

# Wie eigentlich geht trauern?

**SEETAL** Ein Druck auf der Brust, ein Kloss im Hals: Trauer, in der einen oder anderen Form, hat jeder schon erfahren. Gerade an Allerheiligen wird sie für viele zum Thema. Warum es sich lohnt, diese nicht in der Einsamkeit mit sich selbst auszuhandeln, erklären Maria Hess und Ivo Keller vom Trauerkreis Seetal.

von Raphael Zemp

Wie lange ist es normal, zu trauern? Wenige Sekundenbruchteile und Google hat eine Antwort parat: «Die Bewältigung der Trauer um den Tod eines geliebten Menschen dauert in der Regel zwischen einem Jahr und zwei Jahren.»

Eine deutlich differenzierte Meinung haben Maria Hess, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin (59), und Ivo Keller, ausgebildeter Ritual- und Trauerbegleiter (50) – die Initianten und Drahtzieher des Trauerkreises Seetal. «Es gibt nicht die Trauer. Genauso wenig wie es den Menschen gibt», sagt Hess. «Entscheidend ist, um was getrauert wird, was die Todesursachen sind und wie die Nachricht mitgeteilt wurde. Das alles hat Einfluss auf die Art des Trauerns.»

Hat man den Job verloren? Oder aber den Lebenspartner, an dessen Seite man über ein halbes Jahrhundert durchlebt hat? Hat man die betreffende Person beim Sterben begleiten und sich verabschieden können, oder aber wurde sie unerwartet aus dem Leben gerissen, ist sie gar verschollen? «All diese Faktoren beeinflussen die Art und Dauer der Trauer», sagt Hess. Und Keller ergänzt: «Die Trauer ist so individuell wie der Mensch selbst.»

## Fragen sind wichtiger als Antworten

Das Gespräch ist erst wenige Minuten alt, aber schon jetzt ist klar: Ein Freund simpler Antworten kommt heute nicht auf seine Kosten. Hier an der Kleinwangenstrasse 6, wo jeden zweiten Montag im Monat getrauert wird, stehen denn auch nicht Antworten im Zentrum. Vielmehr geht es um Halt spendende Rituale, einen geschützten Rahmen für authentischen Austausch mit Gleichgesinnten, mit kompetenter



Maria Hess und Ivo Keller – die Initianten des Trauerkreises Seetal. Foto zar

Begleitung des Teams. Dann nämlich erklärt niemand, wie man richtig zu trauern hat. Genauso wenig wird doziert, wann genug getrauert ist und wie der Weg ins Leben zurück auszusehen hat. «Hier darf jeder sein wie er ist», so Hess. «Niemand ist falsch», sagt Keller.

Ob Leiter oder Trauernde: Im Trauerkreis hört man zu und fühlt mit. Spendet Verständnis und Trost. Und stellt allenfalls Fragen: Was löst das in dir aus? Wie fühlst du dich, wenn du an das kommende Weihnachtsfest denkst? Wie geht es dir nach diesem Treffen, wenn du wieder nach Hause gehst?

## Jeder sein eigener Experte

Hess und Keller sind überzeugt: Die Antworten auf alle wichtigen Fragen sind bereits in jedem Einzelnen vorhanden, wenn auch verborgen. «Wenn es um die Trauerbewältigung geht, ist

jeder sein eigener Experte», ist Keller überzeugt. «Unsere Aufgabe ist es, das Potenzial an die Oberfläche zu holen, welches in den Menschen schlummert.» Trauerbegleiter seien letztlich also vor allem eines: «Fragende Geburtshelfer und Begleiter durch den Weg der Trauer.» Fragen formulieren, das tun nicht nur die «Geburtshelfer», sondern auch die Teilnehmer. Und zwar die ganz grossen: Wo führt mein Weg mich hin? Was wartet nach dem Tod? Wo weilt jener Mensch, der mir ein Leben lang eine Stütze war?

Konkrete Antworten auf diese Fragen mögen Religionen anbieten. Nicht aber der Trauerkreis. Und das sei auch gut so, sagt Hess. Das Angebot ist bewusst konfessionsneutral. Auch wenn man Gott hier nicht aussperrt – im Gegenteil: «Spiritualität kann ein sehr wichtiger Bestandteil sein in der Trauer-

erbewältigung», so Keller. Man sieht sich denn auch nicht in Konkurrenz mit den Landeskirchen, sondern vielmehr als Ergänzung. Hess ist überzeugt: «Es hat Platz für alle.»

## Privileg Menschen begleiten zu können

Wie kommt es, dass man sich freiwillig immer wieder mit dem Thema Trauer und Tod auseinandersetzt? Antworten auf diese Frage findet man in den Biografien der Trauerkreisleiter. Sowohl Hess als auch Keller beschäftigen sich schon seit Jahren intensiv mit dem Thema. Während Hess in ihrer frühen Jugend mit dem Tod konfrontiert wurde, glaubte Keller stets, Mitte Dreissig schon sterben zu müssen.

Das ist glücklicherweise nicht passiert. Losgelassen hat ihn das Thema aber trotzdem nicht mehr – auch wenn

jetzt die grosse Angst vor dem Tod von ihm gefallen ist und er «jeden Tag als Geschenk erachtet». Leid hin und Trauer her: Dankbarkeit verspüre er auch beim Begleiten von Trauernden. «Weil man sieht, wie sich Trauernde immer besser zurechtfinden und schliesslich den Weg zurück ins Leben finden», sagt Hess. «Es ist ein grosses Privileg, einen Menschen auf diesem Weg zu begleiten.» Und dann werde längst nicht nur Trübsal geblasen in den Trauerkreis-Sitzungen. Hess: «Manchmal wird auch ausgelassen gelacht. Denn Freude und Trauer sind eng verwandt.»

