



Ida Steiner (links) und Theres Meier sind Trauerbegleiterinnen und betreuen den Trauertreff. NADJA ROHNER

«Trauer gehört zum Leben»

Bad Zurzach Zwei Fachfrauen geben Einblick in den offenen Trauertreff

VON NADJA ROHNER

«Wenn man sich mit dem eigenen Sterben auseinandersetzt, macht das nicht depressiv oder traurig», sagt Theres Meier, «sondern man lernt, achtsamer und einfühlsamer zu leben.» – «Ja. Man lebt bewusster mit der eigenen Endlichkeit», pflichtet Ida Steiner bei.

Meier und Steiner sind Trauerbegleiterinnen. Die az trifft die beiden im Gemeinschaftsraum des Altersheims Pfauen in Bad Zurzach. Hier halten sie zweimal monatlich einen offenen Trauertreff ab. Die Frauen möchten Mut machen, das Tabu-Thema Sterben und Tod nicht zu verdrängen. «Momentan kommen vier bis fünf Leute», sagt Ida Steiner. «Sie alle haben geliebte Menschen verloren – meistens den Partner oder die Eltern.» Es seien vorwiegend Frauen, die den Trauertreff besuchen, sagt Meier. «Sie nehmen eher Hilfe an.» Männer würden häufig anders trauern – zurückgezogener, fügt Steiner an. «An einer Trauerbegleiter-Weiterbildung hat einmal jemand gesagt: «Mit Frauen mache ich Gesprächsrunden, mit Männern Wanderungen.»

Trauer wird bewusst gelebt

Im Bad Zurzacher Trauertreff wird viel gesprochen. Und geweint. Und Anteil genommen, das sei das Wichtigste. «Der Trauertreff», so Steiner, «ist ein geschützter Raum, wo man Trauer, Verlustgefühl und Erinnerungen lebt – gemeinsam mit Menschen.

die Ähnliches durchmachen.» In der heutigen Gesellschaft setze man sich nicht mehr mit dem Tod auseinander – darin sind sich die beiden Frauen einig. «Früher war das Thema viel präsenter: Die Kindersterblichkeit war hoch, man hat die Grosseltern bis zum Schluss daheim gepflegt, es gab Trauerzüge und Kondolenzbesuche.» Heute würde man im viel klei-

«Die Trauer tritt langsam in den Hintergrund, ist im Alltag vielleicht weniger präsent – aber sie bleibt.»

Ida Steiner und Theres Meier, Trauerbegleiterinnen

neren Rahmen trauern. «Man geniert sich dafür, in der Öffentlichkeit zu trauern – dabei ist es für viele Leute ein Bedürfnis», sagt Steiner; und Meier ergänzt: «Man kann es sich heute nicht mehr leisten, sich schwach zu zeigen.»

Gemeinsam zum Trauertreff

Viele Menschen könnten deshalb mit dem Thema kaum mehr umgehen. Das zeige sich zum Beispiel daran, dass manche Leute die Strassenseite wechseln, wenn sie einem Trauernden begegnen – aus Hilflosigkeit. «Die Leute wissen nicht mehr, was sie sagen sollen», so Theres Meier. Genauso schlimm sei es, wenn man ei-

nen Trauernden an der Supermarktkasse frage, wie es ihm gehe – «Was soll man darauf schon sagen, so auf die Schnelle?» Die beiden Frauen empfehlen stattdessen, Trauernde auf einen Kaffee einzuladen, oder mit ihnen spazieren zu gehen – damit man genügend Zeit zum Reden hat. «Oder man schlägt vor, gemeinsam den Trauertreff zu besuchen. Denn vielfach ist die Hemmschwelle gross, beim ersten Mal alleine zu kommen.» Ida Steiner und Theres Meier wünschten sich, dass die Leute schon vor dem drohenden Tod eines nahestehenden Menschen in den Trauertreff kämen. «Gerade das langsame Abschiednehmen von schwer kranken oder dementen Angehörigen ist extrem belastend», sagt Meier. Die Trauer beginne da schon lange, bevor der Tod tatsächlich eintritt. «Es ist sehr hilfreich, wenn man schon vorher weiss, was einen erwartet», sagt sie. «Und vor allem: Man erkennt, was man noch vor dem Tod regeln sollte – letzte Gespräche, letzte Fragen, eine letzte Entschuldigung vielleicht.»

Meist kämen die Trauernden aber ein paar Wochen nach dem Verlust zum ersten Mal zum Trauertreff. Dann, wenn die Leere kommt. Steiner: «Am Anfang werden die Direktbetroffenen von den Angehörigen getragen und sind sehr beschäftigt mit der Organisation der Beerdigung. Nach ein paar Wochen ist die Zeit der intensiven Trauer für die entfernten Angehörigen vorbei – und bei den Direktbetroffenen setzt eine grosse Leere ein.» Gerade dort könne der Trauertreff wichtige Unterstützung leisten: «Die Gruppe hört dem Trauernden zu. Sie versteht, dass er manche bedrückenden Dinge einfach erzählen muss, oft mehr als einmal.» Ratschläge erteilen die Trauerbegleiterinnen nur zurückhaltend. Viel eher hören sie zu, stellen Rückfragen oder lassen die Trauernden voneinander lernen. Die Trauer über einen Verlust, so sind sich Steiner und Meier einig, geht nie weg: «Sie tritt langsam in den Hintergrund, ist im Alltag vielleicht weniger präsent – aber sie bleibt. Sie gehört zum Leben.»

