

Ich wüsste nicht, was nicht sein dürfte!

Im Gespräch mit Marisa Widmer, Familientrauerbegleiterin

Text und Foto: Nadja Stadelmann

Sie sitzt da in einem sonnengelben Shirt und einer Halskette in den Farben des Regenbogens, ihre Hände tanzen beim Reden. Marisa Widmer (60J.) ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und eines 13-jährigen Sohnes mit Beeinträchtigung. Sie ist Familientrauerbegleiterin und wird oftmals in Familien gebeten, wenn jemand gestorben ist, überraschend und unerwartet oder absehbar.

Ich frage mich, warum man sich mit einem derart schweren Thema beschäftigt und wie es dazu kam. Zwei Babys gebar Marisa Widmer still in den frühen Schwangerschaftswochen. Im Jahr 2012 wurde Marisa mit dem plötzlichen Tod ihres ehemaligen Mannes und Vater ihrer drei Kinder konfrontiert. Er war gerade mal 49 Jahre jung. Vier Jahre später sass sie am Sterbebett ihrer Mutter. In beiden schwierigen Situationen mussten sie als Teil der Familie mitentscheiden, die lebenserhaltenden Maschinen abzustellen.

Marisa hielt dies aus und wollte mehr über Sterben, Tod und Trauer wissen. Kurze Zeit später fand sich die systemische Therapeutin in einer Info-Veranstaltung über Familientrauerbegleitung wieder und entschied sich noch am gleichen Abend die Ausbildung zur Familientrauerbegleiterin in Deutschland bei der bekannten, Mechthild Schroeter-Rupieper zu absolvieren.

Das Durchleben von Sterbeerfahrungen machte mich reifer. Ich wollte mehr darüber wissen.

Während der Ausbildung war der Eigenprozess ein wichtiger Bestandteil. Die meisten Teilnehmenden brachten Geschichten zum Tod mit.

Im Jahr 2007 gebar Marisa ein Baby still. Es gab keine Stelle, wo sie sich hinwenden konnte und nur sehr wenig Informationen über stille Geburten. Alleine habe sie sich damals gefühlt. In erster Linie ging es ihr bei der Ausbildung um sich selbst. Menschen in ihrer Trauer zu begleiten, war damals noch nicht die Absicht. Immer mehr erkannte sie, dass Verluste, Abschiede und Trauer in ihrer bisherigen systemischen Arbeit mit Klient*innen präsent waren. Es war für sie ein

logischer Schritt, später als Familientrauerbegleiterin zu arbeiten und auch bei Kindsverlust.ch Gesprächsgruppen zu leiten.

Der Trauer Raum geben

Ich erlebe Marisa als einen positiven und fröhlichen Menschen. Sie lacht viel und herzlich. Dabei erlebt sie in ihrem Berufsalltag sehr viel Trauriges. Wie schafft man es, dass man all diese Todesfälle nicht weiterhin in seinem Rucksack durchs Leben trägt, so frage ich mich. Marisa entgegnet darauf, dass sie schon auch traurig sei. Sie gebe sich immer wieder bewusst Zeit und Raum, um traurig zu sein und auch zu weinen. Sie findet es erstaunlich, dass wir zur Welt kommen und schon weinen können, um uns bemerkbar zu machen und recht bald, wird dieses Zeichen abtrainiert. Marisa übergibt die Toten bewusst an jemanden. Dies sei ein festes Ritual in der Begleitung von trauernden Menschen. Es gehe nicht um ein Loslassen, sondern Übergeben. Etwas, was ich ganz fest im Herzen habe, will ich nicht loslassen. Ich übergebe es vertrauensvoll jemandem, der bereits verstorben ist. Beim Erzählen zeigt sie auf ihre Hände und sagt: "Meine Hände sind zwar frei, aber in meinem Herzen behalte ich den verstorbenen Menschen für immer!"