Der Trauerkreis findet an jedem zweiten Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr in der Praxis Lerntherapie Seetal, Kleinwangenstrasse 6 in Hochdorf statt. Ein Abend kostet 20 Franken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Anzeige

## Ein halbes Leben mit Karate-Do

Beat Denier aus Hochdorf und Irene Mieschbühler aus Hohenrain besuchten beide im Oktober 1990 einen Karate-Anfängerkurs in der Kushido Schule Hochdorf, welche unterdessen von Sensei Jan Merz geleitet wird. Wer hätte dannzumal gedacht, dass 30 Jahre später beide immer noch regelmässig trainieren würden.

Selbstverständlich haben beide vor vielen Jahren die Prüfung zum schwarzen Gürtel bestanden. Das zeigt, dass der legendäre Schwarzgürtel eigentlich nur der Anfang eines persönlichen Weges ist. Dass Sensei Irene und Dai-Sempai Beat dies verinnerlicht haben, darf sicher nach diesem langen Einsatz mit gutem Gewissen behauptet werden. In den 30 Jahren sammelten sie sehr viele Erfahrungen in über 2000 Trainingslektionen, vielen mehrtägigen Kursen, Wettkämpfen und Vorführungen. Damit können die jüngeren Mitglieder der Kushido Schule Hochdorf von den wertvollen Erfahrungen enorm profitieren. Heutzutage in unserer kurzlebigen Zeit sind solche langen Engagements eher selten.

In der Kushido Schule liegt der Schwerpunkt nicht beim Sport und auch nicht beim Gewinnen an Wettkämpfen. Mit etwas Talent und Einsatz kann dies nach wenigen Jahren erreicht werden. Im Kushido liegt der Fokus bei einer persönlichen Entwicklung, als Lebensschule. Da gibt es keine Vergleiche mit anderen. Es gilt nur der Grundsatz; habe ich von gestern auf heute etwas gelernt. Auf diesem



Beat Denier und Irene Mieschbühler. Foto zvg

Weg gibt es auch kein Ende, kein zu alt sein. Solange das Interesse an sich zu arbeiten vorhanden ist, können persönliche Fortschritte erzielt werden.

Die Kushido Schule und die langjährigen Lehrer Renshi Paul und Shihan Juanita Baumann gratulieren euch beiden zu diesem tollen Einsatz! Wir hoffen, dass

ihr während vielen Jahren Freude habt an euch zu arbeiten, um dadurch der nächsten Generation ein leuchtendes Vorbild zu sein. Mit eurem steten und langjährigen Einsatz gebt ihr dem Umfeld etwas Stabilität und Sicherheit mit auf den Weg, was in der heute eher turbulenten und kurzfristig orientierten Zeit sehr wichtig ist.

## Auswirkungen des WEF für Luzern noch unklar

**KANTON** Ein halbes Jahr vor dem auf dem Bürgenstock und in Luzern geplanten Weltwirtschaftsforum (WEF) ist noch unklar, welche Kosten und welche zusätzlichen Steuereinnahmen auf den Kanton Luzern zukommen. Der Regierungsrat erwartet aber, dass Luzern vom internationalen Anlass profitieren werde.

Die Organisatoren des WEF wollen das nächste Jahrestreffen im Mai 2021 in der Zentralschweiz durchführen. Im Luzerner Kantonsrat wurden dazu mehrere dringliche Vorstösse eingereicht, die am Dienstag vom Regierungsrat beantwortet wurden.

Ursula Berset (GLP) interessiert sich in ihrer Anfrage für die finanziellen Auswirkungen. Die von der Coronakrise gebeutelte Kongressbranche in Luzern werde vom WEF sicher profitieren können. Die Erfahrungen zeigten aber, dass wegen des grossen Sicherheitsaufwands auch Kosten auf die öffentliche Hand zukämen.

Obwohl das Zentralschweizer WEF kleiner ausfallen wird als dasjenige, das in normalen Jahren in Davos durchgeführt wird, rechnet der Regierungsrat mit einem wirtschaftlichen Nutzen für die Region Luzern. Chancen sieht er

vor allem für die Weiterentwicklung des Tourismus.

Für das abgesagte WEF 2020 in Davos wurden Sicherheitskosten von 9 Millionen Franken veranschlagt. Für das WEF in Luzern und auf dem Bürgenstock werde, da es kleiner ausfallen werde, mit einem geringeren Aufwand gerechnet, teilte der Regierungsrat mit.

## Kostenteiler muss geklärt werden

Luzern und Nidwalden werden zusammen ein Viertel der Kosten zu tragen haben. Wie viel Luzern übernehmen wird, würden die Verhandlungen mit Nidwalden zeigen, erklärte der Regierungsrat. Auch eine Schätzung der zusätzlichen Steuereinnahmen sei noch nicht möglich.

Samuel Zbinden (Grüne) fordert in einem Postulat, dass Luzern «möglichst keine Kosten» übernehmen solle. Der Regierungsrat hält dazu fest, dass er sorgsam mit öffentlichen Geldern umgehe, aber den Kanton in der Verantwortung sehe, einen Teil der Kosten zu übernehmen. Er beantragte die Ablehnung des Postulats. Hasan Candan (SP) wollte in seiner Anfrage wissen, ob Corona und WEF zusammenpassen würden. Die Kantonsregierung erklärte dazu, dass selbstverständlich für das WEF ein Schutzkonzept gelten werde. Gerade wegen der Coronakrise sei die Durchführung des Weltwirtschaftsforums für Luzern eine Chance. sda