

«Trauer gilt schnell einmal als Krankheit, als Depression»

Wieder Montag Stéphanie Berger und Lilian Corchia-Rieder betreiben in Bern ein Trauer-Café. Das hört sich traurig an, ist es aber nicht – oder nicht immer.

Markus Dütschler

Die Urnenbeisetzung habe «im engsten Familienkreis stattgefunden», erfährt man oft aus Todesanzeigen – der Tod als diskreter Entsorgungsakt und absolute Privatsache. Doch damit ist das Thema nicht erledigt. Der Kloss im Hals nach dem Verlust eines nahen Menschen bleibt lange. Die Umgebung merkt es oft nicht, weil es längst aus der Mode gekommen ist, Trauerkleidung zu tragen. «Für Trauernde ist aber keineswegs alles nach kurzer Zeit wieder normal», sagt Lilian Corchia-Rieder, die zusammen mit Stéphanie Berger das Berner Trauer-Café ins Leben gerufen hat.

Die 42-jährige Corchia-Rieder ist aus ihrem Heimatdorf im Löttschental, wo die Gesellschaft noch stark katholisch geprägt ist, starke Anteilnahme gewohnt.

Niederschwellig, weltanschaulich neutral und unpolitisch

Das Trauer-Café von Lilian Corchia-Rieder und Stéphanie Berger (www.trauercafe.ch) ist einmal monatlich im Kaffe Ida (Schwarzenburgstr. 25, Bern) zu Gast, das nächste Mal am Mittwoch, 28. November, von 18 bis 20 Uhr. Ab Januar 2019 findet es im Innovationsdorf (Wyleringstr. 36, Bern) statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Teilnahme ist kostenlos, man kann sich mit einem freiwilligen Unkostenbeitrag beteiligen. Das Trauer-Café ist eine niederschwellige Einrichtung für alle, die einen Verlust erlitten haben, und steht Menschen aller Weltanschauungen offen. Die Anwesenden sprechen beim Suppe-Essen über ihre Situation. Die Trauerbegleiterinnen sind fundiert ausgebildet, deshalb bieten sie auch intensive Einzelbegleitungen an. Corchia-Rieder ist als Medizinische Praxisassistentin in der Onkologie häufig mit dem Tod konfrontiert. Die frühere Radiomoderatorin Berger betreibt im Hauptberuf eine Praxis für Bachblütentherapie. Beide Frauen sind verheiratet und mehrfache Mütter. (mdu)

«Alles vergeht, nichts bleibt, wir sollten jeden Augenblick im Leben geniessen.»

«Das ganze Dorf weiss um einen Trauerfall», erinnert sich die Walliserin, es gebe Besuche und Fürbittegebete. Wenn jemand gestorben sei, falle am Samstag sogar die Disco aus. Corchia-Rieder und die 46-jährige Baslerin Stéphanie Berger haben sich auf einem Ausbildungslehrgang für Trauerbegleitung in Luzern (Text unten) kennen gelernt. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden, tütelige Gespürigkeit ist ihnen fremd, nicht aber Empathie für die Befindlichkeit des Gegenübers.

Gottesglaube und Atheismus

Das Trauer-Café verfolge einen offenen Ansatz, sagen die beiden Betreiberinnen. Menschen trauerten um vieles. Es könne der Lebenspartner sein, ein Kind, die Eltern, aber auch ein Haustier, die Arbeitsstelle, die verpasste Karriere oder die abgebrochene Sportlerlaufbahn. Manche, die sich hier um den Tisch versammelten, hätten eine Trennung hinter sich. Oder das letzte Kind sei ausgezogen. «Oft ist das Resultat sehr ähnlich: Sie sitzen abends einsam zu Hause, fühlen sich ungeliebt und überflüssig.»

Als Kirchen die Gläubigen noch durchs Leben begleiteten, habe es kein Trauer-Café gebraucht. «Wir wären brotlos», sagen die beiden Frauen und lachen beim «Bund»-Besuch – weder zum ersten noch zum letzten Mal. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Lebensanschauungen. Das spüren Corchia-Rieder und Berger am Tisch mit den bunten Tassen, auch wenn sie ihre Gäste nie nach ihrer Religionszugehörigkeit fragen. Eine Frau habe einmal ganz selbstverständlich gesagt, der verstorbene Verwandte sei nun bei Gott. Ein anderer Teilnehmer habe sich daraufhin als Atheist geoutet und

gesagt, das glaube sie doch nicht wirklich, mit dem Tod sei alles aus. Ein Dritter habe sinniert, dass laut Physik keine Energie und keine Materie verloren gehe. «Wir legen uns nicht fest, denn wir wissen es auch nicht», sagt Conchia-Rieder. Man lasse die Haltung der anderen stehen, ohne sie zu werten.

