

Komm, wir gehen ins Café zum Trauern

Ein Bericht von Evi Ketterer, Vertreterin der Spitex Kanton Zug im Zuger TrauerCafé, Dezember 2014

Manchmal kommen drei, manchmal zehn. Manchmal kommen auch ein oder mehrere Männer, aber seltener. Manche kommen nur einmal, manche lassen keinen Termin aus. Sie alle sind mutig, obwohl sie sich selbst gar nicht so fühlen – vor allem nicht beim ersten Mal. Die meisten kommen alleine. Das hat so seinen Grund.

Sie trauen sich zu Trauern und kommen am ersten Freitag im Monat ins Zuger TrauerCafé. Sie wagen es, sich gegenüber Fremden verletzlich zu zeigen, vielleicht sogar die schlimmste Verletzung, die sie in ihrem Leben kennen: den Tod eines geliebten Menschen.

Diesem Mut zur Verletzlichkeit versuchen wir einen Raum zu geben, dem Vertrauen gerecht zu werden, dass es einen Ort gibt, wo sie über die eigene Trauer reden dürfen.

Wir, das ist eine Gruppe von fünf überkonfessionellen Vertretern und Vertreterinnen aus verschiedenen Organisationen, von denen je zwei das Zuger TrauerCafé jeweils leiten. Jede und jeder von uns hat Erfahrung in der Begleitung von Sterbenden und ihren Angehörigen. Die Trauernden lehren uns, was danach kommt, und dass sie Teil der Palliative Care und unserer Gesellschaft sind. Ja, wir sind wirklich jene, die lernen. Die Spezialisten und Spezialistinnen welche mit der Trauer umzugehen, sind jene, die sich nach einem informellem Anfang mit einem Kaffee im Kreis austauschen, um von Herzen zu reden, von Herzen zuzuhören und Vertraulichkeit über die Gespräche zu wahren. Wir Leiter und Leiterinnen gestalten das Zentrum des Kreises und geben einen Input, achten darauf, dass alle zu Wort kommen und niemand predigt. Aber darüber hinaus hören wir einfach zu, fragen selten mal nach, tragen die Trauer mit ihnen zusammen im Wissen von: ‚Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude.‘

Denn auch die Freude hat Platz im Kreis: Freude, dass Andere verstehen, wie es einem geht; Freude über Einsichten, die plötzlich aus der Weisheit des Kollektivs erscheinen; Freude am Trost einer Mittrauernden, wenn die Tränen fliessen.

Es ist eine andere Art von Café. Serviert wird ein Kaffee der Menschlichkeit und des Mitgefühls. Ein süsses Getränk in unserer Zeit.

Details zum Zuger TrauerCafé :

- Zeit:** jeden ersten Freitag im Monat,
Beginn 16:00h – Ende 18:00h
Fällt das Datum auf einen Feiertag,
findet das TrauerCafé am darauf
folgenden Freitag statt.
- Ort:** Alterszentrum Neustadt, Zug,
Bundesstrasse 4
- Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos, Getränke
können vor Ort bezogen werden;
Spenden sind erwünscht.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.