

# Sie hilft beim Abschiednehmen

**Hünenberg** Simone Kuhn (48) bietet Trauerbegleitung an – ein Einblick in eine Welt, die vielen fremd ist und zuweilen Angst machen kann.

**Ruedi Burkart**  
redaktion@zugerzeitung.ch

Über den Tod zu sprechen, ist in unserer modernen Gesellschaft immer noch grösstenteils ein Tabu. Wir sind lebenslustig, leistungsstark und fröhlich. Immer bereit, immer online, immer lässig. Aber trauern, wenn ein lieber Mensch nicht mehr da ist? Das bereitet vielen Zeitgenossen Mühe. «Es ist ein Fakt, dass Trauern in unserer Zeit schlicht kaum mehr Platz hat», sagt Simone Kuhn. Die vierfache Familienmutter aus Hünenberg bietet seit zwei Jahren mit ihrer «Himmelsbrugg» Begleitungen bei Abschied, Tod und Trauer an. «Die Kultur des Trauerns ist fast völlig aus unserem Leben verschwunden, ganz im Gegensatz zu früher.» Offen seine Trauer zu zeigen, traue man sich nicht mehr.

Zudem wenden sich immer mehr Menschen von den Landeskirchen ab und suchen keinen Trost mehr in Gotteshäusern. «Es sind neue Angebote gefragt, da unsere Seele trotzdem trauern will und muss. Trauern macht nicht krank, nicht trauern macht aber krank», sagt Simone Kuhn. Heute weiss man um die Bedeutung von seelischer und spiritueller Begleitung von Menschen am Lebensende oder von Angehörigen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen», sagt Simone Kuhn.

## Der Herbst – eine «intensive Zeit»

Die ehemalige Lehrerin an der Primarschule Baar bietet ebendiese Angebote. Sie begleitet Angehörige von sterbenskranken Personen, hilft und unterstützt beim Abschied von einer geliebten Person und unterstützt in der Phase des Neuanfangs. Kuhn: «Wer mit seiner Trauer allein gelassen wird, kann in Einsamkeit und Isolation geraten. Damit es nicht zu solchen Situationen kommt, biete ich meine Hilfe an.» Ob ein junges Ehepaar, das nach dem Tod des kleinen Kindes Trost und Unterstützung braucht, oder eine ältere Frau, deren Ehemann sterbenskrank ist und palliative Pflege bekommt – für alle hat Simone Kuhn ein offenes Herz.

Noch verwöhnt uns der Herbst mit schönem Wetter und



Begleitet Sterbende auf ihrem letzten Weg und unterstützt die Angehörigen mit viel Feingefühl und Empathie: Simone Kuhn.

Bild: Maria Schmid (Hünenberg, 4. Oktober 2018)

## Welt-Palliative-Care-Tag im Kanton Zug

**Aktionstag** Der Samstag, 13. Oktober, steht rund um den Globus im Zeichen der so genannten Palliative Care. Im Zentrum dabei ist die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod – eine schwierige Thematik, über die zu reden vielen Menschen schwerfällt. Im Hinblick darauf organisieren der Verein Palliativ Zug und Hospiz Zug in Kooperation mit Palliative Zentralschweiz an drei unterschiedlichen Standorten im Kanton Zug moderierte Gespräche zum Thema Lebensende.

milden Temperaturen. Doch die nasskalten Tage, an welchen man die Sonne nicht zu Gesicht bekommt, werden unzweifelhaft folgen. Steigt dann auch das Arbeitsvolumen von Simone Kuhn an, beispielsweise, weil

Statistische Erhebungen haben erwiesen, dass rund 70 Prozent der Schweizer Bevölkerung zu Hause sterben möchten. Jedoch nur die Hälfte von ihnen haben ihre Wünsche und Anliegen für die letzten Stunden ihres Lebens mit Angehörigen besprochen. Es sind anspruchsvolle Tabu-Themen, aber: Darüber zu sprechen, bringt sowohl den Betroffenen als auch den Angehörigen Sicherheit, Klarheit und Entlastung. Die Organisatoren der Zuger Themenveranstaltungen

mehr Leute Suizid begehen? «Der Herbst ist schon eine intensive Zeit. Aber nicht, weil besonders viele Menschen Suizid verüben.» Die Jahreszeit mit den meisten Selbstmorden sei der Frühling, sagt Kuhn. «Dann

gen möchten die Bevölkerung des Kantons Zug ermutigen, in moderierten Gruppen eigene Ideen, Anregungen und Fragen einzubringen und sich auszutauschen. Die Themen Sterben und Tod sind nicht abhängig vom Lebensalter – es kann jeden jederzeit treffen. Darum ist es nie zu früh, sich damit zu beschäftigen, auch wenn es etwas Überwindung kostet.

Für die unentgeltlichen Gesprächsrunden erhalten alle Teilnehmenden einen Leitfaden

zum Einstieg mit Denkanstössen und Informationen über Aspekte wie Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag oder Testament.

Veranstaltungsstandorte am **Samstag, 13. Oktober**, sind das Podium 41 in Zug (9–12 Uhr), der Mandelhof in Cham (9–12 Uhr) und das Restaurant Rössli in Oberägeri (13–16 Uhr). (fae)

### Hinweis

Info-Flyer unter [www.hospiz-zug.ch](http://www.hospiz-zug.ch), Rubrik Veranstaltungen

len sich ganz anders.» Sie sollten jetzt eigentlich fröhlich sein, können es aber nicht.

