

*„Die Trauer ist wie die Liebe:
Sie ist kostbar und braucht Zeit,
Ausdruck, Raum und Erlaubnis,
um zu sein.“*

*(Fritz Roth, Bestatter
und Begründer der Trauerakademie)*



Lebensgrund - Newsletter 29 / Sept. 2014

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte an unserer Arbeit,

Im bewussten Abschiednehmen liegt Schönheit, Liebe und Lebenskraft

„Machst Du immer noch diese traurigen Sachen?“ fragte mich ein Freund letzthin. „Wie hältst Du das bloss aus? Immer wieder Menschen in Tod und Schmerz und Trauer zu begegnen. In Gesprächen, in Abschiedsritualen und Trauerfeiern?“

Das ist nur die eine Seite der Medaille, möchte ich ihm sagen. Ich erlebe in meiner Arbeit als Trauerbegleiterin und Ritualgestalterin auch sehr viel berührende Momente: mit Liebe, Schönheit und dichtem, intensivem Leben.

Ich denke da an das 4-jährige Mädchen, das seinem frühverstorbenen Bruder den eigenen Lieblingsnuggi mit ins Grab gab „damit er nicht so alleine ist.“

Oder an den jungen Mann, der seinen plötzlich im Ausland verstorbenen Partner zu Hause aufbahren liess, um noch eine gemeinsame Zeit zum Abschiednehmen zu haben. Als die Bestatter den offenen Sarg im Wohnzimmer hergerichtet hatten, ging er in den Raum hinein, sah seinen Freund dort liegen und meinte voller Zärtlichkeit: „Ich bin so froh, dass er nun da ist. Ist er nicht ein wunderschöner Mann?“ Er habe die französischen Chansons nicht besonders gemocht, die sein Partner liebend gerne hörte. Aber für dessen Aufbahrung seien sie genau richtig.

Und ich erinnere mich an jenen dichten Moment, als eine sechsköpfige Familie am Vorabend der Beerdigung schweigend zusammen sass und miteinander jene Musik hörte, die der eben verunglückte jüngste Bruder und Sohn so gerne gehabt hatte und die an der morgigen Feier gespielt würde.

Und an jenen 85jährigen Mann, der achtzig Rosen an der Trauerfeier haben wollte, weil seine grosse Liebe doch dieses Jahr achtzig geworden wäre.

„Trauer ist wie die Liebe,“ sagte einst der Bestatter Fritz Roth, „sie braucht Zeit, Ausdruck und Erlaubnis.“ Manchmal brauchen wir Vorbilder und Ideen, was alles möglich ist, um diese kostbare Zeit des Abschieds bewusst und liebevoll zu gestalten. Meistens braucht es Aussenstehende, die in der Abschiedsfeier den Rahmen halten und Trauernde sorgsam begleiten.

Traditionell haben die Kirchen diese Funktion übernommen. Doch auch die wachsende Zahl konfessionsloser Angehöriger brauchen Fachpersonen, die sorgsam zuhören und Gesagtes mit Fachwissen verbinden und symbolisch umsetzen können. Um hier Qualität zu sichern, bieten wir neu zum bestehenden Lehrgang in Trauerbegleitung das Zusatzmodul „Lehrgang zur Gestaltung von Abschiedsritualen und Trauerfeiern“ an. Wir freuen uns, dass wir im kommenden November mit einer ersten Ausbildungsgruppe starten können. Gerne geben werden wir unser Wissen und unsere Erfahrung weiter, damit auch andere diese beglückende, schöne, komplexe und berührende Arbeit kompetent als Dienst an Menschen leben können. Im sorgfältigen Abschiednehmen liegt Schönheit, Liebe und Lebenskraft. Wie der trauernde Bruder es während der Feier mir zuflüsterte: „J'ai tellement

pleuré, maintenant j'ai envie de rire!“ (Jetzt habe ich so fest geweint, dass ich nun einfach lachen möchte.) Er hat intuitiv gespürt: Trauer ist die Zwillingsschwester der Freude!

Mit herzlichem Gruss

Barbara Lehner und Antoinette Brem

Rückmeldungen auf diesen Newsletter bitte auf: welcome@lebensgrund.ch
I like: Ihr findet uns auch auf **Facebook:** www.facebook.com/lebensgrund.ch

Ausblick auf einige Kurse und Veranstaltungen: (das ausführliche Jahresprogramm finden Sie auf www.lebensgrund.ch/Kurse, Infos bei welcome@lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

- ☼ **In der Klarheit liegt Kraft.** Systemische SELBST-Integration nach Langlotz, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Nächste Termine: 19. – 20. Sept. 2014 oder 12. – 14. Dez. 2014
- ☼ **Das Herz ist nicht dement.** Trauer und Kraftquellen in der Begleitung von Menschen mit Demenz, St. Agnes Luzern, 22. Sept. 2014
- ☼ **Meine eigenen Quellen finden. Mit den Perlen des Glaubens,** Haus der Begegnung Hanz, 27. Sept. 2014
- ☼ **Neu: Ausbildung zur Fachperson für Trauerrituale und Abschiedsfeiern,** in Luzern. Beginn: 14. – 16. Nov. 2014
- ☼ **Trauerseminar: Mit dem Verlust leben lernen** - im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden, in Luzern, Nächster Termin: 21. – 23. Nov. 2014
- ☼ **In Herbstfarben leuchten.** Jahresweggruppe zur Spiritualität des Älterwerdens, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern. Beginn: 28. Nov. 2014
- ☼ **Neu: Die Kraft der Präsenz. Tage in Stille mit Kurzimpulsen, Shibashi und Sitzmeditation.** Für Menschen, die schon länger mit Shibashi unterwegs sind, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, 5./6. Dez. 2014
- ☼ **Bewegt Stille werden. Shibashi im Advent.** Lassalle-Haus, Edlibach, 5. – 7. Dez. 2014
- ☼ **Care for Carers: Ein Tag für mich.** Mit Energy Greeting Qi Gong, Seminarhaus Bruchmatt Luzern, 10. Dez. 2014
- ☼ **Begleitung durch die Landschaften der Trauer,** 13-monatiger Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, in Luzern. Start Lehrgang 2015: 23.-25. März 2015.

