

Trauern – eine natürliche Reaktion auf Verlust

Region: Professionelle Trauerbegleitung ist ein wachsendes Bedürfnis

Trauer ist keine Krankheit, sondern Ausdruck einer Verlust-erfahrung. Ein verstorbener Angehöriger, ein Sternkind, eine gescheiterte Beziehung, ein verlorener Job oder ein zerschlagener Traum – Trauer hat viele Ursachen.

Text und Bild Ruedi Emmenegger

Angebote der Trauerbegleitung sind zunehmend gefragt, auch im Entlebuch. Vor Kurzem hat Marlis Stalder im Arreggerhaus in Schüpfheim ihren Begegnungsraum eingerichtet. «Trauernde Menschen begleiten heisst in erster Linie zuhören, Fragen stellen, Geschichten von aktuellen, alten oder künftigen Trauererfahrungen anerkennen, dem Schmerz Raum geben, Ohnmacht gemeinsam aushalten oder Handlungsfähigkeit wieder zurückzugewinnen.» So umschreibt Marlis Stalder das Konzept der Trauerbegleitung, wie es in der Ausbildung gelehrt wird und für sie persönlich stimmig ist.

Im Gespräch kann eine betroffene Person Klarheit darüber gewinnen, was und wer sie trägt, und ihre eigenen Ressourcen (wieder)entdecken. Manchmal, besonders auch bei Kindern, fördert Malen und Schreiben, Basteln und Werken, Singen und Tanzen oder eine andere handelnde Form des Ausdrucks diesen Prozess. Unter Begleitung entstehen womöglich Ideen für ein heilsames Trauerritual: eine Kerze anzünden, einen Abschiedsbrief schreiben, einen

Grabschmuck gestalten und so weiter. «Denn jeder Eindruck braucht einen Ausdruck. Energie geht nie verloren, sie wird nur umgewandelt», hat Marlis Stalder in ihrer Ausbildung gelernt.

Unterschiedliche Bedürfnisse

Ein Grundsatz ist in der Trauerbegleitung zentral: Es kann nie darum gehen, dem Gegenüber ungefragt Ratschläge zu erteilen oder eine Vorstellung überzustülpen. Trauerbegleitung ist keine Therapie. Einzelbegleitung ist in vielen Fällen das Richtige, oft wird aber auch das Gemeinschaftserlebnis – beispielsweise in einem Trauercafé – Halt geben. Um Trauernde mit tiefgreifenden Erfahrungen wie Trauma oder Depressionen kompetent an weitere Fachpersonen weiterempfehlen zu können, ist Marlis Stalder daran, ein Netzwerk aufzubauen. Wenn Suizidalität im Spiel ist, muss so oder so therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Motivation durch eigene Erfahrung

Die 41-jährige Schüpfheimerin Marlis Stalder ist dankbar dafür, dass ihr beim frühen Tod ihres Vaters eine Trauergruppe hilfreiche Unterstützung bot. Sie hegte bereits mit 23 Jahren den Wunsch, selber Trauernde zu begleiten. «Ich fühlte mich aber damals noch zu jung und zu wenig erfahren. Nach einer Weiterbildung zur Naturheilpraktikerin und langjähriger Praxis als Primarlehrerin war ich bereit, die Ausbildung zur Trauerbegleiterin zu machen.» Vor Kurzem hat Marlis Stalder das Zertifikat als Trauerbegleiterin von «lebensgrund.ch» in Luzern erhalten; im nächsten Jahr beginnt sie die Zu-



Marlis Stalder in ihrem Raum für Trauerbegleitung im Arreggerhaus in Schüpfheim.

satzausbildung zur Familientrauerbegleiterin.

Mit der eigenen Erfahrung als Mutter eines Sternkindes weiss sie: Als Eltern ein ungeborenes Kind oder ein Baby zu verlieren, aber ebenso als Kind von einem Elternteil Abschied nehmen zu müssen, ist ein besonders leidvolles

Erlebnis. Für Kinder sei es wichtig, dass sie auf eine gute Art Abschied nehmen können und ehrliche Antworten bekommen, wenn sie nach der Wahrheit fragen. «Kinder können wohl abschätzen, welche Nähe oder Distanz sie in diesem Moment brauchen.»

Angebote in Schüpfheim

Seit dem 1. September arbeitet Marlis Stalder an zwei Halbtagen pro Woche im Arreggerhaus als Trauerbegleiterin. In einem halbstündigen, kostenlosen Erstkontakt am Telefon werden die Erwartungen geklärt. Statt eines Treffens an der Hauptstrasse 7 kann auf Wunsch auch ein Spaziergang vereinbart werden. Die Begleitung bietet sich für jede Art von Verlust an, also nicht nur im Todesfall. Zusätzlich gibt es für Interessierte Gruppengespräche im Trauercafé, das ab Oktober jeden Monat stattfindet. Die Trauerbegleitung ist kostenpflichtig und konfessionsunabhängig. Details und Kontaktangaben sind unter www.trauerbegleitung-stalder.ch zu finden.

