

«Trauern bedeutet, die Beziehung zur verstorbenen Person ins Leben danach zu integrieren»

Für Anja Michel ist die Arbeit mit Sterbenden nicht düster, sondern voller Leben. Mit ihrem Engagement will sie der Kirche einen neuen Platz in der Trauerkultur unserer Gesellschaft geben.



Anja Michel: «Emotional präsent zu sein, aber nicht überrollt zu werden – das ist die Herausforderung.» Bild: Stefan Wermuth

Dass Anja Michel einmal Pfarrerin werden würde, war keineswegs vorgezeichnet. Zwar hatte sie im Gymnasium einen «coolen Religionslehrer». Religion war für sie das Fach, in dem die grossen Fragen ihren Platz hatten. Nach der Matur zog es sie jedoch nicht an die Universität, sondern nach Kamerun. Ein Jahr lang arbeitete sie dort für die Mission 21. «Ich kannte die Organisation zuvor gar nicht und fragte meine Eltern, ob das vielleicht eine Sekte sei», erzählt sie. Vor Ort erlebte sie ein lebendiges Christentum, das sie nachhaltig prägte.

Zurück in der Schweiz folgte Anja Michel zunächst ihrem Traum, Bewegungstheater zu erlernen. Sie bestand die Aufnahmeprüfung an der Scuola Dimitri, überstand die Probezeit aber nicht. Also

wandte sie sich der Theologie zu. «Damals dachte ich, alle, die nicht wissen, was sie studieren sollen, landen dort», sagt sie. Die vermeintliche Verlegenheitslösung entwickelte sich rasch zum Wunschfach. «Die Vielfalt der Disziplinen faszinierte mich: Geschichte, Philosophie, Psychologie, alte Sprachen – in der Theologie ist dies alles drin.»

Sterben als verdichtetes Leben
Anja Michels erste Zeit im Pfarramt gestaltete sich herausfordernd und erfüllte sie nicht so, wie sie es sich vorgestellt hatte. Um andere berufliche Perspektiven zu prüfen, absolvierte sie sogar ein Masterstudium in Sozialarbeit. Doch die Faszination für die grossen Fragen des Lebens erwies sich als stärker – und führte sie wieder zum Pfarrberuf.

Seit 2017 arbeitet Anja Michel als Seelsorgerin bei der Stiftung Diacanis in Bern. Auf der Palliativstation und im Pflegeheim begleitet sie Menschen in ihren letzten Lebensphasen: «Das Überraschende ist: Sterben unterscheidet sich nicht grundlegend vom Alltag. Es ist nur verdichteter», sagt sie. Besonders bewegend sind für sie die Gespräche mit Sterbenden und ihren Angehörigen. Dabei eröffnet sich ihr ein breites Spektrum an Biografien, Beziehungsformen und individuellen Philosophien, die sie immer wieder tief berühren – besonders dann, wenn die Situation ihres Gegenübers Parallelen zu ihrer eigenen aufweist. Zugleich möchte Anja Michel das Lebensende nicht verklären: «Sterben ist nicht nur intensiv und existenziell. Es gibt auch

die andere Seite: Müdigkeit, Unwohlsein, Probleme mit dem Stuhlgang.»

Die Kunst der professionellen Nähe
Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist Anja Michels ständiger Begleiter. «Emotional präsent sein, weich bleiben, aber zugleich nicht überrollt werden – das ist die Herausforderung», erklärt sie. «Ich versuche, in die Welt des Gegenübers einzutauchen und so viel wie möglich von ihr wahrzunehmen. Aber ich sage mir auch: Es ist nicht meine Trauer. Denn ich bin nicht traurig, dass die Person auf der Palliativstation stirbt. Ich bin vielmehr froh, dass sie in ihrem Sterben so gut begleitet wird.» Körperübungen helfen ihr, sich nicht von den Emotionen der andern überwältigen zu lassen. «Eine Kollegin hat mir geraten: Wenn die Angehörigen bei einer Abdankung weinen, zieh die Zehen im Schuh hoch. Das schafft Distanz.»

