

Trauercafé in Zug

CHRISTOF ARNOLD Einmal im Monat treffen sich Trauernde im Zuger Trauercafé, um über ihren Verlust und ihre neue Lebenswirklichkeit zu sprechen. Trägerschaft des Trauercafés sind die reformierte und die katholische Kirche, die Pro Senectute, der Verein Palliativ Zug und das Zuger Kantonsspital. Die Treffen finden jeweils am ersten Freitag des Monats von 16 bis 18 Uhr im reformierten Kirchenzentrum in Zug statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Trauern ist ein Prozess

Trauern ist ein Prozess. Durch ihn wird ein Verlust immer und immer wieder neu durchlebt und bewusst. Damit verbunden ist ein Kommen und Gehen von starken und oft nicht kontrollierbaren Emotionen. Sie durchleben zu müssen, ist schmerzhaft und macht hilflos – vor allem in der ersten Trauerzeit. Zumal der Tod eines nahestehenden Menschen das Selbstverständnis, das Weltbild, oft sogar das Urvertrauen seiner Bezugspersonen und Angehörigen erschüttert.

Trotzdem spielt die Trauer bei der Bewältigung von Verlusten eine unverzichtbare Rolle. Sie hilft den Verlust wahrzunehmen, die Beziehung zum Verstorbenen neu zu gestalten und so ins Leben zurückzufinden. Dies jedoch braucht Zeit.

Trauerarbeit ist individuell

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein im Menschen angelegter Bewältigungsvorgang für Verlusterfahrungen. Trotzdem trauert jeder Mensch anders. So wie es seiner Persönlichkeit, seiner Lebenssituation und den Umständen, die zum Tod geführt haben, entspricht. Damit Trauerarbeit gelingen kann, müssen Betroffene über ihren Verlust und ihre Situation sprechen können. Dazu brauchen sie Menschen, die da sind, zuhören, manchmal auch Stille aushalten. Neben den Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden gehören Seelsorgende

und Fachpersonen zu diesen Menschen. Sehr wichtig ist für viele Betroffene aber auch der Austausch mit anderen Trauernden. Sie können am besten nachvollziehen, wie sich die Trauer um einen lieben Menschen anfühlt und was sie auslöst.

Trauercafés ermöglichen Gespräche

Trauercafés ermöglichen und fördern den Austausch zwischen Trauernden. Deshalb lädt die Begleitgruppe des Trauercafés Zug einmal im Monat zu Gesprächen bei Kaffee und Tee ein. Die Zusammenkünfte werden von einem Zweierteam, bestehend aus ausgebildeten Trauerbegleiterinnen, Seelsorgenden oder anderen Fachpersonen, moderiert und folgen einem festgelegten Ablauf. Am Anfang stellen sich die Leitenden des Trauercafés und die Trauernden kurz vor. Letztere nennen ihren Namen und erklären, um wen und wie lange sie schon trauern. Es folgen der Hinweis, dass nichts, was gesagt wird, den Raum verlassen darf, und ein kurzer Impuls zur Gesprächseröffnung. Schliesslich werden die Teilnehmenden eingeladen, von ihrem Alltag und ihrem Verlust

zu erzählen. Dabei erfahren die Trauernden Anteilnahme, Verständnis und Trost. Zumal geteilte Trauer zwar nicht halbe Trauer ist, aber getragene Trauer.

Ein niedrigschwelliges Angebot

Auch wenn sich die Kirchen im Zuger Trauercafé engagieren, ist es nicht religiös ausgerichtet. Vielmehr soll das Angebot niedrigschwellig sein und allen Menschen im Kanton Zug und darüber hinaus offenstehen. Eine An- oder Abmeldung für die Zusammenkünfte braucht es deshalb nicht. Trotzdem haben Betroffene manchmal Mühe, das Trauercafé zu besuchen. Vielleicht fürchten sie sich vor dem Unbekannten. Vielleicht haben sie Mühe, ihr Erleben in Worte zu fassen. Doch im Trauercafé ist nicht nur das Erzählen wichtig. Auch beim Zuhören können Trost und Hoffnung erfahren werden.

Weitere Informationen auf:
www.palliativ-zug.ch