Die Menschen im Trauer-Café hätten meist keinen akuten Todesfall zu verarbeiten, sondern kämen ein paar Monate danach. Manche hätten eine Wut auf Ärzte, die nicht richtig behandelt hätten, auf den verstorbenen Partner, der sie einfach allein liess. Oder Frauen fühlten sich wie Witwen, weil der Ehemann «etwas Besseres als mich» gefunden habe. «Manchmal fallen hier deftige Kraftausdrücke», sagt Berger. Es werde aber auch gelacht, denn «Lachen schafft Distanz zum Ereignis». Die Treffen seien ungezwungen. Es gebe stets eine Suppe, denn Stärkung beginne oft mit etwas Warmem im Magen. «Wir wollen den Gästen aufzeigen, dass nichts ewig währt, dass alles vergeht und man jeden Augenblick geniessen und schätzen sollte.»

Trauernde oft unverstanden

Trauer solle man nicht verdrängen, finden die Gastgeberinnen. «Wir dürfen sie zulassen und sie in allen Phasen durchleben.» Es schmerze Trauernde, wenn sie aus ihrem Umfeld hörten: «Nun sei doch endlich wieder normal.» Oder: «Du findest bestimmt wieder einen.» Heutzutage werde Trauer häufig als Krankheit, als Depression missverstanden. Es könne sein, dass jemand in eine echte Depression gerate, aber dank ihrer Ausbildung seien sie in der Lage, dies zu erkennen. «Wir empfehlen dann dringend, sich in ärztliche Behandlung zu begeben.» Oft würden sie von Bekannten gefragt, wie sie so etwas wie ein Trauer-Café machen könnten, das sei doch elend traurig. Sei es überhaupt nicht, sagen die Frauen: «Wir haben dabei auch viel über uns und unsere Trauer gelernt.»

Begegnungen mit Menschen
wiedermontag.derbund.ch



Fröhliche «Klageweiber»: Lilian Corchia-Rieder (links) und Stéphanie Berger. Foto: Franziska Scheidegger

ANZEIGE

Wir feiern Wiedereröffnung in der Migros Münchenbuchsee vom 20. bis 24. November

Willkommen zurück

**10%
RABATT**
AUF DAS GESAMTE SORTIMENT*



MIGROS
Ein M attraktiver.

*Ausgenommen sind Gebührensäcke und -marken, Vignetten, Depots, Servicedienstleistungen, E-Loading, iTunes/App-Karten, SIM-Karten, Gutscheine, Geschenkkarten, Smartboxen, Bestellterminal-Artikel und alle Heimlieferdienste.

Nachrichten

Mann verletzt aufgefunden

Biel In der Nacht auf Sonntag ist in Biel ein Mann verletzt aufgefunden und ins Spital gebracht worden. Er dürfte in einen Streit verwickelt gewesen sein, der sich im Bereich des Autonomen Jugendzentrums Gaskessel abspielte. Wie Staatsanwaltschaft und die Polizei mitteilten, habe die Polizei die Meldung erhalten, an der Gartenstrasse sei ein bewusstloser Mann aufgefunden worden. Als die Einsatzkräfte

dort eintrafen, stiessen sie ausser auf den 34-jährigen Verletzten auf zwei weitere Männer. In die mutmassliche Auseinandersetzung dürften weitere Personen involviert gewesen sein. Die Polizei sucht Zeugen. (sda)

Auszeichnung für Lilo Pulver

Bambi Bei der Bambi-Gala am vergangenen Freitag in Berlin ist die 89-jährige Berner Schauspielerin Liselotte Pulver mit einem Bambi ausgezeichnet worden.

«Es ist schon eine tolle Sache, wenn man in so einem hohen Alter so geehrt wird», sagte Lilo Pulver in ihrer Dankesrede. (afp)

Auffahrkollision mit sechs Autos

Niederbipp Bei einer Auffahrkollision mit sechs Fahrzeugen wurde am Samstag auf der A1 bei Niederbipp ein Autolenker verletzt. Er wurde ins Spital gebracht. Laut der Solothurner Kantonspolizei mussten vier Autos abgeschleppt werden. (sda)