

# «Die Trauer geschieht heute in aller Stille»

Nach Ansicht von **Waltraud Eggenberger** sollte die Trauer wieder ein Bildungsauftrag werden, denn das natürliche Wissen darüber gehe verloren. Darum ist es ihr als Diakonin ein Anliegen, die Gesellschaft für dieses Thema zu sensibilisieren, denn wir brauchen diese Fähigkeit.

Melanie Steiger  
msteiger@medlenhaus.li



## Was ist Trauer?

**Waltraud Eggenberger, Diakonieverein Werdenberg:** Trauer ist die natürliche Reaktion auf den Verlust eines Menschen, aber auch auf die verschiedensten Veränderungen des Lebens, wie eine Scheidung, Verlust der Arbeit, Gesundheit usw. – also der Wegfall einer sinnstiftenden Beziehung. Jeder Mensch reagiert individuell auf diese Erfahrungen und Krisen im Leben. Trauernde Menschen brauchen Raum, Zeit und Verständnis, um solche Krisen zu bewältigen. Während für andere das Leben weitergeht, ist für die Betroffenen nichts mehr so, wie es war.

## Warum ist die Fähigkeit zu trauern wichtiger denn je?

Die Trauer ist heute mehrheitlich ein Tabuthema. Die betagten Senioren werden in Alters- und Pflegeheimen oder Schwerkranken in Spitälern und Hospizen untergebracht und versterben dort. Man sieht die Menschen als Sterbende nicht mehr und das natürliche Wissen darüber geht verloren. Die Rituale rund um den Tod schwinden. Die Trauer sollte meiner Ansicht nach wieder ein Bildungsauftrag werden. Denn die Trauer geschieht heute in aller Stille, wie die Abdankungen. Dadurch bricht einiges an Erfahrungen weg, die dabei helfen, das Ereignis zu bewältigen, sowie die Grunderfahrungen, den Verlust zu durchleben.

## War das mal anders?

Als noch mehrere Generationen zusammen in einem Haushalt wohnten, erlebten die Kinder die Lebensspanne von der Geburt bis zum Tod. Sie erfuhren den Kreislauf des Lebens auf natürliche Weise, was heute nicht mehr der Fall ist, da das meiste ausgelagert wird. Seit ein paar Jahren werden die Generationen wieder zusammengebracht, indem Kindergärten, Kitas und Schülerbetreu-

ungen in Altersheimen stationiert sind. Man sollte über die Trauer wieder gebildet werden. Wenn ich Seminare darüber leite, ist es spannend zu beobachten, dass sich die Teilnehmer erst gar nicht trauen, Fragen zu stellen, bis jemand das Eis bricht.

## Der Diakonieverein Werdenberg betreibt einen «Offenen Trauertreff» und bietet Trauereinzelbegleitung für Personen mit einem Verlust an.

Im Trauertreff gibt es in geschützter Atmosphäre die Gelegenheit, sich mit anderen Trauernden auszutauschen oder einfach Gemeinschaft zu erleben. In der Einzelbegleitung kann ich individueller auf die Trauernden eingehen und arbeite dort auch viel mit Symbolen. Sie untermalen das, was wir nicht in Worte fassen können. Sie helfen, Dinge zu erklären und zu erzählen, die noch schmerzen. Der Weg der Trauer muss gegangen werden, da gibt es kein darum Herum- oder darüber Hinwegkommen, sondern nur mitten hindurch. Die Schritte muss jeder Betroffene selber gehen. Ich stehe als Begleiterin zur Seite.

## Und dieses Angebot wird auf Kinder, Jugendliche und Familien ausgeweitet?

Waltraud Eggenberger verwendet bei der Trauerbegleitung von Kindern Symbole. Diese erlauben es ihnen, ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

DANIEL SCHWENDENER

Ja. Idealerweise werden wir vor dem Tod des Angehörigen hinzugezogen. Kinder und Jugendliche brauchen Antworten auf ihre vielen Fragen rund um das Thema Sterben/Tod/Trauer. Dieses Wissen unterstützt sie dann im Verarbeiten eines Verlustes und der Trauer. Schliesslich machen sie sich ganz andere Gedanken über das Sterben und den Tod als Erwachsene. Erhält das Kind keine Antworten, kriert es sich seine eigenen Bilder im Kopf, die selten der Realität entsprechen. Das Ziel ist, dass sich die Betroffenen bei uns melden, wenn Angehörige schwer erkrankt sind, und anfragen, ob wir sie begleiten und den Kindern erklären, was nun um sie herum geschieht. Sie können ihre Fragen dann an eine neutrale Person richten und werden auf ihrem Weg der Trauer begleitet. Die emotional betroffenen Angehörigen werden dadurch entlastet.

## Wie gehen Sie dabei vor?

Die Begleitung für Familien, Kinder und Jugendliche ist individuell und machen wir jeweils zu Hause, denn oftmals fehlt den Angehörigen die Kraft, sich noch irgendwo hinzubegeben. Zusätzlich bieten wir Treffen in der Trauergruppe für Kinder und Jugendliche, in denen sie gemeinsam darüber sprechen können und

**«Erhält das Kind keine Antworten, kriert es sich seine eigenen Bilder im Kopf, die selten der Realität entsprechen.»**  
**Waltraud Eggenberger**  
Diakonin





#### Über die Person

● Waltraud Eggenberger ist seit 2012 Mitarbeiterin im Diakonieverein Werdberg. Zuvor engagierte sie sich als freiwillige Helferin. Sie baute einen Trauertreffpunkt auf für Menschen, die einen Verlust erlitten haben.

