

## Tavolata-Tagung 2024 vom 3. Juni 2024 im Landhaus Solothurn

### Thema des Vormittags: Abschied und Neubeginn

**WIR DANKEN Blanca Imboden, Schriftstellerin, und Thomas Giuliani von der Hospizgruppe Solothurn für EURE WERTVOLLEN IMPULSE!**

#### Impulse von Blanca Imboden und dem Publikum

Oft bricht der Tod ins Leben hinein.

«Trösten ist eine schwierige Disziplin» (aus einer Kolumne von Blanca Imboden).

Dankbarkeit für das Erlebte kann helfen, schwierige Emotionen zu reduzieren.

Frage ins Publikum: «Was würden Sie gerne auf Beileidskarten lesen?» Flötenmusik von Peter Bachmann leitete in den Austausch über:

- Schöne Erinnerungen an die verstorbene Person berichten (gemeinsame Erlebnisse, Bedeutung der Person für die schreibende Person)
- «Nach dunkler Nacht kommt Sonnenschein», «Ich zünde für dich/die verstorbene Person eine Kerze an», «Ich bete für dich».
- «Du bist zum Mittagessen eingeladen, wenn es für dich wieder stimmt».
- «Ich wünsche dir, dass du deine Trauer so gestalten kannst, wie du möchtest»; «Lass die Trauer bei dir sein, bis du sie aus deinen Armen entlassen kannst» (aus einem Buch von Thomas Giuliani).
- «Ich nehme dich in den Arm und drücke dich».
- «Ich bin jederzeit für dich da» (dies unbedingt nur schreiben, wenn man es wirklich so meint; sonst können Enttäuschungen auftreten).

Trauern ist ein individuelles Geschehen. Es ist traurig, wenn man nicht aus den Trauergefühlen herausfindet. Als Freund:innen oder Bekannte können wir bei der trauernden Person vorbeigehen, mit ihr sein, etwas Praktisches mit ihr erledigen – statt warten, bis die trauernde Person von selbst kommt. Das Hilfefinden ist nicht immer einfach (es könnte ja eine «Zumutung» oder Belastung sein; die anderen bringen evtl. kein Verständnis für die eigene Gemütslage auf). Gespräche können «vermintes Gelände» sein, wenn man die Frage «Wie geht es dir?» ehrlich beantwortet. Auch ein Gespräch über das «feinste Brot» und andere Alltäglichkeiten kann manchmal gut und tröstend sein.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

Einsamkeit hat verschiedene Hintergründe: Arbeitslosigkeit, die Kinder sind erwachsen, auch in einer Beziehung kann man sich einsam fühlen – vielleicht fehlt einem die seelenverwandte Person?

Einsamkeit wird manchmal als «Krankheit» bezeichnet (z.B. Manfred Spitzer). Einsamkeit (oder begrifflich vielleicht besser: das Alleinsein) kann aufgesucht und positiv erfahren werden, besonders in der Natur und im Wald. «Sehen wir uns im Wald?» = Menschen treffen vielleicht Menschen in ähnlichen Gefühlslagen. Manchmal kommt einem die Befürchtung auf, dass man sich durch die Trauer und Einsamkeit verändert und diese einem angehaftet bleiben.

Der Begriff Resilienz ist in aller Munde – und dwichtig und treffend. Frage ins Publikum: «Was gibt Ihnen Kraft?»

- Dankbarkeitsbuch: Was habe ich tagsüber Positives erlebt?
- Sich etwas Schönes planen und durchführen
- Tanzen, in einer Gruppe zusammen sein, in einer Organisation oder mit Freund:innen
- An schöne Orte zurückkehren, die man mit der verstorbenen Person kennengelernt hat
- Tiere – ihnen kann man alles erzählen, sie nehmen es einem nicht übel oder als Zumutung
- Sich für andere engagieren
- Jeden Tag etwas Neues erfahren, am besten mit jemandem anderem zusammen – und sich darum kümmern, dass man jeden Tag etwas Neues erfährt
- Die Dinge nicht nur negativ formulieren, sondern (auch) positiv: halb leer ist (auch) halb voll
- Allein sein und einsam sein – das eine vom anderen unterscheiden
- Beim Aufwachen blindlings zu einem Buch greifen, blindlings darin aufschlagen und lesen
- Andachten, beten

«Was denken die anderen darüber?» - solches Grübeln kann einem lähmen und davon abhalten zu tun, was man jetzt grad am liebsten tun würde.

Trotz guter Erlebnisse und Unterstützung durch die Menschen um einem herum kann es hilfreich sein, sich psychiatrische Hilfe zu holen. Der Schritt ist manchmal schwierig, weil man denkt, es sei ein Zugeständnis, «versagt und es allein nicht geschafft» zu haben. Antidepressiva können einem im Moment die Last erleichtern – wenn sie in der Menge gut eingestellt sind.

«Halten wir nicht mehr viel aus?» Vielleicht «halten wir zu lange aus», bevor wir etwas ändern oder Hilfe holen – und dann wird einem das Ungewünschte zu viel.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

Wie sprechen und schreiben wir über den Tod? Als Hölle – oder als Höhle? Die Gorilladame Koko, die gelernt hatte, in Gebärdensprache mit Menschen zu sprechen, sei gefragt worden: „Wohin gehen die Tiere, wenn sie sterben?“ Sie habe mit den drei Zeichen „Gemütlich – Höhle – Auf Wiedersehen“ geantwortet.

Und vielleicht trauern wir verpassten Gelegenheiten nach. Der Tod eines nahestehenden Menschen ruft einem in Erinnerung, «sich mehr um die Lebenden zu kümmern» und ums Leben.

