

## Trauernden Menschen begegnen Trösten, aber wie?

Gegenüber Menschen, die nach einem Schicksalsschlag oder Todesfall trauern, fühlen wir uns oft hilflos. Thomas Giuliani, der in Solothurn in der Schweiz als Sterbe- und Trauerbegleiter, sowie als Bestatter und Trauerredner tätig ist, ermutigt dazu, ihnen von Mensch zu Mensch zu begegnen und schmerzliche Gefühle zuzulassen.

In einem Abendvortrag und einem Tagesseminar Anfang November in unserer Pfarre teilte Thomas Giuliani seine Erfahrungen mit zahlreichen Interessierten und seelsorglich Engagierten.

Wie begegne ich trauernden Mitmenschen? Eine Frage, die wir uns nicht täglich stellen. Die uns aber zum Innehalten und Nachdenken auffordert. Wir leben in einer lauten, hektischen Zeit, in der zunehmend alles professionalisiert wird. Die Vereinsamung älterer Menschen nimmt zu und Begegnungen scheinen immer oberflächlicher zu werden. Die Unterdrückung der eigenen Gefühle führt in Krisen, in Zeiten der Trauer und bei der Konfrontation mit dem Sterben zu fehlender Sorgeskultur für uns selbst und unsere Mitmenschen.

Ja, ich war auch einer, der die Arbeit über die eigene Familie und das eigene Wohl gestellt hat. Auch heute bin ich davor nicht gefeit, aber als Weggefährte beim Sterben, bei Abschied und Neubeginn haben sich meine Prioritäten und Ansichten gewandelt. Die Zeit, die ich einem Mitmenschen schenke, um bei einem Kaffee oder Spaziergang zuzuhören, die Zeit, welche ich nicht vor dem Fernseher, sondern an einem Sterbebett verbringe, die Zeit, die ich mit der Planung und Organisation der Tagesausflüge für Trauernde oder das Trauercafé aufbringe – all diese Zeit ist kostbar und ein Geschenk des Lebens.

Von Mensch zu Mensch da zu sein, auch wenn man an Grenzen stösst, den eigenen Gefühlen begegnen oder stumm Stille und Schmerz mitaushalten muss, ist eine wertvolle Erfahrung für das eigene Leben. Vor allem aber schenken diese Momente zwischenmenschliche Wärme, vermitteln Halt, schenken Geborgenheit und signalisieren meinem Gegenüber: „Ich sehe dich! Ich nehme dich wahr mit allem, was dich bewegt! Ich gehe mitfühlend und bedingungslos an deiner Seite mit dir! Ich spreche für dich, wenn du es nicht mehr kannst!“

*Du musst einen schweren Gang tun  
und jemand sagt: lass mich mit dir gehen.*

*Du trägst einen Kummer mit dir herum  
und jemand schenkt dir ein offenes Ohr.*

*Du hast eine schlimme Nachricht bekommen  
und jemand legt schweigend seinen Arm um  
dich.*

Antje Sabine Naegeli

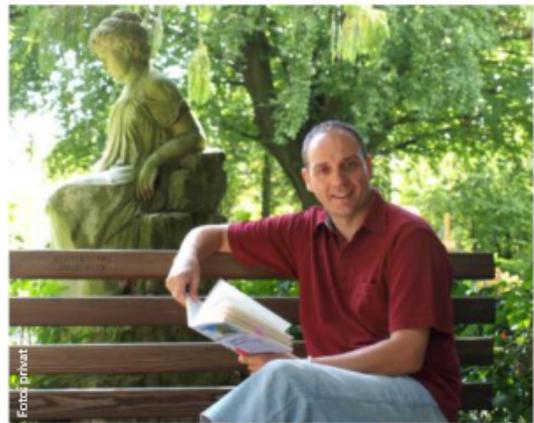
### Neue Lebenskraft

Sind das nicht „christliche Grundsätze“, die uns Jesus vorgelebt, aufgezeigt und für die er sich eingesetzt hat? Für mich gibt es nichts Schöneres, als wenn verweinte Augen wieder

funkeln können; wenn verschlossene Herzen sich ihrer Gefühle bewusst werden und neue Lebenskraft erblüht; wenn Altes losgelassen und Unerledigtes aufgearbeitet werden kann und neuen Träumen Raum schafft, wenn wir ermutigt werden, bedingungslos so sein zu dürfen, wie wir tief in unserem Innersten sind und es zum Ausdruck bringen. So dürfen wir am Ende unserer Lebensreise bei uns ankommen und im Sterben alle Erwartungen, Enttäuschungen und Niederlagen, Ansehen und Verpflichtungen loslassen und als bunter Schmetterling ins ewige Licht und damit in Gottes Hände fliegen.

Ich bin sicher: Gott freut sich mit und für uns, wenn wir mit offenen Augen, sehenden Ohren und hörendem Herzen auf unsere Mitmenschen zugehen. Dann werden wir zu „himmlischen Trauerbeauftragten“ zu „menschlichen Engeln“ und übernehmen Verantwortung im gesellschaftlichen Auftrag, Menschen in Krisen und Not zu begleiten. Dabei habe ich meinen Platz gefunden. Leben und Tod können so Farbe gewinnen.

Thomas Giuliani



Thomas Giuliani hat die Begleitung von Trauernden und Sterbenden zu seinem Beruf gemacht.

### Trauerbegleitung für Pfarrangehörige

Roman Leitner war als Diakon hauptamtlich in der Telefonseelsorge tätig und hat in dieser Funktion und als ehrenamtlicher Trauerbegleiter viele Menschen in Trennungs- und Trauersituationen begleitet. Bei Interesse können Sie sich persönlich an ihn wenden:

Tel.: 0732/247387, Email: [mandi.leitner@aon.at](mailto:mandi.leitner@aon.at).

