

Jeder trauert auf seine eigene Weise

Trauer / Unser Leben kann durch Abschiede komplett durcheinandergeraten. Trauerbegleitungen können in solchen Situationen hilfreich sein.

WEISSBAD Spricht man von Trauer, bringt man diese meistens in Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen. Dabei gibt es noch viele andere Situationen, in denen wir mit Verlust und Trauer konfrontiert werden: Nach einem Unfall oder einer Krankheit, nach einer Trennung oder Scheidung, nach dem Verlust des Arbeitsplatzes oder wegen der Pensionierung. Nicht selten geraten Eltern in eine Form der Trauer, wenn ihre Kinder zu Hause ausziehen. «Trauer ist leider immer noch ein Tabuthema, obwohl heute viel darüber geschrieben wird», bedauert Theres Manser. Sie blickt auf eine langjährige Erfahrung als Trauerbegleiterin zurück.

Stärke – keine Schwäche

«Trauer ist eine ganz natürliche Antwort auf einen Verlust», erklärt die Expertin. Diese könne mit verschiedenen Gefühlen verbunden sein: Verlassenheit, Wut, Angst, Schuldgefühl, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Leere, aber auch mit Wehmut, Dankbarkeit und Liebe. Gerade dem Wort «Liebe» kommt eine grosse Bedeutung zu. «Wir trauern nicht um etwas, das wir nicht gerne gehabt haben, sondern um etwas, das wir geliebt haben. Trauern zu können, ist eine Stärke – keine Schwäche», betont sie. Denn trauern bedeutet, mit seinem Innersten in Kontakt und lebendig zu sein.

Trauern ist individuell

Öfters werde sie gefragt, was normale Trauer ist und wie lange diese dauern dürfe. Ihre Antwort darauf: «Jeder Mensch trauert anders.» Da gibt es kein Normal oder Abnormal, Falsch oder Richtig und auch keinen vorgegebenen Zeitrahmen. Es gibt Personen, die bereits kurz nach der Beerdigung des Angehörigen in eine Trauergruppe gehen, andere machen diesen Schritt erst nach längerer Zeit oder auch gar nicht. Es sei wichtig, den für sich passenden Weg durch die Trauer zu finden, um wieder zu Lebens-



Trauer ist vielseitig und sehr individuell. Sie tritt nach Todesfällen ein, aber auch nach Unfällen, Krankheit, Trennung oder beim Ausziehen der Kinder aus dem Elternhaus. (Bild Esther Thalmann)

freude zu gelangen, so die Trauerbegleiterin.

All die Gefühle – wie Traurigkeit, Weinen oder Wütigkeit – sind wichtig beim Trauern. Manchmal wird das dann mit einer Depression verwechselt. Man versucht, diese an und für sich natürlichen Gefühle wegzuz-

therapieren. Allerdings: Trauer kann tatsächlich eine schlimme Form annehmen und in eine Depression führen.

Negativer Beigeschmack

Ein Alarmzeichen dafür ist, wenn der Mensch sich immer mehr zurückzieht, sich abkapselt

und eine Sinnlosigkeit verspürt. Dann ist es wichtig, sich Hilfe zu holen. «Wir leben in einer trauerarmen Kultur», sagt Theres Manser. Die Gefühle Trauer und Traurigkeit haben in unserer Gesellschaft einen negativen Beigeschmack und oft keinen Platz mehr. Im Vergleich zu anderen

Wie helfen wir Trauernden

Wohl jeder von uns kennt die Situation: Wir begegnen jemandem, der gerade einen lieben Menschen verloren hat. Wir sind verunsichert. Sollen wir den Trauernden direkt ansprechen, fragen, wie es ihm geht? Soll man so tun, als ob man die Person nicht gesehen hat, die Strassenseite wechseln oder in ein Schaufenster gucken?

Fragen: «Keinesfalls», sagt die Trauerbegleiterin Theres Manser. «Fragen Sie die Person, wie es ihr geht. Falls diese im Moment nicht über ihre Gefühle sprechen möchte, nehmen Sie es nicht persönlich und akzeptieren Sie es.»

Zuhören: Trauernde brauchen Menschen, die einfach zuhören und mit denen man über den Verstorbenen sprechen kann.

Helfen: Helfen kann auch ganz praktisch sein, wie zum Beispiel etwas kochen, im Haushalt helfen oder bei Behördengängen unterstützen.

Feingefühl walten lassen: Wichtig ist aber, sich rechtzeitig und mit Feingefühl wieder zurückzunehmen, um den Trauernden nicht zu entmündigen. vp

Todesfall, und du weinst immer noch so viel!» Solche Aussagen seien für die Trauernden schwer zu verkraften.