Gemeinsam sangen wir – unter musikalischer Leitung von Peter Bachmann, dem Lebenspartner von Blanca Imboden. Wunderbar, danke!

Die Kunst im Umgang mit einer Löffelliste [= Liste mit Wünschen, die man sich im Leben noch erfüllen möchte] ist, sich nicht davon jagen zu lassen. «Frechheit siegt» - immer wieder sich wagen, 'Unmögliches' zu initiieren – es kann gelingen oder neue Türen öffnen.

### **Thomas Giuliani, Hospizgruppe Solothurn**

Die Hospizgruppe Solothurn wurde gegründet, um eine Lücke in der Begleitung von sterbenden Menschen und ihren Angehörigen zu schliessen, über die Betreuung durch die palliative Medizin und Spitex hinaus. Die Mitglieder der Hospizgruppe erfüllen diesen Dienst ehrenamtlich und als Laien. Sie sind damit ein nicht-pflegender Teil des Netzwerks der palliativen Fürsorge/Versorgung, auch über den Tod hinaus. Sie entlasten Angehörige und gehen mit einem «hörenden Herz» zu den Menschen, den sterbenden und den hinterbleibenden. Sie begleiten die Betroffenen persönlich und vermitteln auch professionelle Hilfe, wenn gewünscht und nötig.

Die Hospizgruppe Solothurn organisiert unter anderem

- Reisen für Trauernde
- eine Trauergruppe: anders als Selbsthilfegruppen sind diese Gesprächsgruppen von einer geschulten Laienperson geführt; dies ist erforderlich, weil starke Emotionen auftreten können. Es geht um Themen wie Einsamkeit, Sucht, Resilienz etc.
- ein Trauercafé – mit einer Tischgemeinschaft für Trauernde!

Informieren Sie sich über Hospizgruppen und -begleitung in Ihrer Region, z.B. über den Dachverband Hospize der Schweiz (<https://www.dachverband-hospize.ch/mitglieder-hospize-schweiz/>) oder Caritas.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von:

### Thomas Giulianis Impulse:

Frage ins Publikum: «Wie haben Sie es erlebt, wenn ein Platz in der Gruppe plötzlich leer war?»:

- Ein Mitglied, das mit Exit den Freitod wählte, hat der Tischgemeinschaft einen Betrag vererbt, für deren weiteren Aktivitäten. Die Gruppe unternahm mit dem Betrag eine Reise – in Gedenken an die verstorbene Person.
- Eine Tischgemeinschaft erlebt den Tod eines Mitglieds grad aktuell, nachdem sie die Person über längere Zeit begleitet hat. Es berührt.

Eine Idee, um einen würdigen Abschied zu begehen: Am Treffen noch einmal den Tisch auch für die Person decken, mit einem Blumenstraus. Mit einem Musikstück, einem Lied, einem Gedicht oder einem anderen Ritual Abschied nehmen. Was dies ist, könnte vielleicht vorher mit der Person ausgewählt werden. Miteinander Erinnerungen austauschen.

Wie weiter an den nächsten Treffen? Thomas Giuliani empfiehlt, den leer gewordenen Platz bei den weiteren Treffen nicht weiter leer zu lassen, sondern den Stuhl wegzunehmen und eine neue Sitzordnung zu wählen – das heisst, nicht mehr am angestammten Platz zu sitzen, den man bisher mit der Zeit fast automatisch gewählt hat. Die neue Tischordnung ermöglicht einen aktiven Neubeginn. Ein Jahr später eine Gedenkminute einlegen.

Die heutige Gesellschaft lässt das Trauern kaum zu: Als Arbeitnehmende hat man drei Frei-Tage beim Tod einer Lebenspartnerin/eines Lebenspartners zugute, eine Frei-Tag beim Tod eines Elternteils. Zeichen des Trauerns wie z.B. der schwarze Knopf oder die schwarze Kleidung sind in den letzten Jahrzehnten aus der Öffentlichkeit verschwunden. Beerdigungen verändern sich und damit auch die «Kultur des Abschiednehmens und Trauerns».

Sich vor dem eigenen Tod zu überlegen, wem man was vererben will und von wem man Abschied nehmen möchte, hilft für die Qualität des Sterbens.

Abschied nehmen zu können, auch an einem «offiziellen» Anlass, kann den Trauerprozess erleichtern. «In aller Stille beigesetzt» kann Menschen in diesem Prozess irritieren; sie müssen dann ihren eigenen Weg finden für das Abschiednehmen, z.B. mit einem Besuch auf dem Grab/dem Friedhof oder an einem Ort, an welchem man den verstorbenen Menschen erlebt hat.

Geteiltes Leid kann erleichtern. Auch Berührung; zulässig für eine Berührung sind der Oberarm und die Hände – dies wird meistens nicht als zu intim empfunden. Ein «offizieller» Anlass zum Abschiednehmen kann den Hinterbliebenen zeigen, dass der verstorbene Mensch mit anderen Menschen verbunden war – und ein solcher Anlass verbindet von Neuem, z.B. beim Teilen von Erlebnissen, die man gemeinsam mit der verstorbenen Person hatte.

Statt trauernde Menschen zu fragen: «Wie geht es dir?», kann gefragt werden: «Wie ist es dir seit unserer letzten Begegnung ergangen?»; dies lädt mehr zum Erzählen ein, über den aktuellen Zeitpunkt und das aktuelle Befinden hinaus.

Der Verein Tavolata wird unterstützt von: