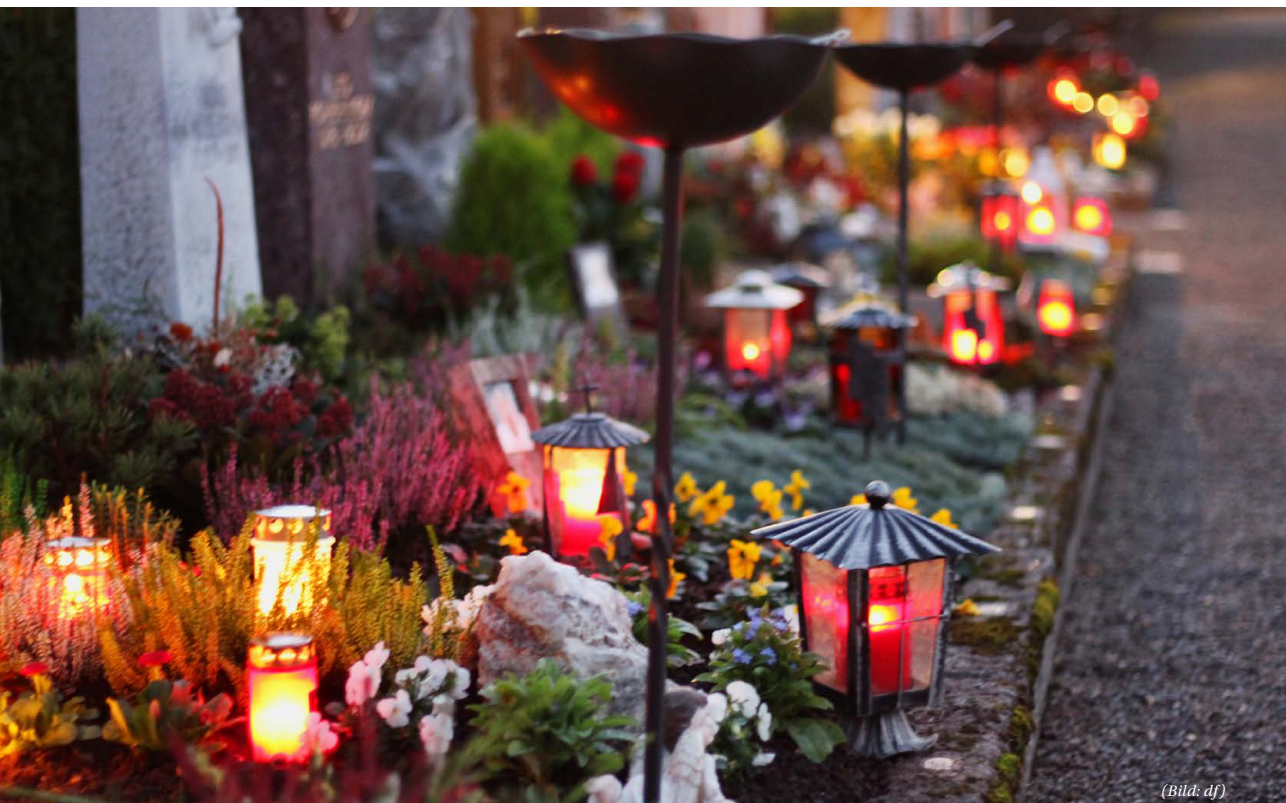


Pfarreiblatt

OBWALDEN



(Bild: df)

Der Friedhof als Ort des Trostes und der Hoffnung

Friedhöfe sind Orte des Abschieds und der Trauer, gerade aber in unserer Gegend auch Orte der Erinnerung an liebe Menschen. Tod und Trauer sind für uns Christen nicht endgültig. Wir wissen unsere Verstorbenen bei Gott geborgen. Anspruchsvoll ist auf jeden Fall die Begleitung von trauernden Menschen.

Seite 2/3

Sarnen Seite 4/5

Schwendi Seite 6

Kägiswil Seite 7

Alpnach Seite 8/9

Sachseln • Flüeli Seite 10/11/12

Giswil Seite 13/14

Lungern • Bürglen Seite 15/16

Kerns • St. Niklausen Seite 17/18

Melchtal Seite 19

Durch die Trauer zu neuem Leben

Kann Trauer auch bunt sein?

Jeder Mensch hat seine eigene Strategie beim Umgang mit Verlusten von Menschen und Dingen. Eine davon ist das Betrauern. Nicht durchlebte Trauer hingegen führt in manchen Fällen zu neuem Leiden. Aber: Wie kann sich Trauer wandeln in neue Lebenskraft und Lebensfreude? Die Trauerbegleitung in den Familien bietet Unterstützung und Hilfe.

Den November erleben viele Menschen als trostlos und düster. Die Herbstfarben verschwinden, die Tage werden kürzer, die Nächte länger und die Adventszeit mit ihren Lichtern und Ritualen lässt noch auf sich warten. Diesen Monat verbinden viele mit Dunkelheit, Nebel, Tod und Trauer. Gedenktage wie Allerseelen wecken Erinnerungen an die Verstorbenen. Sie machen das Endgültige des Todes – aber auch unsere Verbundenheit mit den Weggegangenen – spürbar. Gefühle wie Trauer bekommen in diesen Zeiten mehr Platz.

Trauer

Trauer ist eine dem Menschen angeborene Fähigkeit für den Umgang mit Verlusten. Dazu gehören Todesfall, Krankheit, Verlust der Heimat, Trennung, Scheidung, Verlust eines Kindes, Fehlgeburt, Verlust von Lebensträumen und vieles mehr. All dies verlangt ein endgültiges Loslassen.

Farben der Trauer

Trauer hat viele Farben. Folgen von tiefer Trauer zeigen sich in körperlichen und psychischen Beschwerden wie Gefühlsschwankungen, Lebensängsten, Müdigkeit, Appetitlosigkeit

und allgemeiner Lustlosigkeit. Trauerzeiten können für Menschen mit chaotischen Erfahrungen verbunden sein. Trauernde sind mit all ihrem Fühlen und Denken, mit Körper, Geist und Seele vom Geschehen erfasst.

Trauer im Alltag

Wir alle kennen das Gefühl der Trauer bestens. Durch unsere eigenen kleinen und grossen «Sterben» im Alltag haben wir für den Umgang mit Verlustsituationen eine Strategie entwickelt. Früher stützten Gesellschaft, Glaube und Rituale aus dem Glauben den Einzelnen in solchen Momenten. Heute ist Trauern zu einer privaten und individuellen Angelegenheit geworden. Der Dreissigste, die Jahrzeiten und die gemeinsamen Abschiedsfeiern werden weniger, oft auch privatisiert oder gar weggelassen.

Kleine Kinder können noch trauern. Doch viele Erwachsene haben den Umgang mit Trauer verlernt. Damit ungelebte Trauer nicht krank macht, müssen wir ihr Raum und Ausdruck geben. Es ist wichtig, unsere Trauer nicht zu verdrängen, sondern durchzuleben und somit «durchzuschmerzen». Bewusstes Trauern ist ein heilsamer Prozess, der uns wieder mit neuer Energie ins Leben zurückführt.

Trauer in all ihren Farben durchleben

Hinweise und Modelle bieten Hintergrund zum Verstehen der Trauer. Nach William Worden und Chris Paul können deren Phasen wie folgt verlaufen (*Quelle: Lebensgrund.ch*):

- a) Überleben, funktionieren, den Alltag bewältigen; die Wirklichkeit des Verlustes begreifen (mit Kopf, Herz und Sinnen).

- b) Den Trauerschmerz und die Vielfalt der Gefühle durchleben und ausdrücken (körperliches, emotionales, psychisches Leiden).
- c) Sich an ein Leben anpassen, in dem jemand oder etwas fehlt.
- d) Dem Verlust oder dem Verstorbenen einen neuen Platz geben und sich dem Leben zuwenden.
- e) Dem Verlust Sinn und Bedeutung geben, ihn in meine Lebensgeschichte einweben.

Innehalten

Ich lade Sie ein zur Darstellung Ihrer eigenen Lebensgeschichte mit Trauer- und Freudenstationen. Material: 3×2 m Schnur oder Wollfaden an einem Ende verknüpft, Perlen, Herzen, Federn, Knöpfe.

Beim Zopf flechten gestalten Sie nun Ihre eigene Lebensschnur und binden Ereignisse Ihrer Geschichte ein. Fragen Sie sich dabei: Welche Verluste musste ich erleben? Welche schmerzen noch? Wo habe ich Glück, Freundschaft und Hilfe erfahren? Liessen diese Erfahrungen ungeahnte Kräfte in mir wachsen? Wie fühlt sich nun das Betrachten meiner Lebensschnur, meiner Lebensgeschichte an?