Innovation in der Trauerarbeit
Anja Michel begnügt sich nicht mit der Einzelbegleitung. Sie denkt weiter und grösser. Mit Unterstützung des Innovationsfonds der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn hat sie einen Kurs für trauernde Menschen entwickelt. Im Zentrum ihres Ansatzes steht die Beziehung zum Verstorbenen: «Die Verbundenheit führt in die Trauer hinein – und zugleich durch sie hindurch, wie ein Kompass. Trauern bedeutet auch, die Beziehung ins Leben danach zu integrieren.» Anja Michel arbeitet dabei mit Bildern und inneren Reisen, um den Teilnehmenden kreative Wege zu eröffnen, mit dem Verlust umzugehen. Ihr Ziel ist es, das Angebot auszubauen und künftig auch Kurse anzubieten, die weniger die Trauerbewältigung in den Vordergrund stellen, sondern die Hinwendung zum Leben fördern.

Für Anja Michel ist dieses Engagement zugleich ein kirchenpolitisches Anliegen. «Wir leben in einer spezialisierten Gesellschaft. Wenn ein Kind einen Singkurs besucht, wird es von einer ausgebildeten Musikerin unterrichtet. Sucht man hingegen nach Trauerbegleitung, stösst man kaum auf Pfarrpersonen.» Sie wünscht sich ein Spezialpfarramt, das sich der Trauer- und Sterbebegleitung widmet und dabei auch Hausbesuche ermöglicht.

Dass sie diese anspruchsvolle Arbeit tragen kann, hat viel mit ihrem privaten Umfeld zu tun. Anja Michel ist verheiratet und hat vier Kinder. Schon der Veloweg nach Hause schafft Distanz, und der Familienalltag erdet sie zuverlässig. «Natürlich fährt es mir ein, wenn ich am Totenbett sehe, dass das Leben endlich ist. Aber diese Erkenntnis hält nicht lange. Zuhause nervt mich dann doch wieder das Geschrei der Kinder.» Ein ehrlicher Satz, der zeigt: Für Anja Michel gehört das Sterben zum Leben – und das Leben ist stärker.
Karin Meier

Ihre Ansprechpersonen im Trauerfall

Die Pfarrpersonen Ihrer Kirchgemeinde sind ausgebildete Theologinnen und Theologen, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleiten. Sie stehen Ihnen beratend und unterstützend zur Seite, wenn Sie trauern oder Fragen zum Lebensende haben.
Falls Sie Ihre Kirchgemeinde noch nicht kennen, finden Sie sie auf refbern.ch – Kirchgemeinden.
Einige unserer Pfarrpersonen haben sich in der Ritualagentur Bern zusammengeschlossen. Sie gestalten individuelle Trauerfeiern, auch für Menschen, die nicht Mitglied der reformierten Kirche sind. ritualagentur.ch
Die Beratungsstelle Leben und Sterben der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn bietet Gespräche für Menschen, die über Trauer, Abschied oder das Lebensende sprechen möchten. beratunglebenundsterben.ch

Abschiednehmen und Trauern

Lichtspirale
Samstag, 1. November, 17–20.30 Uhr
Bahnhofplatz Bern
Das Kerzenritual der offenen kirche bern (okb) ist öffentlich und alle interessierten Menschen sind herzlich eingeladen mitzumachen. Mit dem Ritual will die okb den kürzlich oder schon länger verstorbenen Menschen gedenken. Das Ritual mit dem Entfachen einer Kerze ist sehr einfach und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Keine Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Ritualverband Schweiz.
«Lass dem Herzen diesen Streifen Trauer»

Freitag, 16., 23., und 30. Januar, 20. Februar 2026, 17–20 Uhr
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2
Haben Sie kürzlich oder vor längerer Zeit einen Menschen verloren? Möchten Sie Wege finden, Ihre Trauer besser zu verstehen, ihr Raum zu geben und sie in Ihrem Leben zu integrieren?

Falls Sie diese Fragen mit Ja beantworten, ist Ihnen dieses Angebot empfohlen. An vier Abenden nehmen wir Trauer in ihren verschiedenen Facetten wahr, fühlen sie seelisch und körperlich. Wir suchen und finden Wege, unsere Trauer zu benennen, anzunehmen und in den weiteren Lebensweg zu vertrauen. Dabei verwenden wir unterschiedliche Zugänge und Methoden, tauschen Erfahrungen aus und geben dem eigenen Prozess Raum.

Kosten: Fr. 240.– für vier Abende; Leitung und Anmeldung: Anja Michel, fliegende Pfarrerin und Palliativseelsorgerin (anjamichel.ch, anjamichel@gmx.ch)
Anmeldeschluss: 31. Dezember. Die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt, es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.