

Leben



SPRACHE

Schweizer und ihr Hochdeutsch

Viele Schweizer haben einen Knorz mit dem Hochdeutsch. Dabei könnten sie eigentlich stolz sein: auf einige wunderfitzige Helvetismen. SEITE 30

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

29

«Trauer gibt Kraft, Neues anzupacken»



Trauer braucht Zeit und muss ausgedrückt werden. Ob in stiller Zwiesprache am Grab, in Gesprächen mit Freunden und Fachleuten oder in kreativer Form.

Fotolia

TRAUER Am wichtigsten ist, den Kummer nach dem Tod eines geliebten Menschen mit anderen zu teilen. Das ist der Rat von Andrea Frölich. Die 50-Jährige begleitet Hinterbliebene. Dabei beobachtet sie, dass für Trauer kaum noch Raum in unserer Gesellschaft ist.

Frau Frölich, haben wir mittlerweile verlernt zu trauern? Oder warum brauchen wir Trauerbegleiter, die uns dabei helfen?

Andrea Frölich: Mir scheint, dass Trauer in Zeiten des Höher, Weiter, Schneller keinen Raum mehr hat. Sie passt nicht in unser Konzept, dass alles möglich und machbar ist. Und zwingt uns das Leben doch einmal, etwas wie den Tod eines Angehörigen anzunehmen, verstecken wir unsere Gefühle. Wer traurig ist, hat heute oft das Gefühl, dass etwas mit ihm nicht stimmt, und lässt sich Psychopharmaka verschreiben.

Was passiert, wenn wir uns nicht gestatten zu trauern?

Wer Trauer nicht zulässt und unterdrückt, läuft Gefahr, gefühlsmässig zu versteinern. Oder betäubt den Schmerz vielleicht mit Alkohol und Drogen oder leidet an depressiven Verstimmungen. Sicher ist: Wenn wir Trauer nicht zulassen, fehlt uns irgendwann die Kraft, neue Dinge anzupacken.

Kann unterdrückte Trauer auch körperlich krank machen?

Ich würde sagen: Ja. Das ist jedoch je nach Mensch, Konstitution und Situation unterschiedlich. Studien gibt es dazu kaum. Für die Gesundheit kann es aber nur vorteilhaft sein, die Dinge nicht zurückzuhalten.

Wie trauert man denn richtig?

Indem man diese starke Emotion zulässt und zum Ausdruck bringt. Sei es, dass man ungeniert weint, den Schmerz ausschreit, ihn in Worte fasst, in Bildern festhält und ihn mit anderen teilt.

Letzteres ist vermutlich am wichtigsten.

Trauer ist ebenso wie Freude kein Gefühl fürs stille Kämmerlein. Und sie kommt in Wellen,

die am Anfang so stark sind, dass sie einem förmlich den Boden unter den Füßen wegziehen. Da braucht es Menschen, die da sind und mitfühlen. Früher kamen an Tagen wie Allerseelen die Hinter-

«Wer traurig ist, hat heute oft das Gefühl, dass etwas mit ihm nicht mehr stimmt.»

Andrea Frölich, Trauerhelferin

bliebenen zusammen, um gemeinsam zu trauern und der Toten zu gedenken. Doch die Tendenz zur Vereinzeln führt dazu, dass viele gar niemanden mehr haben, der in schwierigen Zeiten für sie da ist.

Sie bieten dann diese Unterstützung an.

Guðrun Grebu und ich bieten gemeinsam kreative Lebens- und

Trauerseminare an. Für die Trauernden ist es sehr heilsam, zu sehen, dass sich noch andere in einer ähnlichen Situation befinden. Dass man sich seiner Tränen und seines Kummers nicht zu schämen braucht, sondern sich seinen Gefühlen hingeben kann, ohne darin zu versinken. **Und lassen die Leute vor Fremden ihren Tränen freien Lauf?**

Ja. Diese Seminare sind ein geschützter Raum, in dem Menschen Mut fassen können, sich anderen mit ihren Gefühlen zuzumuten.

Wie gehen Sie vor, wenn jemand glaubt, dass das Leben nach dem Tod des Partners sinnlos ist?

In so einem Fall versuche ich in einem ersten Schritt, meist in einer Einzelbegleitung, den Menschen wieder mit dem Hier und Jetzt in Kontakt zu bringen und seine Sinne zu reaktivieren. Ich schlage der Person zum Beispiel vor, die Füsse bewusst fest auf den Boden zu stellen und zu spüren, dass er sie trägt. Eine sinn-

ALLERHEILIGEN UND ALLERSELEN

Totengedenken Am Donnerstag und Freitag gedenken religiöse Menschen wieder der Verstorbenen. Seit dem 9. Jahrhundert wird Allerheiligen am 1. November und Allerseelen einen Tag später begangen.

Allerheiligen gilt als Hochfest der katholischen Kirche, wird aber auch in protestantischen Kirchen gefeiert. Katholiken schmücken die Gräber der Toten, die von Pfarrern am 1. November gesegnet werden. Vielerorts wird auch das sogenannte Seelenlicht entzündet. Es soll bis zum nächsten Tag brennen und leitet zu Al-

lerseelen über. In katholischen deutschen Bundesländern ist Allerheiligen noch viel stärker ein stiller Feiertag als hierzulande. Dort gibt es am 1. November keine Tanzveranstaltungen. Ganz anders in den USA, wo das Fest am Vorabend mit Trubel und morbiden Partys zelebriert wird. In Österreich backt man den Allerheiligen-Striezel, eine Art Zöpfe. Seine Form soll an einen Haarzopf erinnern, da man in der Antike zum Zeichen der Trauer das geflochtene Haar abschnitt. Während Allerheiligen eingeleitet wurde, um an einem Tag

