewohnenden genau diese Themen aktiv anzugehen. Viele haben eine Patientenverfügung und regeln ihre Wünsche im Sterbefall. Von der medizinischen Versorgung bis hin zu Fragen der Beerdigung, wer sie noch besuchen oder wer was von ihrem Besitz bekommen soll usw. Es ist nicht einfach, sich mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen. Aber es verhilft zu einem natürlichen Umgang.

Menschen sind in der Lage, mit den Themen um Abschied, Verlust und Tod umzugehen. Wir sind dafür gemacht – sonst gäbe es uns als Menschheit schon lange nicht mehr. Einen guten Umgang damit zu lernen und zu finden ist konkrete Gesundheitsförderung. Und gerade für diese Arbeit haben wir das Trauer- und Lebensbegleitungsmodell «Gefühle.Leben.Lernen» mit den entsprechenden Hilfsmitteln entwickelt. Es dient nicht nur den Mitarbeitenden als Unterstützung, um mit ihren eigenen Gefühlen umgehen zu lernen, sondern es gibt ihnen Instrumente in die Hand, mit ihren Klienten einfühlsam und professionell arbeiten zu können. Wichtig scheint mir, dass alle mit diesem Hilfsmittel geschult werden und damit die Möglichkeit erhalten, sich z.B. auch nonverbal mittels der Gefühlskarten (Gefühlsebenen) mitzuteilen. Sie können einem Mitarbeitenden einfach die gerade aktuelle Gefühlskarte hinhalten. Darauf kann mit Klärungsfragen reagiert werden.

Marcel: Kannst du uns noch etwas zu deinen Angeboten erzählen?

Monica: Ich biete einen Zertifikatslehrgang und massgeschneiderte Inhouse-Fortbildungen an. Dabei werden die Mitarbeitenden von innen heraus gestärkt, vertiefen ein gemeinsames Verständnis für Trauerprozesse, bauen ihre Abschieds- und Begleitkompetenzen aus und fördern die Psychohygiene im Team. Und sie gewinnen mehr Sicherheit in der Begegnung und im Um-

gang mit den Themen Verlust, Trauer und Tod. Mit meinem Onlinekurs biete ich zudem einen sicheren Raum an, um in einer Selbsterfahrung die eigenen Gefühls- und Abschiedskompetenz zu erweitern und zu stärken. «Gefühle.Leben.Lernen.®» ist ein moderner und sicherer Leitfaden für den bewussten und achtsamen Umgang mit Trauer im beruflichen Kontext.



www.monicalonoce.ch