

Erfahrungsbericht: Mitten aus dem Leben

J. wurde im Alter von 44 Jahren Witwe. Ihr Mann starb an Krebs.

Die ersten drei Fragen beantwortet die Mama, anschliessend kommen die beiden Kinder zu Wort (Jahrgänge 2011 und 2013). Auf Wunsch der Kinder werden die Namen nicht genannt.

Was hat dir in der Zeit der Krankheit Halt, Hoffnung oder Kraft gegeben?

Wir/Ich war gerne und oft in der Natur unterwegs. Sehr viel Kraft haben uns unsere Familien, gute Freunde und Nachbarn gegeben (Gespräche, Beistehen und gemeinsames Aushalten). Die Psychologen und Ärzte des Kantonsspitals waren ebenfalls sehr hilfreich.

Nach dem Tod deines Ehemannes bist du mit zwei minderjährigen Kindern zurück geblieben. Konntest du überhaupt trauern oder war dein Fokus vor allem bei den Kindern? Wie bist du damit umgegangen?

Unsere Trauer in der Familie hat zum Zeitpunkt der Diagnose begonnen. Wir haben zusammen oft geweint. Mit den Kindern haben wir offen über die Situation gesprochen, haben uns Zeit genommen und eingeplant, um zu trauern. Das war während der Krankheit nicht einfach, rückblickend jedoch nur zu empfehlen. Der Fokus war stark bei den Kindern. Nach dem Tod habe ich "einfach" funktioniert, um möglichst den gewohnten Alltag zu leben. Nach neun Monaten merkte ich, dass es so für mich nicht weitergehen kann, ich benötigte Zeit und Unterstützung für mich, so wurde ich auf den Verein AURORA aufmerksam, der für uns drei sehr wichtig ist, und noch lange bleiben wird. Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich sagen, dass es uns gut geht.

Inwiefern hat dich der Tod deines Ehemannes in deiner Persönlichkeit verändert?

Ich bin vorsichtiger und bewusster unterwegs als zuvor. Eines der Kinder meinte kurz nach dem Tod von Papa: «Mama, wenn mit dir was ist, haben wir niemanden mehr». Eine solche Aussage vom eigenen Kind tut weh, gleichzeitig bestärkt es, um weiterzumachen. Aufgeben war nie eine Option. Die grösste Herausforderung für mich besteht darin, die Verantwortung alleine zu tragen: Schulalltag, Kindererziehung und Betreuung, Pubertät, Lehrstellensuche, Haus/Garten, Auto.

Antworten der Kinder:

Was war für euch unmittelbar nach dem Tod von eurem Papa hilfreich?

Die Familien, Verwandten und Freunde, aber auch Andenken und das Grab. Auch traurig sein war hilfreich. Möglichst ein «normaler» Alltag weiterführen, in die Schule gehen, am Dorf- und Vereinsleben teilnehmen.

Seit dem Tod von eurem Papa sind einige Jahre vergangen. Was hilft, um euch an ihn zu erinnern?

Rituale am Todestag und Geburtstag, Fotos, Lieblingsessen vom Papa, Lieblingsorte.

Inwiefern beeinflusst der Tod eures Papas euren Lebensweg? Wie hat euch das Ereignis geprägt?

Diese Frage war für die Kinder nicht zu beantworten. Beide kennen es nicht anders. Die Tochter hat keine Erinnerung mehr an den gesunden Papa, der Sohn nur noch schwach. Beide Kinder sind sehr reif für ihr Alter. Oft kommen sie von der Schule und fragen mich, ob gewisse Alltagsprobleme von intakten Familien wirklich Probleme sind (z.B. wer geht an die Elterninfo oder an die Vorführung in der Schule, wenn zwei Veranstaltungen gleichzeitig sind → für J. als alleinerziehende Mama stellt sich diese Frage gar nicht).

Verlustangst ist ein Thema, ausserdem tragen beide "grosse Verantwortung" im Familienleben. Dies ganz unbewusst. Die Kinder sind für J. eine grosse Stütze und beide helfen einander wo sie können. Der Zusammenhalt unter den beiden Geschwistern und zur Mama ist sehr intensiv und eng.