Sie ist seit 17 Jahren verwitwet und hat vier erwachsene Kinder. Durch die Verluste in ihrem Leben ist auch ihr Weg der Trauer der Hintergrund, der sie auf die Ausbildung zur Trauerbegleitung geführt hat.

sehen, dass sie nicht alleine damit sind. In den angeleiteten Gruppengesprächen haben die starken Gefühle der Trauer sowie alle Fragen ihren Platz und es können neue Lebensperspektiven entwickelt werden.

#### Was gehört noch dazu?

Der plötzliche Kindstod oder Sternenkinder, in diesem Bereich habe ich auch schon Personen begleitet. Nicht jeder Trauernde braucht Begleitung, nicht für jeden ist der Austausch in der Gruppe sinnvoll und nicht jeder Verlust kann in der Gruppe besprochen werden.

#### Gibt es dafür eine spezifische Ausbildung?

Es gibt verschiedene Ausbildungen. Ich absolvierte die grosse Basisqualifikation zur Trauerbegleiterin, die Ausbildung zur Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleiterin und weitere. Ich bin ausgebildete Diakonin und dies bringt eine Ausbildung im psychologischen Bereich mit sich.

#### Wer begleitet die Angehörigen?

Ich und zwei weitere Freiwillige des Vereins. Wir alle sind in Trauerbegleitung ausgebildet und haben selbst einen oder mehrere Verluste erlitten. Darum wissen wir, wie es sich anfühlt. Niemand muss sich rechtfertigen für seine Gefühle, die Tränen und die Wut. Das hat eine starke Wirkung und wir zeigen auf, dass sich das Leben wieder zusammensetzt, man muss sich nicht verstellen. Das Leben wird anders, aber wieder gut. Und das geschieht ganz bewusst.

#### Hinzu kommen Schulungen und Beratungen.

Im Grossen und Ganzen wird es vom Diakonieverein eine Art Kompetenzzentrum geben: Offener Trauertreff, Begleitung, Einzelgespräche, Beratung für Kinder und Jugendliche sowie auch die Bildung zum Thema Trauer und Tod für Kindergärten, Schulen und Unternehmen. Wenn Sterben, Tod und Trauer plötzlich zum Betriebsalltag gehören, sind Unternehmer und Mitarbeiter oft überfordert. Vom Arbeitsrecht her darf der Mitarbeiter einige Tage für die Beerdigung freinehmen. In der Realität aber ist man danach nicht gleich wieder so leistungsfähig wie vorher. Für die Mitarbeiter ist das sehr schwierig, weil sie auf Unverständnis stossen. Oft erhält man den Stempel, emotional, auffällig und schwierig zu sein, wenn man in ein paar Monaten noch nicht einsatzfähig ist. Mein Anliegen ist es deshalb, auf die Kultur diesbezüglich in den Betrieben einzuwirken und sie dafür zu sensibilisieren und zu schulen.

#### Wie lange dauert ein Trauerprozess?

Das ist ganz individuell. Darauf kann ich nicht mit einer Zeitangabe antworten. Je nachdem, wer verstorben ist, verändert sich das Leben des Angehörigen von einem Moment auf den anderen schlagartig und für immer. Das Leben der anderen geht aber bald einmal ganz normal weiter. Deshalb schwindet das Verständnis für Trauernde mit der Zeit. In der Arbeitswelt sollen die Mitarbeiter bald wieder funktionieren, obwohl sie

ihre Kraft für die Trauer und die Arbeit gleichzeitig brauchen.

#### Die Trauer hat viele Facetten.

Zusätzlich gehören Kinder mit Scheidungshintergrund dazu, denn auch diese erlebten einen Verlust, wozu das gewohnte Familiensystem gehört. Das ist fast noch komplexer: Es ist ein Verlust zweier Menschen, die aber noch da sind, Schuldgefühle stehen im Raum und das ganze Umfeld verändert sich. Auch das findet hier einen Platz. Eine Scheidung ist für das Kind ein Trauerprozess. Es kann weder etwas dafür, noch mitentscheiden. Trauer gibt es übrigens ebenfalls in der Pensionierung. Denn wenn sich eine Person nur über ihre Arbeit definiert, dann erlebt sie mit der Pensionierung einen Verlust. Der wichtigste Lebensinhalt, das Sinnstiftende ist weg, darum trauern wir.

#### Was ist Ihr Anliegen?

Trauer ist keine Krankheit und doch kann sie krank machen. Der Verlust eines Menschen und die damit auftretende Trauer zählen zu den schwersten Krisen, die ein Mensch zu bewältigen hat. Es wird angestrebt, dass die körperlichen und psychischen Auswirkungen der Trauer in die Liste der WHO der Krankheiten aufgenommen wird. Damit würde die Arbeit der Trauerbegleiter anders wahrgenommen und geschätzt werden. In meiner Arbeit als Trauerbegleiterin wie auch in meinen anderen Aufgaben ist es mir ein Anliegen, dass Menschen in schwierigen Lebenssituationen wieder neue Lebensperspektiven bekommen.

«In der Realität funktioniert man aber danach nicht mehr gleich wieder so wie vorher.»  
**Waltraud Eggenberger**  
Diakonin