

## WABE Deutschfreiburg – Trauercafé

### Da sein für Menschen in Trauer

Das Trauercafé der Vereinigung Wachen und Begleitung WABE Deutschfreiburg findet an jedem zweiten Sonntag im Monat während des ganzen Jahres statt. Interessierte treffen sich im Café Bijou, Stiftung ssb in Tafers, von 14.30 bis 16.30 Uhr, ohne Anmeldung – Kaffee und Kuchen sind offeriert.

#### Was kann ich dort für mich bekommen?

Wir bieten trauernden Menschen einen Ort der Begegnung und des Austausches nach einem Verlust eines, oder manchmal auch mehrerer, geliebten Menschen.

#### Warum brauchen Trauernde einen eigenen Ort?

Die Trauer um einen Verlust erlebt jeder ganz persönlich für sich. Es braucht viel Zeit, oft mehrere Jahre. In der Trauer fühlen wir uns oft vom Rest der Welt isoliert. Während sich die Welt für die anderen weiterdreht, scheint sie für den Trauernden still zu stehen.

*„Das Trauercafé ist ein Ort, an dem ich Menschen treffe, denen es ebenso geht, die genau verstehen, wie ich mich fühle, die meine Traurigkeit aushalten, wo Tränen genauso Platz haben wie das Lachen. Ein Ort, an dem ich im Sprechen wie im Schweigen getragen und aufgehoben bin.“*  
ein Trauercafé-Besucher

Wenn wir trauern, haben wir meist das Bedürfnis, über den geliebten Verstorbenen zu sprechen, unsere Erlebnisse und Erinnerungen mitzuteilen. Wir brauchen dies, um langsam auch emotional zu begreifen, dass der Alltag nicht mehr so ist, wie er war. Familie und Freunde trauern ebenso, was dazu führt, dass wir das Gefühl haben, sie nicht noch zusätzlich belasten zu wollen und darum oft schweigen, unseren Schmerz für uns behalten.

#### Warum ist trauern so besonders schwer?

Der Verlust eines geliebten Menschen ist, je nach Beziehung, ein sehr tiefgreifendes Ereignis, das uns tief erschüttert. Nichts scheint mehr so zu sein, wie es war. Unsere Welt ist in

zwei Teile zerbrochen, es gibt plötzlich ein „Vorher“ und „Nachher“.

Aus unserem Alltag sind wir seelischen Schmerz dieses Ausmasses nicht gewohnt. Wir haben meist wenig Übung, wie wir damit umgehen könnten, und haben wenig Erfahrung darin, wie dieser Schmerz sich entwickeln wird. Das Gefühl, daran zu zerbrechen, sich nicht vorstellen zu können, jemals wieder fröhlich zu sein, ist oft übermächtig.

Dabei helfen uns anfänglich die kleinen Routine-Aufgaben. Sie sind es, die uns von einer Stunde zur nächsten, von einem Tag zum nächsten bringen. In dieser Phase ist die Unterstützung durch das Umfeld besonders wichtig. Mit der Zeit machen wir immer mehr die Erfahrung, dass das Leben weitergeht, dass sich dieser Schmerz verändert. Wir wissen zwar, dass das so ist. Es zu erleben, zu fühlen, zu erleiden ist eine ganz andere Sache.

Trauerarbeit bedeutet nicht, den Verstorbenen zu vergessen, ganz im Gegenteil. Es ist vielmehr, den Schmerz, liebevoll und wohlwollend im eigenen Tempo zu pflegen. Schritt für Schritt lernen, ohne den geliebten Menschen zu leben und gleichzeitig mit diesem Menschen in unserem Herzen tief verbunden zu bleiben.

Über seine Trauer zu sprechen und sich auszutauschen ist auch Teil der Trauerarbeit.

#### Welche Themen werden diskutiert?

Die Themen werden spontan von den Teilnehmern selbst in die Diskussionsrunde gebracht. Es werden praktische Fragen besprochen, wie zum Beispiel Schlaf, Essen, Bewegung, neue Aufgaben, wie lange Sachen aufbewahren, usw., sowie tiefgründige Themen, was bedeuten Tränen, darf ich weinen? Darf ich noch trauern? Bin ich noch akzeptiert? Wie weiter?

#### Hat sich etwas seit Corona geändert?

Das WABE-Trauercafé musste leider während zwei Jahren geschlossen



Alle Informationen zu **WABE Deutschfreiburg** finden Sie auf: [www.wabedeutschfreiburg.ch](http://www.wabedeutschfreiburg.ch)

bleiben. Wir haben die Gelegenheit benutzt, um das Konzept leicht anzupassen: Das Gespräch wird von Trauerbegleitern leicht moderiert, somit liegt die Führung des Gesprächs bei den Begleitern.

Die Teilnehmenden nehmen frei teil, sie können genau so sein, wie sie sind, einige schweigen, einige wollen einfach dabei sein, jede und jeder ist herzlich willkommen wie sie/er ist und sich fühlt, bewertungsfrei. Jeder Trauernde ist willkommen, gleich welcher Konfession oder Nationalität. Alles, was im WABE-Trauercafé von anderen geteilt wird, ist vertraulich und bleibt im Kreis der Teilnehmenden.

#### Was erhofft sich WABE durch das Trauercafé?

Das Ziel von WABE ist Wachen und Begleiten. Genau wie für schwerkranke und sterbende Menschen, heisst für uns begleiten:

- Da sein
- Zeit haben
- Den Trauernden einen Ort des Daseins und der Begegnung mit Gleichgesinnten anbieten.

Wir bei WABE hoffen, dass Personen welche sich angesprochen fühlen, sich einfach trauern an einem Sonntagnachmittag teilzunehmen.

Wir Menschen, haben oft Hemmungen, Gefühlen wie Angst, Wut, Traurigkeit, Sehnsucht, Einsamkeit usw. Raum zu geben. Gleichzeitig gehören diese Gefühle zu unserer vitalen Energie, welche uns schützt und uns auf wichtige Bedürfnisse hinweist.

*weiter auf S. 4*

Unsere Gefühle sind wesentliche Partner in unserem Leben. Manchmal braucht es einen geschützten Raum, um Gefühle zum Ausdruck zu bringen und gemeinsam Antworten, Hilfe und Hoffnungswege zu finden.

Während der Corona-Zeit konnten viele Abschiedsfeiern oder Rituale

nicht wie üblich durchgeführt werden, sogar die Präsenz am Sterbebett oder das Abschiednehmen war nicht mehr möglich.

Diese Situation war für die Betroffenen eine grosse zusätzliche Belastung. Sie hat dazu geführt, dass bei vielen der Trauerprozess erschwert

wurde und zusätzlich zum Schmerz des Verlustes Ärger, Unverständnis bis hin zu Wut dazu kamen. Gerade auch dieses Thema beschäftigt die Trauernden im Moment sehr.

*Anne Christine Dölling-Perroulaz und  
Irene Neuhaus, Trauerbegleiterinnen WABE  
Deutschfreiburg*

