

Ein Zwischenhalt für Trauernde

SEETAL/BALDEGG Am 9. Januar findet das erste Trauer-Kafi im Seetal statt. Dort sollen Trauernde die Möglichkeit haben, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

von Angela Hüppi

Bereits bei der Gründung des Vereins Chronicus im Sommer war klar, dass die Organisation eines Trauercafés eines der ersten Projekte sein soll (der «Seetaler Bote» berichtete). Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, eine lebendige Trauerkultur im Seetal zu fördern. «Schon nach zwei Stunden war das Thema auf dem Parkett, dass es im Seetal bisher keine offene, niederschwellige Trauergruppe gibt», sagt Chronicus-Initiator Ivo Keller. Und so machten sich fünf ausgebildete Trauerbegleiterinnen und -begleiter unter der Leitung der psychosozialen Beraterin Maria Hess aus Hitzkirch daran, ein Konzept für das «Trauer-Kafi Seetal» auszuarbeiten. Ab dem 9. Januar wird das Trauer-Kafi nun jeden zweiten Montag im Monat im Eventraum Bahnhof Baldegg stattfinden. «Der Ort hat auch eine symbolische Kraft: Das Trauer-Kafi ist ein Zwischenhalt, ein Innehalten im Alltag», so Ivo Keller.

Maria Hess leitet bereits im Kanton Aargau Trauergruppen und überlegt sich seit ihrem Umzug nach Hitzkirch vor drei Jahren, ein solches Angebot auch im Seetal zu schaffen. «Ich weiss, wie wichtig die Trauerarbeit in einer Gruppe ist, und wie gross auch das Bedürfnis danach ist», sagt sie. Ivo Keller bezeichnet die psychosoziale Beraterin als «Glücksfall» für den Verein. «Wir können von ihrer Erfahrung profitieren und müssen nicht bei Null anfangen.»

Offen für alle

Das Trauer-Kafi soll offen sein für alle – auch der Verlust einer Beziehung, einer Arbeitsstelle oder der Gesundheit können betrauert werden. Eine Anmeldung oder eine regelmässige Teilnahme sind nicht notwendig – das Angebot soll so niederschwellig wie möglich sein. Während zwei Stunden sollen sich die Mitglieder untereinander austauschen können, und spüren, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine sind. «Eigentlich ist Trauern etwas ganz Natürliches, was wir alle können – aber im Austausch kommt ganz viel Wissen zusammen, wie man mit unterschiedlichen Situationen umgehen kann», erklärt Ivo Keller. Maria Hess ergänzt: «Das Trauer-Kafi gibt den Rahmen vor – den Inhalt füllen die Anwesenden selbst, im Gespräch, im Austausch miteinander.» Mit Gedichten, Fragen, Ideen oder Anregungen werden je zwei Trauerbegleiter die Treffen leiten und so den Einstieg in ein gutes Gespräch erleichtern.

Im Alltag sei oft kein Platz für die Trauer, die Trauernden müssen funktionieren und bekommen nicht selten zu hören, dass sie über ihren Verlust doch langsam hinweg sein sollten. Aber: «Wenn man seine Gefühle unterdrückt, holen sie einen irgendwann ein.». Dass Trauer von der Gesellschaft meist als Schwäche angesehen wird, und eine lange Trauerzeit pathologisiert wird, will der Verein Chronicus ändern. «Die Trauer kann nach einem Jahr plötzlich wieder so stark sein wie am Anfang. Besondere Anlässe wie der Geburtstag des geliebten Menschen, ein Jahrestag oder Weihnachten können starke Gefühle auslösen», so Maria Hess, «das ist ganz normal und auch wichtig in der Trauerarbeit.»

Keine Therapie, sondern Begleitung

Maria Hess und Ivo Keller ist es wichtig zu betonen, dass es sich beim Trauer-Kafi nicht um eine Psychotherapie handelt, sondern um eine Begleitung bei der Trauerarbeit. Alle Begleiter haben eine Ausbildung in der Trauerarbeit: «Trauer ist ein sehr sensibles Thema, da braucht es besonderes Fingerspitzengefühl», sagt Maria Hess. Wichtig sei auch, dass das Trauer-Kafi konfessionell neutral sei und absolute Schweigepflicht herrsche – nichts von dem in der Gruppe Besprochenen soll nach aussen dringen.

Wie viele Personen sich beim ersten Trauer-Kafi einfinden werden, wissen die Organisatoren noch nicht. «Meiner Erfahrung nach kommen meistens um die sechs bis acht Leute, das kann aber stark variieren. Manchmal sind auch nur zwei Personen da», so Maria Hess. Deshalb ist es besonders wichtig, dass die Trauerbegleiter flexibel sind und auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen können. «Mir war es wichtig, dass wir zu zweit sind – so können wir uns nachher über das Trauer-Kafi austauschen, es analysieren und auch selbst einen Abschluss finden, um in den Alltag zurückkehren zu können», so Hess.

Die Termine für das Jahr 2017 sind bereits alle gesetzt – und bei genügender Nachfrage soll das Trauer-Kafi ein fester Bestandteil des Angebots des Verein Chronicus werden.

*Trauer-Kafi Seetal: Jeden 2. Montag im Monat (9.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5., 12.6., 10.7., 14.8., 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.), 18.45-20.45 Uhr, Eventraum Bahnhof Baldegg, Kosten: 20 Franken/Abend.
Informationen: www.chronicus.ch, www.mariahess.ch oder Maria Hess, Tel. 079 481 58 16.*