



Elisabeth Saxer lebt mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen in Vilsbiburg bei Landshut. Sie arbeitet als kaufmännische Angestellte – und als Trauerbegleiterin
ELISABETH-SAXER.DE

NIEMAND SOLL ALLEINE SEIN IN SEINER

Trauer

Jeder Abschied ist ein neuer Anfang. So auch für **Elisabeth Saxer**. Sie ist einen schweren Weg gegangen – und hat zu sich selbst gefunden. Heute begleitet sie Menschen durch Zeiten der Trauer

TEXT: ALICE HÖLDER



FOTOS: PRIVAT, STOCKSY/HUNG QUACH

Sie hat eine ganz besondere Ausstrahlung. Dieses Leuchten, das alle Menschen haben, die für etwas brennen. Doch das Thema, für das Elisabeth Saxers Herz schlägt, ist ungewöhnlich. Für viele ist es sogar ein Tabuthema. Die 40-Jährige ist Trauerbegleiterin.

„Ich kann das sehr, sehr gut verstehen“, erklärt sie. Noch vor drei Jahren hat auch bei ihr jeder Gedanke an Tod richtiggehend Panik ausgelöst. Nackte Angst. Vor dem eigenen Tod – und vor dem eines geliebten Menschen: „Meiner Mama etwa...“

Dass sie heute so locker darüber sprechen kann, kam nicht über Nacht. Sie hat eine tief greifende Wandlung hinter sich. Vor wenigen Jahren begleitete Elisabeth Saxer ihre Schwiegermutter auf dem letzten Weg. Marielle war 2012 in die Nähe der fünfköpfigen Familie gezogen. Sie wollte bei ihren Enkelkindern sein. „Zum Glück hatte sie noch eine schöne Zeit mit ihnen“, erinnert sich die kaufmännische Angestellte.

„Sie war eine starke, aber eher traurige Frau“, versucht sie ihre Schwiegermutter zu beschreiben. Und damit zu erklären, was vor zwei Jahren geschehen ist: „Marielle war Dialyse-Patientin und hatte Aussicht auf eine neue Niere. Davor gab es natürlich einige Untersuchungen. Unter anderem eine Darm-

„Ich dachte oft: Aber damit kenne ich mich doch gar nicht aus“

spiegelung. Das Ergebnis hat sie uns ganz trocken mitgeteilt.“ Die Diagnose: Darmkrebs. „Aber macht euch keine Sorgen“, sagte die damals 72-Jährige und erklärte resolut: „Ich werde mich nicht behandeln lassen.“ Sie wollte kein Martyrium zwischen Chemo und Dialyse. Sie würde auf die Dialyse verzichten. Eine Entscheidung gegen das Leben – und für den Tod. Ein Schock. „Und wie!“, erzählt Elisabeth Saxer. „Ich – wir waren vollkommen am Ende. Doch als ich sie ansah,“



FOTOS: GETTY IMAGES, IMAGO STOCK&PEOPLE, ISTOCK/SIMIBPL; ILLUSTRATION: CRISTINA KEUTER

dachte ich: Ja! Dein ganzes Leben lief nicht so, wie du das wolltest, aber dein Sterben soll so sein, wie du das willst.“ Dafür würde Elisabeth Saxer sorgen.

Damit begann ein schwerer Weg für alle. Da Elisabeth seit der Geburt ihrer Zwillinge nur noch in Teilzeit arbeitete, blieben viele Aufgaben bei ihr hängen. Natürlich tat auch ihr Mann für seine Mutter, was er konnte, aber Elisabeth Saxer erinnert sich: „Wir standen fest zusammen. Und dennoch fühlte ich mich oft wahnsinnig hilflos. Weil ich ja nicht wusste, ob es richtig ist, was ich tue. Oder ob ich mehr machen müsste. Mich mehr durchsetzen.“ Zum Beispiel als es etwa drei Monate später darum ging, Marielle ins Haus zu holen. Sie

DER LETZTE WEG

ICH BIN DA

Wer einen geliebten Menschen auf seinem letzten Weg begleitet, leistet Unglaubliches. Hilfflosigkeit ist dabei ganz normal. Man sollte sich aber bewusst machen, wie wertvoll es für den Sterbenden ist, nicht allein zu sein. Trauer- und Sterbebegleiter können dabei unterstützen. Sie raten auch: alten Groll loszulassen, die Person im Guten gehen zu lassen und Dankbarkeit zu zeigen.

selbst lehnte den Vorschlag ab – wegen der Kinder. Sie sollten sie nicht so erleben müssen. Und auch nicht riechen. Denn je weiter die Krankheit voranschritt, desto unangenehmer wurde der Geruch, der sie begleitete.