Nachwehen der Fasnacht, ungleiche Nachbarn und Wetternachhersagen

FASNACHTS-NACHTRAG I Am Klingnauer Fasnachtsumzug vom Dienstag verwandelten die Kindergärtler das Städtli als Bauarbeiter mit orangen Sicherheitswesten, Kartenhelmen und allerhand Verbotstafeln in eine Baustelle. In Anlehnung an die geplante Neugestaltung des Städtlis samt Sanierung der uralten Wasserleitungen. Allerdings verzögert sich das Projekt – in diesem Jahr wird der Spatenstich nicht mehr erfolgen. Ein Schelm, wer sich dabei denkt,

kommen hingegen auf bei der Vorstellung, dass er derjenige sein soll, der die Welt erschuf.

ZU WARM Es gibt Wettervorhersagen und es gibt Wetternachhersagen. Im Döttinger Mitteilungsblatt veröffentlicht Hobbymeteorologe Reto Waldburger regelmässig die gesammelten Daten. Das Wetter im letzten Jahr sei geprägt gewesen von vielen Extremen, schreibt Waldburger. Der Frühling sei zum sonnenärmsten seit 1959 geraten. Ganz anders der Dezember: Dieser sei dank ausgeprägter Nebelarmut und 80 Sonnenstunden ungewöhnlich warm und sonnig gewesen. Bleibt die Hoffnung, dass der bevorstehende Frühling wärmer wird, als sein Vorgänger, und dass der nächste Dezember bringt, was die meisten Menschen erfreut: Sonne und Schnee.

Zurzibietlerli

dass die Kindergärtler im nächsten Jahr glatt nochmals mit demselben Auftritt auftrumpfen könnten.

FASNACHTS-NACHTRAG II Aufregung in Rekingen: Kaum hatte das OK der Kinderfasnacht eine Werbeblache am Geländer Richtung Bahnhof montiert, war diese schon wieder verschwunden. «Kann uns jemand etwas über den Verbleib sagen?», fragte das verwunderte OK auf Facebook nach. Ein paar Stunden später kamen die ersten Antworten: Man solle sich doch an die Repol wenden – die steht offenbar im Ruf, solcherlei Werbebanner eigenhändig abzumontieren, wenn sie am falschen Ort platziert wurden. Und tatsächlich: Die Kinderfasnacht-Blache hatte bei der Repol übernachtet. Ob diese vor hatte, daraus Blachentaschen herzustellen, ist nicht bekannt.

FASNACHTS-NACHTRAG III Tippfehler in einem Artikel der «Botschaft»: «Weil nach dem Fasnachtsumzug viele Leute einen Sitzplatz an der Wärme suchten und die Restaurants überfüllt waren, stellte Gott blieb Meier – ein Würenlinger Fasnachtspionier – seine Halle zur Verfügung.» Gottlieb Meier als Fasnachtspionier kann man ohne Bedenken durchgehen lassen, Zweifel

NACHBARN Am Montag wird die Post Döttingen-Klingnau beim Döttinger Bahnhof eröffnet. Neben der Post eingerichtet hat sich neu auch die Klingnauer Bäckerei Gfeller. Nun liegt die Vermutung nahe, dass die Postangestellten die Znüningipfeli zu einem Spezialpreis erhalten, während Beck Gfeller im Gegenzug die Post zum verbilligten Tarif aufgeben darf. Oder liegen wir da falsch?

GLAUBENSKRIEG Diebe haben letzte Woche in der Oberstufenschule Döttingen 20 nigelnagelneue Computer, drei iPads und 16 gebrauchte Laptops gestohlen. Dass Macs gestohlen wurden, veranlasste einen Spassvogel auf aargauerzeitung.ch zu folgendem Kommentar: «Naja. Wenigstens wurden Apple-Produkte gestohlen. So kann die Schule endlich sinnvolle Windows-PCs anschaffen und die Schüler auf das echte Leben vorbereiten.» Übrigens: Der Computer-Dieb – ein Moldawier – ist am Zoll in Chiasso geschnappt worden. (PZ/NRO/ZA)

INSERAT



Saisonstart

Ausstellung in Döttingen, mit der grössten Gartenmöbelauswahl in der Region:

- Granit-, Keramik- & Massivholztische
- Stühle & Lounges
- Beschattungen (Stobag & Glatz)
- Individuelle Massanfertigungen

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 10.00 - 12.00 / 13.30 - 18.00 Uhr
Samstag 10.00 - 16.00 Uhr

novonda
Möbel in Perfektion.

Vorhard 10 | 5312 Döttingen | 056 245 89 71 | www.novonda.ch

Cane-Line Partner

■ TRAUERTREFF: SO LÄUFT EIN ABEND AB

Der offene Trauertreff Bad Zurzach findet am **1. und 3. Montag jeden Monats im Altersheim Pfauen** statt und dauert von **18 bis 20 Uhr**. Neue Teilnehmende müssen sich **nicht anmelden**. Laut den Trauerbegleiterinnen Theres Meier und Ida Steiner werden Erstbesucher jeweils **mit viel Einfühlungsvermögen**

in die Gruppe aufgenommen. Dann wird meist ein schöner Text vorgelesen und anschliessend in der geführten Gesprächsgruppe geredet, oft zu einem bestimmten Thema. **Wer nicht reden will, kann auch nur zuhören.** Auch das Mitmachen bei Trauer Ritualen, zum Beispiel beim Anzünden von

Schwimmkerzen, die mit guten Gedanken oder Wünschen an die verstorbene Person einer Wassertafel übergeben werden, ist **freiwillig**. Der Trauertreff wird vom konfessionsneutralen **Verein Hospiz Aargau** durchgeführt – trotzdem wird manchmal über Religion und Wertvorstellungen gesprochen. (NRO)