Zünden Sie eine Kerze an und ehren Sie Ihren ganz eigenen Weg. (*nach M. Schroeter-Rupieper, «Für immer anders», S. 110*)

Trauer bei Kindern

In meiner Tätigkeit als Katechetin werde ich mehrheitlich mit Trauer bei Kindern und Jugendlichen konfrontiert. Kinder trauern, weil ihr geliebtes Haustier gestorben oder ihr bester Freund weggezogen ist. Sie

trauern um das Grosi, das alleine in ferner Heimat lebt und krank ist oder um den geliebten verstorbenen Bruder. Am häufigsten sehe ich Tränen der Trauer bei Kindern, deren Eltern sich trennen. Sie erfahren dabei, wie sich eine vertraute Familienkonstellation auflöst. Es schmerzt, dass ein Elternteil nicht mehr am selben Tisch sitzt, die Situation angespannt wirkt, die Eltern sich streiten, jemand sehr traurig ist und sich auch sonst viel verändert im Leben.

«Es wird nie mehr so schön sein, wie es einmal war»

Diesen Satz höre ich immer wieder. Scheidung, Krankheit und Todesfall als Verlustsituationen fordern – manchmal überfordern sie auch – Eltern und Kinder. Eine neutrale Gesprächspartnerin, ein Zuhörer, aber auch eine Trauergruppe können Entlastung, Rückhalt und Hilfe bieten. Gute Erfahrungen für Kinder und Jugendliche sind Trauergruppen. Dort fühlen sie sich gesehen und verstanden. Sie erkennen: «Ich bin nicht alleine in meiner Situation. Und das tut gut.» Ihre Gefühle bekommen in einem geschützten Raum Platz. Im Gespräch, in Ritualen, im Spiel und in kreativen Aktionen finden nebst der Trauer auch wieder Lebensfreude und Spass ihren Platz.

Familientrauerbegleitung

Vor einem Jahr wurde in Luzern der Verein «Familientrauerbegleitung» gegründet. Sinn und Ziel ist die Begleitung von Familien in Verlustsituationen. Der Verein bietet durch qualifizierte Begleitpersonen gemäss eigener Definition folgende Unterstützung in der Trauer an:

- Wir besuchen Familien in Akutsituationen zu Hause und helfen, Gefühle und Gedanken zu sortieren, Schritte des Abschieds zu gehen.
- Wir beraten Eltern und Bezugspersonen, wie sie Kindern und Jugend-

lichen Stütze sein und auch der eigenen Trauer Raum geben können.

- Wir fördern Trauergruppen, damit Familien mit ihrer Trauer nicht alleine sind und im Austausch Ideen zum Weitergehen finden.
- Wir halten Vorträge zur Sensibilisierung auf das Thema Trauer und Tod.

(Quelle: www.familientrauerbegleitung.ch/was-wir-tun)

Trauerbegleiterin

Trauer hat viele Farben. Meine Lebensschnur ist neben bunten Federn und Herzen bestückt mit einigen Knöpfen und Stolpersteinen. Alle Erfahrungen, die ich diesbezüglich in meinem Leben sammeln durfte, helfen mir weiter beim Einfädeln der neuen Perlen und Herzen, aber auch beim Lösen von neuen oder wiederkehrenden Knöpfen in meiner Lebensschnur. Ich erlebe: Trauern kann Schwerstarbeit sein, hält aber auch lebendig und befreit. Meine eigenen Erfahrungen mit Verlust und Trauer haben mir gezeigt, wie wichtig das Durchleben der Prozesse und – wo nötig – das Annehmen von Hilfe ist. Gegenwärtig absolviere ich den Lehrgang «Familien-, Kinder- und Jugendtrauerbegleitung» bei «Lebensgrund» in Luzern. Diese Ausbildung befähigt zur Begleitung in Trauer und Verlust. Ziel ist die Stärkung der Familien, damit diese mit neuer Lebendigkeit aus der Verlustsituation heraus gemeinsam weitergehen können und von Neuem die Farben des Lebens erfahren.

Ich wünsche mir für Sie, die Sie gerade diesen Artikel lesen, dass auch Sie Ihren Verlusten, Ihrer Trauer Beachtung schenken; dass Sie ihr Raum geben zur Heilung – ob alleine, mit Ihrer Familie, in einer Trauergruppe, in der Natur; wo und wie auch immer. Und übersehen Sie dabei nie die Herzen, die Blumen, die bunten Federn und Perlen, die in Ihre Lebensschnur eingeknüpft sind.

Silvia Michel

Farben der Trauer

Meine Trauer ist rot
für die Unruhe in mir.

Meine Trauer ist blau
für die Einsamkeit, die Leere und alle ungestillten Sehnsüchte.

Meine Trauer ist schwarz
für die Verzweiflung und den Abgrund in meiner Seele.

Meine Trauer ist braun
für das Ringen um Boden unter meinen Füßen.

Meine Trauer ist gelb
für alle Schätze, die mir dennoch zuteilwerden,
für das Licht, das immer wieder für mich scheint,
und für die Menschen, die die Sonne zu mir bringen.