Marisa Widmer, Familientrauerbegleiterin

Mit dem roten Koffer zu Familien, die trauern

Wird Marisa von einer Familie gerufen, in deren es ein Todesfall gab oder geben wird, weiss sie nie, was und wer sie antrifft. Sie geht zur Familie nach Hause mit ihrem roten, grossen Koffer, gefüllt mit allerlei Material, welches sie in der Begleitung einsetzt. Oftmals sitzen drei Generationen zusammen um den Tisch oder auf dem Boden. Drei Generationen, die unterschiedlich sozialisiert wurden im Thema Tod und auch ein unterschiedliches Verständnis dazu haben. Meist gucken die Kinder gwunderig in ihren Koffer und beginnen mit Gegenständen zu spielen und erzählen. Wichtig ist Marisa, dass sie keine Erwartungen hat. «Alles darf, aber nichts muss» ist ein ihr wichtiges Kredo. Erwartungen bauen Druck auf. Sie verlässt sich ganz auf ihrer Intuition. Auf diese darf sie trauen, auch im Aushalten von starken Gefühlen. So ist sie zum Beispiel oftmals auch beim Einsargen einer verstorbenen Person dabei. Ihr ist wichtig, die Kinder dabei einzubeziehen. Als der Sarg mit dem Papa aus dem Haus getragen wurde, hat die Tochter ganz fest geschrien und gerufen, er dürfe nicht gehen! Diese Gefühle sind wichtig, das Kind soll seinem Schmerz freien Lauf lassen.

Sich Zeit nehmen

Im Umgang mit Verstorbenen herrsche viel Unwissen. Die Hinterbliebenen werden nach dem Tod sofort mit viel Aufträgen zugeschüttet und ihnen wird das Gefühl vermittelt, es eile. Jedoch soll man sich Zeit nehmen, sich hinsetzen und begreifen. Auch Begreifen, dass diese Person, nicht mehr da ist. Das heisst für Marisa auch anfassen und sich Zeit nehmen, sich zu verabschieden. Dabei soll man sich auch überlegen, die verstorbene Person zu Hause zu betten, anstelle in einem kühlen Aufbahrungsraum. Kleine Kinder, die im Spital versterben, dürfe man je nach Kanton im eigenen Auto nach Hause nehmen, das Wissen viele nicht. Auch mit Kühlmatten kann man zu Hause es sich gut einrichten und Zeit gewinnen. In solchen Momenten steht Marisa für die Familie ein. Eine traurigschöne Arbeit.

Die Trauer ist etwas ganz natürliches und auch die verschiedenen Emotionen gehören dazu.

Auch begleitet sie Kinder darin, Abschied zu nehmen. Sie bereitet diese vor auf dem Moment, wo sie meist zum ersten Mal einen verstorbenen Menschen sehen. Anfassen und fühlen, wie kalt der Körper ist und dass sich die Brust nicht mehr hebt zum Atmen. Dies ist wichtig zum Begreifen, dass jemand wirklich nicht mehr lebt. Für diesen so bedeutenden Moment lohnt es sich Zeit zu nehmen, denn er kommt nie mehr zurück. Es ist doch erstaunlich, wie schnell man den Tod wieder aus dem Haus haben möchte - dabei gehört der Tod zu uns.

Marisa Widmer, Hochdorf

Telefon: 076 495 89 87

Mail: info@stelldichauf.ch

Familientrauerbegleiterin,
psychologische Beraterin,
körperorientierte Trauma-Therapeutin,
systemische Aufstellerin

www.stelldichauf.ch

www.familientrauerbegleitung.ch

www.kindsverlust.ch

Hinweis: Die nächste Ausgabe des Procap Magazins 04/203 wird sich ausführlich dem Thema Sterben und Tod widmen.

SAVE THE DATE
«Integrative Bildung -
Chancen und Grenzen»
Samstag, 28. 10. 2023
10-14 Uhr

HSLU – Soziale Arbeit
Inselquai 12B, 6002 LU

mit Apéro riche

Eintritt kostenlos,
Türkollekte

eltern
forum

