



November 2015

Begegnung mit trauernden Menschen

In den verschiedensten Arbeitszweigen des Diakonievereins komme ich immer wieder mit Menschen in Kontakt, welche um einen vertrauten Menschen trauern.

Von einem geliebten, vertrauten Menschen Abschied nehmen zu müssen, zählt zum Schwersten, was uns das Leben abverlangt. Während für das Umfeld innert kürzester Zeit das Leben weiter geht, scheint es für Direktbetroffene stehen zu bleiben. Als Trauernde befinden sie sich oft plötzlich, auf einem anderen Weg - dem der Trauer! Schmerz! Ohnmacht! Trauer! Daran führt kein Weg vorbei. Die Trauer ist die natürliche Antwort auf den Verlust eines vertrauten Menschen und hilft zur Bewältigung dieser Erfahrung. Sie ist keine Krankheit und auch kein Zeichen von Schwäche. Welches Ausmass die Trauer annimmt, hängt mit der mehr oder weniger intensiven Beziehung zum Verstorbenen, dem Alter, den Todesumständen, der Biographie desjenigen zusammen. Verlusterlebnisse können so starke Gefühle im Trauernden auslösen,

das er sich selbst nicht mehr kennt, sich nicht mehr im Leben zurechtfindet und er sich entwurzelt und haltlos fühlt! Durch die veränderte Lebenssituation und die Trauer geht manchmal auch der Kontakt zu den Mitmenschen und sogar Freunden verloren. Trauer macht einsam und Trauer braucht Zeit, um sich wieder in der neuen Lebenssituation zu Recht zu finden.

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich lang und vielfältig verläuft der Weg der Trauer. Jeder Mensch trauert anders und Trauer kann nicht verhindert, nicht schnell geheilt oder gar weggezaubert werden.

Die Begleitung von Trauernden ist nicht nur Fachleuten wie Ärzten, Seelsorgern und Pflegefachpersonen vorbehalten. Sie ist eine mitmenschliche, ja christliche Aufgabe, der sich Jeder in seinem Leben stellen muss!

Doch wie macht man das, Trauernden hilfreich zur Seite stehen? Hier einige hilfreiche Prinzipien:

Zuhören

Anstatt nach richtigen Worten zu suchen, aufmerksam und einfühlsam zuhören, auch wenn manches immer wieder erzählt wird.

Mitgefühl und Geduld haben

Trauernde sollten ihre Gefühle und Wünsche zum Ausdruck bringen können, ohne bewertet zu werden. Verzichten Sie auf gutgemeinte Ratschläge.

Zeit schenken und ermutigen

Sie können Trauernden die Trauer nicht abnehmen, aber sie ermutigen sich auf den Schmerz einzulassen. Eine grosse Hilfe ist mit auszuhalten, gemeinsam zu weinen und gemeinsam zu schweigen. Einfach da sein, Zeit miteinander verbringen, praktische Hilfe geben oder ermutigen, Hilfe wie Seelsorge oder den Trauertreff in Anspruch zu nehmen!

Wohlgemeinte Floskeln vermeiden

Diese Sätze helfen nicht wirklich weiter, auch wenn sie noch so gut gemeint sind: «Ich weiss, wie du dich fühlst.» «Die Zeit heilt alle Wunden.» «Es muss weitergehen.» «Du musst jetzt stark sein.» «ER/sie hätte nicht gewollt, dass du so traurig bist.» «Wenigs-

tens hat er/sie nicht gelitten.» «Denk doch mal wieder an etwas Schönes.» «Es war Gottes Wille.»

Hilfreicher Sätze sind:

«Es tut mir leid.»
«Es geht mir sehr nahe.»-«Ich denk an dich.»
«Ich bin für dich da.»
«Ich mag dich.»
«Du bist mir wichtig.»
«Ich habe... sehr geschätzt.»

«Ich bete für dich.»

In der Begegnung mit Trauernden werden wir selbst, mit unseren Gedanken über Tod und Trauer hinterfragt. Wir müssen zu unserer eigenen Einstellung finden. Eine grosse Hilfe kann der Glaube sein, der sowohl den Trauernden wie auch den Begleiter trägt und mit Hoffnung erfüllt.

