

„Trauer zeigt die Liebe und Ein natürliches Empfinden, das auch den Blick nach vorne



Menschen – eintritt. Trauer zeigt die Liebe und Verbundenheit und sie macht uns deutlich, dass wir etwas Wertvolles verloren haben. Der Blick nach vorne ist durch die Trauer möglich“, weiß die Expertin. Trauer und alles, was mit ihr in Verbindung steht, sollte vielmehr in der Gesellschaft verankert werden, so die Forderung der Sterbeamtin. „Das würde nicht nur den Einzelnen helfen, sondern auch den Menschen rundherum, die sich sorgen. Auch Arbeitgeber wüssten dann, worauf sie in der Akutphase achten müssen, denn durch die emotionale Belastung kann die Konzentration beeinträchtigt sein“, erläutert Atteneder gegenüber dem VOLKSBLATT. Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Erschöpfung oder Überempfindlichkeit können auftreten, das sei völlig normal.

Foto: guidrun - stock.adobe.com

LINZ – Die jüngsten Krisen – Corona und der Krieg in der Ukraine – haben die Endlich-

keit des Lebens in der Gesellschaft zwar präsenter gemacht, doch wer denkt schon

gerne an den Tod. Dieser Tage, rund um Allerheiligen, setzen sich Gläubige intensiver mit dem Thema auseinander. Totengedenken an den Friedhöfen und das Erinnern an liebe Verstorbene sind hierzulande Tradition. Der Tod ist oft ein schmerzhafter Prozess für den Betroffenen, aber auch für die Angehörigen, deren Welt dadurch aus den Fugen geraten ist und wo die Trauer die Oberhand gewonnen hat.

„Trauer ist ein natürliches Empfinden“

„Trauer wird oft als etwas Unangenehmes wahrgenommen, das schnell vorbeigehen soll. Auch das Umfeld weiß nicht so recht, wie es mit Trauernden umgehen soll“, schildert Gerda Atteneder, Trauerbegleiterin in freier Praxis in Linz: „Die Einstellung dazu ändert sich jedoch sehr oft bei der eigenen Betroffenheit. Trauer ist notwendig und ein natürliches, gesundes Empfinden. Es lässt uns innehalten in einer Zeit, in der eine neue Zeitrechnung – vor und nach dem Verlust des geliebten

Viele wollen für ihre Kinder stark sein

„Viele wissen nicht, wie sie mit Trauernden umgehen sollen, umgekehrt verstecken manche Menschen ihren Schmerz, weil sie zum Beispiel ihre Kinder damit schützen möchten“, weiß die Diplomierte Lebensberaterin. Aber was vermitteln wir dadurch? „Mama war so stark, hat funktioniert und gar nicht oft geweint“, hört sie in so manchem Gespräch mit Klienten. „Den Kindern wird dadurch vorgelebt, dass man besser nicht darüber spricht. Sie nehmen das Verhalten als ‚angebracht‘ wahr, auch wenn sie selbst unendlich traurig, wütend oder verängstigt sind und stellen keine Fragen. Vielmehr würde ein offener, ehrlicher Umgang zeigen, dass Trauer, Kummer und Verluste Teil unseres Lebens sind. Das hilft auch dem Kind, wenn es



Gedenken bei den Gräbern

Allerheiligen wurde ursprünglich eine Woche nach Pfingsten gefeiert und war somit in den Osterfestkreis integriert. In Irland wurde das Fest später auf den Beginn des keltischen Jahres gelegt, dies wurde im 8. Jahrhundert auch bei uns übernommen. Seitdem wird Allerheiligen am 1. November gefeiert. In den Heiligen verehrt die Kirche Menschen, an denen das gute Handeln Gottes sichtbar geworden ist. Sie sind beispielhaft Zeugen dafür, dass Gott auch für und durch uns das Gute will. Zu Allerheiligen und Allerseelen werden die Friedhöfe (im Bild der Barbarafriedhof in Linz) besucht wie an keinem anderen Tag im Jahr. Das Gedenken an die Verstorbenen gehört zum ältesten religiösen Verhalten der Menschen. Das Schmücken der Gräber, Entzünden der Kerze und Gebet am Grab hat es seit Beginn des Christentums gegeben. Am Allerheiligen- und Allerseelentag werden die Gräber bei der Segnung mit Weihwasser besprengt. Die Christen sind der Überzeugung, dass die Menschen nach dem Tod bei Gott erneut zum Leben kommen und von Gott Liebe und Vollendung erfahren.

