

Trauer und Abschied

Trauer und Tod sind in unserer Gesellschaft nach wie vor grosse Tabuthemen. Welche Herausforderungen stellen sich uns, und wie meistern wir sie? Eliane Bieri, Fachfrau für Trauer- und Abschiedsbegleitung, vermittelt in einem Vortrag Sicherheit und Orientierung rund um diese Themen. Pfarrerin Hannah Thullen sprach mit ihr.

pd | **Eliane Bieri, Sie beschäftigen sich schon lange und intensiv mit dem Thema Trauer. Weshalb fällt uns der Umgang mit Trauer und Tod persönlich und als Gesellschaft so schwer?**

Tod und Trauer gehören zu den existenziellsten Themen, die unser tiefstes Dasein berühren und erschüttern können. Der Umgang mit Trauer und Tod konfrontiert uns unausweichlich mit der Wirklichkeit unserer eigenen Endlichkeit. Wir sind eine Gesellschaft des Vermeidens, Kontrollierens und Delegierens. Trauer lässt sich jedoch nicht delegieren. Sicher ist, dass uns allen Abschiedsthemen im Leben begegnen und treffen werden.

Wenn wir uns damit auseinandersetzen, wird das, was bedrohlich wirkt, leichter. Diese Sensibilisierung und Aufklärung ist mir persönlich ein grosses Anliegen. Für alle persönlich sowie als Teil einer stärkenden und verantwortungsvollen Gemeinschaft.

Als Pfarrerin nehme ich wahr, dass die öffentliche Sichtbarkeit von Trauer und Tod abnimmt. Immer öfter findet der Abschied im kleinen und familiären Kreis statt. Sehen sie darin ein Problem?

Gesellschaften und Formen verändern sich. Auch die Abschiedskultur befindet sich im Umbruch. Dadurch ergeben sich Chancen für das Individuelle. In der zunehmenden Privatisierung unserer Trauer kann sich jedoch auch jemand ausgeschlossen fühlen. Da stellt sich die Frage: Wem gehören die Toten? Und wer hat das Recht auf Abschied?

Im Abschied liegt eine grosse Kraft. Wir dürfen neue Formen stärkender Abschiedsrituale fin-

den und die Kostbarkeiten des Beständigen bewahren.

Früher gab es ein «Trauerjahr». Noch heute höre ich oft den Satz: «Das erste Jahr ist das schlimmste». Aber auch nach dem ersten Jahr ist die Trauer nicht verschwunden. Wie viel Zeit braucht ein Trauerprozess?

Trauer hat keine festgelegte Dauer. Sie ist so individuell wie der Fingerabdruck eines jeden Menschen. Aus meiner Erfahrung möchte ich den Trauerprozess und die Trauer kurz definieren. Solange wir lieben, trauern wir um den Menschen, der uns fehlt. Trauer ist komplex. Es bedeutet, alle Gefühle zu durchleben, sich neu mit der verstorbenen Person zu verbinden und das eigene Leben «danach» an die unzähligen Veränderungen anzupassen und auszurichten. Im Trauerprozess wandeln sich die starken Gefühle von tiefstem Kummer, Schmerz, Verzweiflung, Wut oder auch Schuld irgendwann. Eigene Ressourcen werden gestärkt, und wir lernen individuell, was im

Umgang mit dem Verlust guttut. Das ist äusserst anspruchsvoll und erfordert auf verschiedenen Ebenen Raum, um dies für sich zu entdecken. Auch viel Kraft und immer wieder grossen Mut, diesen eigenen Weg weiterzugehen.

Zeit hilft. Doch die bewusste Auseinandersetzung hat die Wirksamkeit zu heilen. Im eigenen Tempo und mit den eigenen Schritten. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Wir können nur das betrauern, was wir begreifen. Mit all unseren Sinnen. Vor allem Kinder können aufgrund ihrer noch nicht abgeschlossenen kognitiven Entwicklung nicht alles verstehen wie Jugendliche oder Erwachsene. Sie brauchen Erwachsene als Vorbilder, die sie an die Hand nehmen, mit ihnen nach altersgerechten Antworten suchen, erklären und schützend da sind. Jeder Mensch hat ein Recht auf Trauer und Abschied. Ob noch sehr klein oder schon sehr alt.

Oft fällt es uns die erste Begegnung mit Menschen, die einen Verlust erfahren haben, schwer. Wir wissen einfach nicht, was wir sagen sollen. Haben sie Tipps?

Da Trauer individuell erlebt wird, sind auch unterschiedliche Angebote erforderlich. Doch jede Form von Anteilnahme tut gut.

Auch wenn es weh tut, sprechen Trauernde gerne über die verstorbene Person. Das Teilen von Geschichten und das Nicht-Ver-gessen-Lassen sind sehr tröstlich und wirken heilsam. Nicht im Mitleiden, sondern im Mitgefühl werden wir im Verlust gesehen und bestätigt. Worte haben eine grosse Macht. Menschen in Trauer sind besonders empfänglich und schutzlos. Achtsam sein, was trösten kann und was vertröstend wirkt. Lieber benennen, dass passende Worte fehlen. Sicherheit geben durch eine sorgfältige, echte Präsenz. Dieses «einfach da sein», die Stille aushalten und vor allem zuhören.

Am Montag, 2. Juni, um 18.30 Uhr lädt die Palliativ-Gruppe Davos zu einem Vortrag mit Diskussion und anschliessendem Apéro ins Zentrum Guggerbach ein.



Eliane Bieri ist Fachfrau für Trauer- und Abschiedsbegleitung.

Bild: zVg