«Deine Trauer wird ein langer Weg sein. Aber ich möchte gerne dann und wann ein paar Schritte mit dir gehen, wenn dein Weg besonders unwegsam vor dir liegt. Ich kann deine Einsamkeit nicht von dir nehmen. Aber du sollst wissen, dass ich dir in der Trauer nahe bin, soweit das ein Mensch kann. Bis du wieder Licht siehst und dein Tag einen neuen Sinn findet.»

Jörg Zink

Offener Trauertreff

Seit Januar 2015 bietet der Diakonieverein den Offenen Trauertreff an. Hier gehen wir ein Stück Weg mit den Besuchern mit. Der Offene Trauertreff steht allen Trauernden offen, unabhängig von Herkunft und Religion. Hier ist Raum und Zeit für trauernde Menschen. Im gemeinsamen Austausch, im Erinnern, wird die Trauer mitgetragen und das Hören aufeinander bringt Impulse für den eigenen Weg der Trauer. Das Zusammensein mit anderen Trauernden, die Ähnliches erlebt haben, schenkt Freiraum um über die eigenen Gefühle zu reden. Hier fühlt man sich verstanden und angenommen. Darüber hinaus entstehen auch private Kontakte.

Der Besuch des Trauertreffs ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich. Nach einem gemeinsamen Start bei Kaffee und Gebäck, beginnen wir den Austausch mit einem kurzen Gesprächsimpuls. Es werden Themen der Trauer angesprochen, wie z.B. schöne und schwere Erinnerungen. Alles alleine bewältigen, aber wie? Darf ich jetzt noch traurig sein? Schuldgefühle?. Den Austausch schliessen wir jeweils mit einem Segenswunsch ab.

Auf die Frage, warum sie den Trauertreff besucht, gab eine Trauernde folgende Rückmeldung: «Ich schätze es, dass man im kleinen und ruhigen Rahmen über die Trauer, über Gefühle, schmerzhaft Situationen und Verletzungen reden kann. Jeder erlebt ja die Trauer anders! Ich weiss, dass ich verstanden werde und dass dort



alles Platz hat. Ich bekomme wertvolle, hilfreiche Gedankenanstösse für meinen Trauerweg.»

Waltraud Eggenberger

Vorschau

Heute schon gelebt?

Die Kunst zu leben im Angesicht von schwerer Krankheit und dem Tod

Ein Gedankengang mit Mark Riklin

Donnerstag 12. November 2015 um 20 Uhr
im Kath. Pfarreisaal in Buchs
Eintritt frei – Kollekte

Ansprechpersonen

Diakonische Mitarbeiterinnen

Elke Pereyra

Churerstrasse 3, 9470 Buchs SG

Telefon: 081 740 00 67

elke.pereyra@diakonieverein.ch

info@diakonieverein.ch

leba@diakonieverein.ch

Waltraud Eggenberger

Untergatter 4, 9472 Grabs

Telefon: 081 771 31 53

Telefon Hospizgruppe: 079 627 53 13

waltraud.eggenberger@diakonieverein.ch

hospizgruppe.werdenberg@diakonieverein.ch

Präsident

Christoph Buschor

Bachstrasse 14, 9470 Buchs

Telefon: 081 771 77 21

christoph.buschor@bluewin.ch

Internet

www.diakonieverein.ch

Bankverbindung UBS:

(IBAN) CH61 0022 0220 L434 3133 0

Postkonto: 90-73882-6,

(IBAN) CH70 0900 0000 9073 882 6

Impressum

Herausgeber

Diakonieverein Werdenberg

Churerstrasse 3

9470 Buchs

Telefon Sekretariat: 081 740 00 67

Veranstaltungen

Diakonie-Gebet

Jeweils am letzten Donnerstag des Monats von 8 bis 9 Uhr in der Kafihalle:

26.11./ 28.1.2016/25.2./31.3./28.4./26.5./30.6.

Treffpunkt Kafihalle

Jeden Dienstag von 14 bis 17 Uhr

Lebensmittelabgabe (LEBA)

Jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr im

GospelHouse, Wiedenstrasse 48, Buchs

Offener Trauertreff

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 17:30-19:30

und 3. Montag im Monat von 9-11 Uhr

in der Kafihalle