Dass die Begleitung und Unterstützung von trauernden Menschen ihre Bestimmung ist, wusste die Hünenbergerin

schon als Teenager. «Als ich 13 war, starb einer meiner Schulkollegen, als er unter einen Traktor geriet.» Die folgenden Tage und Wochen der Trauer mit der Familie des jungen Mannes prägten Simone Kuhn nachhaltig. «Schon damals wusste ich, dass ich meinen Lieblingsberuf gefunden hatte.» Indes, es sollte noch viele Jahre dauern, bis sie diesen dann tatsächlich auch ausübte.

### Auftanken im Kreis der Familie

Simone Kuhn stammt ursprünglich aus der Ostschweiz, was ihr Dialekt sofort verrät. Seit rund 20 Jahren lebt sie in der Zentralschweiz, ist verheiratet und Mutter von vier Kindern. Die ausgebildete Primarlehrerin und Religionspädagogin weist eine 20-jährige Berufserfahrung im Begleiten von Menschen im pädagogischen Arbeitsumfeld auf. Unter anderem leitet sie seit Anfang dieses Jahres beim Schweizerischen Roten Kreuz in Luzern Kurse im Fachgebiet Palliative Care mit Schwerpunkt in seelischer und spiritueller Begleitung am Lebensende. Zudem wirkt sie seit 2015 als Begleiterin bei Hospiz Zug (siehe zu diesem Thema Veranstaltungshinweis im Kasten). «Diese ehrenamtliche Arbeit bedeutet mir sehr viel. Wir begleiten Menschen während der Nacht zu Hause, im Heim oder im Spital und entlasten so Angehörige oder Pflegefachkräfte.»

Wer quasi täglich mit dem Tod zu tun hat, braucht eine dicke Haut – so die landläufige Meinung. Wenn man Simone Kuhn kennen lernt, merkt man, dass dem wohl nicht so ist. Feinfühlig, offen und herzlich begleitet sie die ihr anvertrauten Menschen. Wie sehr nimmt Simone Kuhn ihre Arbeit mit? «Ich habe einen Weg gefunden, immer wieder zu mir zurückzufinden. Wenn ein Arbeitstag zu Ende ist, dann brauche ich eine halbe Stunde für mich, vielleicht auch eine ganze Stunde.» Ein Espresso, ein gutes Gespräch mit einer Freundin, ein Waldspaziergang mit ihrem Hund, dann kehrt sie zurück zu ihrer Familie – und tankt im Kreis ihrer Liebsten wieder auf. Für den nächsten Tag, für die nächsten Herausforderungen.

## Buchtipps

### 50 Jahre Altersunterschied

**Ich kann mich nicht entscheiden.** Soll ich hier den uralten Bilderbuch-Klassiker «Reise nach Tripiti» aus dem Jahre 1967 vorstellen? Inzwischen als Longseller in 12. Auflage erschienen, in unzähligen Theaterstücken aufgeführt und in der eigenen Kindheit das liebste Bilderbuch? In zahlreichen Kundengesprächen habe ich festgestellt, dass junge Eltern die Geschichte von Theodor, Flora, Kaspar, Resi, Mischa, Babuschka und Co. leider nicht mehr kennen. Oder soll ich eher die Neuerscheinung 2018 «Hier sind wir» von Oliver Jeffers beschreiben? Dieses toll illustrierte Bilderbuch ist eine kleine

philosophische Anleitung zum Leben und ausserdem ein ideales Geschenk für werdende Eltern. Die beiden Bilderbücher trennen 50 Jahre, heute dürfen sie dank meiner Unentschlossenheit gemeinsam auf die Bühne.

**Beginnen wir mit dem bereits etwas in die Jahre gekommenen Teddybären Theodor**, dem ein Ohr fehlt, auch ein Auge, und der in der Nacht von einem Fischerdorf namens Tripiti träumt. Dort wohnen viele Kinder, die alle mit Theodor spielen wollen. Zusammen mit Kaspar, dem hinkenden Holzpferdchen, und vielen

Freunden (allesamt lädierte Spielzeuge: Plüschtiere, Schiffe, Traktoren, Instrumente) macht sich Theodor auf den Weg nach Tripiti. Diese Reise – inspiriert von des Autors eigenen Reisen in den Balkan – führt über Slowenien, Ungarn, Kroatien, Serbien und Mazedonien nach Griechenland. Zuerst zu Fuss, danach mit Hilfe eines Aufzehrtraktors und später mit einem selbst gebauten Schiff erreicht die kunterbunte Reisegruppe Mikropolis, wo die besten Handwerker der Welt wohnen. Dort werden sie wieder repariert: Die Kuh Flora erhält eine Glocke, Holzpferdchen Kaspar zwei neue Holzräder, der Kreisel



wird frisch bemalt, und endlich hat auch Theodor wieder zwei Augen und zwei Ohren. In der

Stadt Philotria machen sie ausserdem Halt bei einem herrlichen Schleckwarenladen, um sich mit Lollipops einzudecken. Nach der Ankunft in Tripiti werden unsere Freunde von zahlreichen Kindern freudig begrüsst. Das Schlussbild zeigt diese Kinder friedlich in ihren Betten schlafend, ein jedes mit dem passenden Spielzeug neben sich. Eine wunderschöne, zeitlose Geschichte.

**Wegen Platzmangels folgt vom zweiten Titel nur der Klappentext:** «Oliver Jeffers hat für seinen Sohn ein grandioses Meisterwerk erschaffen, das alles enthält, was ein Neuan-

kömmling auf dieser Welt wissen muss.» Auch hier: wärmstens empfohlen.



**Andrea Landis**  
Bibliothek Hünenberg

### Hinweis

H.U. Steger: Reise nach Tripiti, Diogenes Verlag, 12. Auflage 2017. Jeffers, Oliver: Hier sind wir. Nord-Süd-Verlag, 2018.