ZUR PERSON

Andrea Frölich, Jahrgang 1962, studierte an der Universität Zürich Archäologie. Persönliche Erlebnisse und deren Verarbeitung führten dazu, dass sie heute als «Lebensarchäologin» arbeitet. Nach Zusatzausbildungen, unter anderem beim Wegbereiter der Trauerpädagogik Jorgos Canackis, bietet sie seit 2007 zusammen mit Sozialpädagogin Gu-



Andrea Frölich hilft Menschen über Verlust hinwegzukommen.

drun Grebu kreative Lebens- und Trauerseminare an. Preise: Wochenend-Trauerseminar, 540 Franken Einzelbegleitung, 140 Franken pro Stunde. Die Seminare finden in Sarnachtal statt.

www.afroelich.ch
www.grebu.ch

liche Erfahrung sind auch Spaziergänge im Wald. In der Natur fühlen sich die meisten aufgehoben, weil wir ein Teil von ihr sind. Wen der Tod so sehr mitnimmt, dass er am Weiterleben zweifelt, braucht natürlich Gespräche mit anderen: mit guten Freunden, Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und notfalls mit einem Psychiater.

Wie geht man damit um, wenn man wütend ist auf den Menschen, weil er einen verlassen hat?

In der Trauer sind alle Gefühle legitim, auch Wut. Das Problem ist, dass wir nicht mehr mit Aggressionen umgehen können. Sie wurden uns aberzogen. Aber ich kann nur mit meinen Gefühlen umgehen und für sie Verantwortung übernehmen, wenn ich sie auf irgendeine Weise ausdrücke und ein Ventil finde. Bewegung ist gut, aber kein Patentrezept. Deshalb erarbeite ich mit Leuten in einem Begleitprozess individuelle Lösungen. Der eine entdeckt, dass ihm Boxen guttut, die andere kauft sich einen Stapel Teller und zerschlägt sie.

Was raten Sie Leuten, die Schuldgefühle haben, weil sie wichtige Dinge mit der toten Person nicht geklärt haben?

Auf jeden Fall mit anderen darüber reden. Eine schöne Möglichkeit ist auch, einen Brief zu schreiben, den man dann zum Grab bringt und dem Toten vorliest oder der Natur übergibt.

Zum Schluss noch: Wie findet man gute Trauerbegleiter?

Es gibt Organisationen, die Listen mit bewährten Trauerbegleitern führen. In Bern ist das etwa die Fachstelle Fehlgeburt und perinatale Kindstod. Oder man recherchiert im Internet und lernt den Trauerbegleiter der Wahl vorab kurz kennen. Um sicherzugehen, dass die Chemie stimmt.

Interview: Juliane Lutz

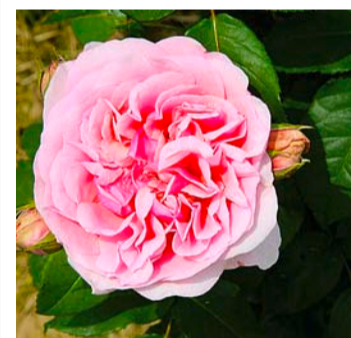
Garten Lust



HEUTE: Maurin Oberholzer Leiter Versuchsgarten, Wyss Samen und Pflanzen AG

Jetzt ist Zeit, Rosen zu pflanzen

Schöne Blüten allein sind kein Kaufkriterium mehr. Heute wollen Kunden Rosen, die wenig anfällig sind für Krankheiten. Erst danach kommen Duft und Aussehen. Noch eine Sache hat sich geändert: Früher begann Anfang November die Aussaatzeit der wurzelnackten Rosen. Mittlerweile werden Rosen überwiegend als Containerpflanzen verkauft, die man das ganze Jahr über setzen kann. Für den Herbst spricht jedoch, dass die Rosen im zum Teil noch warmen Boden gut einwurzeln können, ohne Kraft in die Bildung und Versorgung oberirdischer Pflanzenteile stecken zu müssen. Wenn Sie jetzt pflanzen, achten Sie unbedingt darauf, dass die Veredelungs-



Heute sind robuste Sorten wie «Doris Leuthard» gefragt. Rosen Huber

stelle gut mit Erde bedeckt ist, denn sie erfriert schnell. In unseren Gartencentern führen robuste Strauchrosen und Kletterrosen die Hitliste an. Auch im Trend liegen Wildrosen. Vielleicht weil sie gleichzeitig Nutzpflanzen sind und Hagebutten bilden, aus denen man feine Konfitüre machen kann. Wer jetzt zur Schaufel greifen will, hat die Qual der Wahl. Die Kataloge sind voller zart blühender Verlockungen. Wie robust die Schönheiten wirklich sind, darüber informiert die Website www.adr-rose.de. Die Abkürzung steht für Allgemeine Deutsche Rosenneueheitenprüfung. Dafür werden in elf Prüfgärten in Deutschland jedes Jahr 50 Neuheiten der grossen europäischen Züchter auf Herz und Nieren geprüft. Die Ergebnisse stehen auf der Website. Gut beraten wird man auch im Fachhandel. Als erste Adresse gilt Rosen Huber in Dottikon AG. Allen Fans empfehle ich noch einen Besuch im neuen Rosenwinkel im Berner Rosengarten. Dort wird ihre Geschichte vom Mittelalter bis zu Neuzüchtungen kurzweilig erzählt.

Aufgezeichnet: Juliane Lutz

In der Kolumne «Gartenlust» gibt alle zwei Wochen eine Fachperson Tipps zu grünen Themen.