Weiter besteht ein neues, ebenfalls kostenpflichtiges Angebot für freie Trauerfeiern: Martina Emmenegger Burkart hat kürzlich den Lehrgang Gestaltung Abschiedsrituale und Trauerfeiern nach Lebensgrund GmbH mit dem Zertifikat abgeschlossen. Auskünfte werden per Telefon 041 484 22 50 erteilt.

Kostenlose seelsorgerliche «Lebenshilfe in schweren Zeiten» leisten in Schüpfheim die Seelsorgerinnen und Seelsorger der römisch-katholischen und evangelisch-reformierten Kirche: Pastoralraumleiter Urs Corradini, Pfarreiseelsorger Bruder Pascal Mettler sowie die Seelsorge-Mitarbeiterin Marianne Portmann auf katholischer Seite (www.pastoralraum-oe.ch/Lebenslagen/Lebenshilfe/Seelsorge) und Christian Leidig von der reformierten Kirchgemeinde.

Aktion

Aus Liebe zum Dorf und zum Portemonnaie.

Montag, 4.9. bis Samstag, 9.9.23

VOLG VITAMIN ACTIVE
Zitrone-Limette,
6 x 50 cl

-27%
4.80
statt 6.60

MUNZ SCHOKOLADE
div. Sorten, z.B. Branche weiss, 33 x 23 g

-49%
15.90
statt 31.35

MAOAM MAOMIX
div. Sorten, z.B. MaoMix, 250 g

-20%
3.80
statt 4.80

FAMILIA NÜESLI
div. Sorten, z.B. c.m. plus Waldbeeren, 2 x 600 g

-20%
14.20
statt 17.80

PARMADORO
div. Sorten, z.B. Parmadoro Tomatenpüree Tube, 3 x 200 g

-22%
5.60
statt 7.20

HERO GEMÜSEKONSERVEN
div. Sorten, z.B. rote Bohnen, 275 g

-20%
2.90
statt 3.65

GRANDE SINFONIA APPASSIMENTO
Puglia IGP, Italien, 75 cl, 2021 (Jahrgangsänderung vorbehalten)

-20%
7.90
statt 9.90

ENERGIZER BATTERIEN
div. Sorten, z.B. Max AAA, 8 Stück + 4 gratis

-40%
16.90
statt 28.50

WC ENTE
div. Sorten, z.B. Ocean Wave, Original, Gel, 2 x 750 ml

-27%
6.95
statt 9.60

DR. OETKER PIZZA RISTORANTE
div. Sorten, z.B. Prosciutto, 340 g

-26%
4.95
statt 6.70

LAVALLÉE-TRAUBEN
Frankreich, per kg

-46%
3.50
statt 6.50

UVA ITALIA
Italien, per kg

-34%
2.95
statt 4.50

KALTBACH EMMENTALER PORTION
250 g

-20%
6.80
statt 8.60

WANDER OVO DRINK
div. Grössen, z.B. 5 dl

-21%
2.70
statt 3.45

CALANDA RADLER ZITRONE 2.0%
Dose, 6 x 50 cl

-26%
9.90
statt 13.50

AGRI NATURA RINDSHACKFLEISCH
350 g

-30%
6.70
statt 9.60

AGRI NATURA SPECKWÜRFELI
per 100 g

-21%
2.60
statt 3.30

KAMBLY BISCUITS
div. Sorten, z.B. Mandelcaramel, 2 x 100 g

7.95
statt 9.50

VOLG BIO GEMÜSE-BOUILLON
250 g

3.95
statt 4.90

FRUCHTKONSERVEN
div. Sorten, z.B. Ananas, 4 Scheiben

1.50
statt 1.80

VOLG BIO TEE
div. Sorten, z.B. Kräuter-Tea, 20 Beutel

1.85
statt 2.20

A. VOGEL SANTASAPINA
Husten-Bonbons, 2 x 100 g

6.95
statt 8.40

S. PELLEGRINO
6 x 125 cl

5.20
statt 7.80

ALWAYS ULTRA NIGHT MIT FLÜGELN
28 Stück

5.90
statt 7.85

VOLG WASCHMITTEL
div. Sorten, z.B. Color, flüssig, 1.5 l

5.90
statt 7.90

Folgende Wochenhits sind in kleineren Volg-Läden evtl. nicht erhältlich. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Volg

frisch und fründlich