

Trauern kann man lernen

09.11.24

Haben Sie sich auch an Allerheiligen auf dem Friedhof getroffen, um ihrer verblichenen Angehörigen, Freunden und Bekannten zu gedenken? In Treiten umrahmte das «Treite-Chörli» die schlichte Feier von Pfarrer Matthias Neugebauer.

Wir alle wissen: Abschied nehmen und trauern ist schwer. Ich frage mich, ob ich mich auf das unabänderliche Abschiednehmen vorbereiten könnte? Gibt es Gedanken oder sogar Techniken, die dabei helfen würden? «Ja, wir können lernen, Abschiede zu gestalten und zu leben», erklärte die erfahrene Trauerbegleiterin Erika Schärer-Santschi kürzlich im reformierten Kirchgemeindehaus in Ins.

Welche Rolle spielen Rituale, Erinnerungen oder Gedenkhandlungen im Trauerprozess? «Rituale sind Wegweiser in Trauerzeiten», höre ich. Was



Rituale sind Wegweiser in Trauerzeiten. (Bild: pixabay)

mag sich als hilfreich erweisen, wenn wir Menschen in ihrer Trauer begegnen? «Hilfreich ist vor allem das Dasein, das Zuhören und Ernstnehmen»,

notiere ich mir. Wie gehen wir mit Menschen um, die sich in ihrer Trauer isoliert oder unverstanden fühlen? Und wie kann ich langfristig lernen, mit dem

Verlust zu leben und möglicherweise den inneren Frieden zu finden? «Man muss lernen, den Verlust als zu sich gehörend zu betrachten, man darf das Vergangene wertschätzen und den Wegfall bedauern.»

Zu diesem Abendgespräch im reformierten Kirchgemeindehaus Ins hatte der Verein «Wachen und Begleiten» (WABE) geladen. Das Ziel des Vereins ist, mit ausgebildeten Begleiterinnen und Begleitern Angehörige sowie verschiedene Palliative-Care-Dienste bei der Betreuung schwer kranker, sterbender Menschen zu ergänzen. «Damit niemand allein sterben muss, steht diese Hilfe unentgeltlich allen Menschen im Seeland West zur Verfügung, zu Hause, in Heimen oder im Spital», sagt Christian Bürki, Vereinspräsident der WABE.

Tildy Schmid, Ins