„Ich wusste ja nicht, dass es Cremes gibt, die man sich unter die Nase reiben kann“, sagt Elisabeth Saxer. „Dann muss man nicht ganz flach atmen. Man kann viel unbefangener mit dem kranken Menschen umgehen. Ich wusste so viel nicht. Ich hätte jede Hilfe angenommen, hätte auch gern dafür bezahlt. Aber es gab niemanden.“

Doch Elisabeth Saxer wuchs mehr und mehr in ihre Rolle hinein. Sie übernahm viele praktische Aufgaben. Und

Trost spenden
Es braucht nicht viel, um sein Mitgefühl zu zeigen. „Es tut mir leid“ und die Frage „Kann ich dir helfen?“ bedeuten Trauernden schon viel

sie war emotional für die Familie da: „Wir haben in Marielles letzten Wochen über vieles mit ihr gesprochen. Wir haben uns gegenseitig zum Beispiel sagen können, wofür wir uns dankbar sind.“

Eine wertvolle Erfahrung. „Aber ich habe auch Fehler gemacht. Ich habe zum Beispiel immer versucht, ihr etwas Suppe und Wasser einzufußeln. Ich wusste leider nicht, was ich heute weiß: Dass sie das nicht mehr gebraucht hätte“, gesteht Elisabeth Saxer.

Der Grund, den sie damals nicht kannte, ist simpel: Ein Mensch, der dem

„Ich möchte anderen die Hilfe anbieten, die ich gebraucht hätte“

Tode nahe ist, möchte nicht mehr trinken. Er hat auch kein Durstgefühl mehr, denn der Körper kann die Flüssigkeit nicht mehr ausscheiden. Sie lagert sich im Gewebe ein und macht das Atmen schwer.

Als Marielle dem Tod näher war als dem Leben, konnte man ihr auch im Krankenhaus nicht mehr helfen. Wieder stand Elisabeth Saxer vor einer Entscheidung: „Zum Glück half uns unser Hausarzt, ihr einen Hospiz-Platz zu besorgen. Dort war Frieden. Wir bekamen so wunderbare Unterstützung und so viel Verständnis, dass wir die letzten Tage mit Marielle – ja, genießen konnten. Wir haben sogar eine Verabschiedung mit den Kindern gemacht.“ Erlebnisse, die sie tief berührt und stark geprägt haben. Zwei Tage später, am 15. Mai 2014 schied Marielle aus dem

Leben. „Wir waren wahnsinnig traurig. Aber es hat sich dennoch richtig angefühlt. Alles war gut. Das war der Tag, auf den wir uns vorbereitet hatten“, sagt Elisabeth Saxer, die selbst keine Ruhe fand: „Ich surfte stundenlang im Internet und suchte nach Infos.“

Bei der Akademie Aidenried von Gudrun Huber wurde sie schließlich fündig. Die Bildungseinrichtung bietet Seminare zum Umgang mit Tod und Trauer an. Sie bildet Trauer- und Sterbebegleiter aus. „Ich wusste sofort: Das will ich machen. Ich will anderen die Hilfe anbieten, die ich gebraucht hätte.“ Knapp ein Jahr nach dem Tod ihrer Schwiegermutter begann sie ihre Ausbildung in Krisen- und Sterbebegleitung, Kinder- und Jugendtrauer, Vergebensarbeit und vielem mehr. „Das hört sich traurig an – ist es aber nicht“, erklärt sie mit Leidenschaft. „Je mehr ich mich mit dem Tod beschäftige, desto schöner wird das Leben.“

Sie findet Erfüllung darin, für andere da zu sein, ihren Klienten zu helfen, einen geliebten Menschen in Frieden gehen zu lassen oder auch nur Ansprechpartner für ältere Menschen zu sein: „Sie wollen oder können mit ihren Familien nicht über ihren Tod reden. Aber es ist so wichtig für sie, ihre Ängste in Worte fassen zu dürfen. Und über ihre Wünsche zu sprechen. Ich mache dann eine Art Eventplanung mit ihnen.“ Welche Musik soll bei der Beerdigung gespielt werden? Soll ein Pfarrer oder ein Trauerredner sprechen?

Bei einem ist sich Elisabeth Saxer aber ganz sicher: „Das, was ich mache, ersetzt kein Hospiz. Und manchmal ist es auch besser, mit einem Therapeuten zu sprechen. Ich heile nicht. Ich unterstütze nur. Aber mit allem was ich habe – mit allem, was ich bin.“



GELEBTE TRAUER

Rituale weltweit

Es gibt ganz unterschiedliche Arten, die Hinterbliebenen zu trösten und die Toten zu ehren.

Día de los Muertos

In Mexiko begeht man Ende Oktober ein fröhliches Totenfest. Man glaubt, die Verstorbenen besuchen in der Zeit die Familien. Sie sind, wie auch der Tod, Teil des Lebens.

Die Farbe der Trauer

Im Hinduismus tragen Angehörige mindestens 15 Tage nach der Verbrennung nur Weiß – die Farbe der Trauer. In dieser Zeit bieten sie den Göttern auch Opfer dar.



DER SCHMERZ

Was ist normal?

Nach dem Verlust eines nahen Menschen können widersprüchliche Gefühle auftauchen. Von Verzweiflung über Wut bis hin zu Erleichterung. Alles ist normal. Menschen trauern unterschiedlich. Auch unterschiedlich lange. Wer sich dabei Unterstützung sucht, kann die heilsame Kraft, die in der Trauer steckt, leichter nutzen.