Foto: Barbarafriedhof

Verbundenheit“ möglich macht



Trauerbegleiterin Gerda Atteneder: „Die Bewältigung der Trauer als Aufgabe zu sehen, durch die wir wachsen können, ist das Gebot. Trauer stellt alles auf den Prüfstand, leidgereifte Menschen bekommen einen neuen, anderen Blick auf das Leben und dadurch oft eine neue Ausrichtung.“

Foto: Alexandra Grill

sieht, dass die Erwachsenen ihre Trauer annehmen“, betont Atteneder.

Gefühle kindgerecht mitteilen

Sie rät, Gefühle kindgerecht mitzuteilen, dem Nachwuchs zuzuhören und ihn nicht gleich abzulenken, wenn die Tränen kommen. „Gemeinsames weinen kann so gut tun. Auch kleinen Kindern sollte man immer ehrliche Antworten geben und ihnen ihre eigenen Emotionen erklären, damit sie sich orientieren können“, sagt Atteneder. „Rund um Allerheiligen geht es ans Erinnern. Trauern heißt auch, sich bewusst zu werden, woran man sich erinnern möchte, was bewahrt werden soll. Auf diese Weise holt man Erlebnisse aus der Vergangenheit ins Jetzt – man vergegenwärtigt sie, das hat nichts mit einem Leben in der Vergangenheit zu tun“, erläutert die im Exper-

tenpool der Wirtschaftskammer eingetragene Trauerbegleiterin. Der Verstorbene bekommt im Leben einen neuen Platz. Es gilt herauszufinden, wie man die Familienfeste wie Geburtstage und Weihnachten aber auch Gedenktage gestalten möchte. „Alles darf sein, nur man sollte sich dabei nicht überfordern“, so der Rat der Expertin. Gesunde Trauer ist ein Prozess. Dabei geht es nicht um das „Erleiden“, denn das wäre Resignation, sondern um ein Annehmen von dem, was ist. Die Bewältigung der Trauer als Aufgabe zu sehen, die wir uns nicht ausgesucht haben, aber durch die wir wachsen können, ist das Gebot. „Trauer stellt alles auf den Prüfstand, leidgereifte Menschen bekommen einen neuen, anderen Blick auf das Leben und dadurch oft eine neue Ausrichtung“, weiß die 58-Jährige aus ihrer beruflichen Erfahrung.

„Die Lebenden bleiben mit den Verstorbenen in Beziehung“

Christliche Vorstellungen fließen bei Begleitung mit ein

LINZ – Menschen erfahren im Laufe ihres Lebens immer wieder Trennungen, endgültige Abschiede und den Tod einer nahen Person. Auch andere tiefgehende Verluste von Gesundheit, Heimat, körperlicher Unversehrtheit, Arbeitsplatz, Gemeinschaft oder Zukunftsplänen prägen unser Dasein. „Aus christlicher Perspektive ist Trauer kein Abschnitt, der überwunden werden muss, sondern Teil des Lebens“, sagt Theologe Thomas Obermeir, Referent für Spiritualität der Diözese Linz. „Die Trauerbegleiterinnen und -begleiter im Netzwerk der Diözese Linz spenden Trost auf Basis der Botschaft Jesus. Demnach beginnt das Reich Gottes bereits auf Erden, auch wenn der Tod eines

lieben Angehörigen eine Zäsur ist, bleiben die Lebenden mit den Verstorbenen in Beziehung. Christliche Hoffnung besteht darin, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern dass es danach ein Wiedersehen im Himmel gibt“, erläutert Obermeir, gegenüber dem VOLKSBLATT. Die Trauerbegleitung erleichtert den mühevollen Prozess des Loslassens und Abschiednehmens, neue Perspektiven können gefunden werden. Menschen erfahren Beistand in ihrem Schmerz und finden neue Hoffnung und Zuversicht. Die Trauerbegleiter der Diözese unterstützen etwa bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, begleiten im Sinn der Nachbarschaftshilfe oder gestalten Totenandachten vor dem Begräbnis.



Katholische Kirche
in Oberösterreich

Nähe tröstet.

Unser dichtes Netz an Seelsorger:innen ist in ganz Oberösterreich für Sie da.

Erfahren Sie Beistand in Zeiten des Abschieds und der Trauer – finden Sie Hoffnung und Zuversicht.



www.dioezese-linz.at/trauerhilfe