Meine Trauer ist grün
für die Hoffnung, die Zuversicht und das Wissen darum, dass es immer weitergeht.

Meine Trauer ist weiss
für alle Schutzengel, die mich an der Hand halten,
mich trösten und Balsam meiner Seele sind,
und für die Kraft,
die mich durch diese Zeit trägt,
ohne dass ich ihren Ursprung kenne.

Meine Trauer ist bunt wie ein Kaleidoskop
für alle Gefühle in mir,
die sein wollen und sein dürfen.
Ich lasse sie zu und halte sie aus,
gebe ihnen Raum zum Leben
und zur Verwandlung.



Silvia Michel ist Katechetin in der Pfarrei Sarnen und Mitglied im Verein für Familientrauerbegleitung in Luzern.

www.familientrauerbegleitung.ch

AZA 6064 Kerns

Abonnemente und Adress-
änderungen: Administration
Pfarreiblatt Obwalden
6064 Kerns, Tel. 041 660 17 77
maria.herzog@outlook.com

49. Jahrgang. Erscheint vierzehntäglich. – **Redaktion Pfarreiseiten:** Für die Pfarreiseiten sind ausschliesslich die Pfarrämter zuständig. – **Redaktion Mantelteil:** Donato Fisch, Sr. Yolanda Sigrist, Judith Wallimann, Anni Bürgler. **Adresse:** Redaktion Pfarreiblatt Obwalden, Postfach 121, 6072 Sachseln, E-Mail pfarreiblatt@ow.kath.ch – **Druck/Versand:** Brunner Medien AG, 6011 Kriens, www.bag.ch
Redaktionsschluss Ausgabe 21/17 (19. November bis 2. Dezember): Montag, 6. November.

Ausblick Rückblick

Vortrag: «Bruder Klaus und die Reformation»

Zum Ende des gemeinsamen Gedenkjahres 2017 (600 Jahre Niklaus von Flüe, 500 Jahre Reformation) zeigt Pfarrer Fritz Gloor im Rahmen eines Vortrags Möglichkeiten einer «ökumenischen Erinnerungskultur für die Zukunft mit geweitetem Blick auf Niklaus von Flüe und die Reformation» auf. Anschliessend ist Gelegenheit zur Diskussion. 15. November, 18.15 bis 20 Uhr im Hörsaal 9 der Universität Luzern.

Bibel- und Malwochenende in Bethanien

Unter dem Titel «Biblische Visionen und Träume – wo Menschen Gott begegnen» lädt die Gemeinschaft Chemin Neuf zur kreativen Auseinandersetzung mit Verheissungen und Lebensquellen anhand von biblischen Texten ein. Vorkenntnisse der Bibel oder im Malen sind keine notwendig. Das kreative Wochenende dauert vom 10. bis 12. November. Information und Anmeldung unter www.chemin-neuf.ch > christliche Schulung oder bei P. Emmanuel (041 666 02 18).

Vortrag zum hl. Benedikt in Sarnen

Wer war dieser Mann, der Lebensregeln – nicht nur für Klöster, sondern auch für Leute ausserhalb der Klostermauern – zusammengestellt hat? Organisiert durch den Verein «Freundeskreis Kloster St. Andreas» hält am 21. November der Engelberger Abt Christian Meyer einen Vortrag mit dem Titel «Streifzug durch das Leben des hl. Benedikt – entdecke es für dich». Er illustriert sein Referat mit Bildern aus der Klosterkirche Engelberg. Beginn ist um 19 Uhr im Kapitelsaal des Frauenklosters St. Andreas in Sarnen.

Infotag am Religionspädagogischen Institut

Die Universität Luzern bietet Informationen rund um das Diplom- und Bachelorstudium in Religionspädagogik sowie das Berufsfeld des Religionspädagogen und der Religionspädagogin in den Bereichen schulischer Religionsunterricht, kirchliche Jugendarbeit und Gemeindekatechese an. Infotag mit Begegnung und Einzelberatung für Studieninteressierte am 18. November von 10.15

bis 13 Uhr an der Frohburgstrasse 3, Raum 3.B52.
Anmeldung: www.unilu.ch/rpi

Informationstag Theologie in Chur

Die Theologische Hochschule Chur lädt am 22. November von 10 bis 16 Uhr zu einem Schnupper- und Informationstag ins Seminar St. Luzi ein. Der Anlass bietet Einblick in den Studienalltag. Rektor Prof. Christian Cebulj gibt Auskunft über die Ausbildungsmöglichkeiten in Chur.
www.thchur.ch

Keiner zu klein ...



... ein Pfarreiblatt-Leser zu sein.
Dieses Bild wurde der Redaktion aus der Leserschaft zugesandt.
Vielen Dank!