

## **Den letzten Abschied gestalten**

Abschied nehmen, Rituale und Formen finden, was bedeutet der 'letzte Wille'? Wie gehen wir mit Trauer um? Haben wir noch Zeit dazu? Zu all den Fragen, die alle irgendwann einmal beschäftigen, wurde Erika Schärer-Santschi vom Familienverein Oberhasli in Zusammenarbeit mit Mirjam Walser von der reformierten Kirchgemeinde zu einem Vortrag eingeladen.

Erika Schärer-Santschi ist Trauerbegleiterin AMB, Palliative Care MAS und Autorin von «Trauern – Trauernde Menschen nach Verlusten begleiten». In ihrer eigenen Praxis für Trauer- und Lebensbegleitung in Thun unterstützt sie seit 1997 Menschen in schwierigen und belastenden Lebenssituationen.

Sterben gehöre nicht zum Tod, erläuterte Erika Schärer-Santschi am gut besuchten Vortrag, sondern zum Leben, es sei der letzte Abschnitt, bevor wir Abschied vom Leben nehmen müssen. Daher sei dies ein sehr wichtiger Teil, der gut vorbereitet und mit den Angehörigen besprochen werden müsse.

### **Trauer gehört zum Lebensprozess**

«Was ist für uns ein 'gutes Sterben', welche Vorstellungen und Wünsche haben wir?»,

«Passt es auch den Hinterbliebenen?» Erika Schärer-Santschi gab dazu ein Beispiel aus ihrer Praxis, wo die sterbende Mutter gerne ihre Asche im Thunersee verstreuen lassen wollte, weil sie mit dem Wasser verbunden sei. Ihre Tochter war aber darüber entsetzt, da sie im Thunersee oft schwimmen und surfen gehe, dabei immer mit ihrer Mutter konfrontiert sei, weil ihre Asche im See schwimme. Sie vereinbarten, dass die Asche in der Aare verstreut werde, die dann im Laufe der Zeit ins Meer gelange. So kann die Tochter nach dem Tod ihrer Mutter sich wieder unbeschwert im Thunersee bewegen.

Trauerarbeit gehöre zum Lebensprozess der Hinterbliebenen. Dieser könne sich in unterschiedlichster Weise ausdrücken, ebenso der Prozess während des Sterbens. Trauern sei keine Krankheit, sondern Ausdruck wie Glücklichein, alles brauche seine Zeit und habe die Berechtigung dazu. Sich von den eigenen Emotionen und Gefühlen berühren zu lassen, sei ein wichtiger Moment und Chance zugleich, dass die Zeit der Trauer gut gelinge.

### **Auf Bedürfnisse der Kinder achten**

Eine vor drei Jahren gemachte Studie in Deutschland brachte heraus, dass ein Mensch durchschnittlich im Alter von 40 Jahren zum ersten Mal mit einem Toten konfrontiert werde. «Wir sind leider dem 'Tod entrückt', denn das Sterben findet heutzutage zum grössten Teil in Spitälern und Pflegeheimen statt», wie der Familienverein Oberhasli in einer Mitteilung schreibt.

Kinder verarbeiten den Verlust unbefangener, drücken dies zum Beispiel im Spielen, Zeichnen und Singen aus. Auch beim Besuch eines Sterbenden ist es sinnvoll, das Kind vorzubereiten. Dass das Grosi nun keine Hosen an habe, sondern mit einem Spitalhemd im Bett liege und mit Kabeln und Schläuchen verbunden, sei wichtig, dies seinem Kind zu erklären. Erika Schärer-Santschi betonte, dass die Bedürfnisse des Kindes ernst genommen werden sollten. Vielleicht will es ja schon wieder nach zehn Minuten gehen, obwohl eine lange Zugreise dem Krankenbesuch vorausging.

Viele Fragen konnten beantwortet, und am Büchertisch der Papeterie Jenny und Banholzer konnte in vielen Büchern zu diesem Thema geblättert werden.

Johannes Gumpinger vom Familienverein Oberhasli bedankte sich bei Erika Schärer-Santschi für ihr Kommen, beim Publikum für das grosse Interesse und wies darauf hin, dass weitere Veranstaltungen zu diesem Thema auf Wunsch gerne organisiert werden könnten.

Ein vom Familienverein organisierter Apéro rundete den Abend ab.

Meiringen 11. April 2019