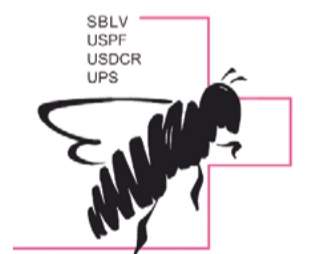
Ein gegenseitiges Tragen

Theres Manser hat vor zwölf Jahren die Ausbildung zur Trauerbegleiterin absolviert. Dies nach Trauerfällen im eigenen Verwandten- und Bekanntenkreis. Sie war in Appenzell am Aufbau des Projektes «Trauerbegleitung» beteiligt und begleitet heute noch regelmässig eine Trauergruppe. Dazu sagt sie: «Auf dem Weg durch die Trauer braucht es eine stützende Gemeinschaft, damit die Tränen gesehen, die Worte des Schmerzes gehört und von den Mitmenschen verstanden werden.» Den Teilnehmenden der Trauergruppe wird Platz, Zeit und Raum geboten für Gespräche, Gefühle und den Austausch. Die Trauernden sollen spüren, dass sie verstanden und in ihrer Trauer ernst genommen werden. Jeder kann in der Gruppe sein, wie ihm gerade zumute ist – man trägt einander.

Wieder Lebensfreude spüren

Eine Aussage der Trauerbegleiterin macht Mut: «Man kann lernen, mit einem Verlust und den damit verbundenen Gefühlen umzugehen. Das bedeutet nicht, keine Trauer mehr zu spüren.» Laut Theres Manser gibt es immer wieder Trauerphasen und sie gehören dazu. Wichtig ist, nicht mehr darin zu versinken, sondern wieder zur Lebensfreude zu gelangen. Vreni Peterer

Die Autorin ist Mitglied der Redaktionskommission des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands SBLV



BÄUERINNENKÜCHE

Siedfleisch-Salat an Estragonsauce

Als Vorspeise für 4 Personen

Salat

1 Friséesalat, gerüstet
400 g gekochtes Siedfleisch, vom Metzger in hauchdünne Scheiben geschnitten
3 Bund Monatsrettich (Eiszapfen), geschält, halbiert
1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

Sauce

2 Eier, hart gekocht
1 EL scharfer Senf
1 EL Apfel- oder Estragonessig
0,5 dl Rapsöl
0,5 dl Fleischbouillon
1 TL Estragon, fein gehackt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Estragonblättchen zum Garnieren

1. Salatblätter auf vier Tellern verteilen.

2. Die Siedfleischscheiben locker auf dem Salat anrichten, den halbierten Rettich dazwischen stecken und mit den fein

geschnittenen Zwiebelringen bestreuen.

3. Für die Sauce die hart gekochten Eier schälen und Eiweiss und Eigelb trennen. Das Eiweiss fein würfeln und beiseitestellen.

4. Das Eigelb mit Senf, Estragonessig, Rapsöl und Fleischbouillon zu einer sämigen Sauce mixen. Den gehackten Estragon unterrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

5. Die Sauce über den Siedfleisch-Salat träufeln, mit dem Eiweiss bestreuen und mit einigen Estragonblättchen garnieren.

An Sommertagen kann das Rezept auch als leichte Hauptspeise genossen werden. Dann einfach die Portionen etwas vergrössern.

www.swissmilk.ch



EINGEMACHT

1 X 1 des Heisseinfüllens

Die Einmach-Saison steht vor der Tür. Dass nichts schief geht, hier noch einmal die wichtigsten Regeln, damit das Heisseinfüllen ein Hit wird.

- Zum Heisseinfüllen eignen sich Früchte, Beeren, essig- und süsstaures Gemüse und Tomaten. Fleisch, Pilze und anderes Gemüse müssen sterilisiert werden.
- Verwenden Sie nur einwandfreie Gläser und Deckel und reinigen Sie diese gründlich mit Heisswasser. Neue Deckel können separat gekauft werden.
- Verwenden Sie keine Gläser mit einem Hohlraum im Deckel, sonst hat es nämlich Sauerstoff im Glas. Der sollte möglichst draussen bleiben, damit das Einfüllgut nicht verdirbt.
- Füllen Sie die Gläser randvoll. Das hilft ebenfalls, damit möglichst wenig Sauerstoff im Glas ist.



- Reinigen Sie nach dem Einfüllen den Glasrand mit Haushaltspapier, damit der Deckel gut schliesst und somit kein Sauerstoff ins Glas eindringen kann.
- Verzicht auf ESBO (modifiziertes Sojaöl) in den PVC-Dichtungen von Metall-Schraubdeckel verwendet wird. ESBO kann in sehr hohen Mengen toxisch wirken. Bei einem normalen Konsum von Produkten aus Gläsern sind Konsumentinnen und Konsumenten jedoch weit von einer Aufnahme im toxischen Bereich entfernt. Die Industrie arbeitet an Alternativen. ESBO kann jedoch nicht kurzfristig aus den Schraubdeckeln entfernt werden, da es für einen luftdichten Verschluss der Deckel benötigt wird.
- Achten Sie auf einen pH-Wert von unter 4,4. Mit etwas Zitronensaft kann der pH-Wert gesenkt werden. et