

Trauer ist wie Liebe

Ria Eugster weiss, wie schwierig es ist zu trauern. Aber Trauer sei wie Liebe und man müsse integrieren statt loslassen. Menschen, die einen grossen Verlust erlebt haben, gibt Ria Eugster mit ihrer Trauerbegleitung eine Lebenshilfe.

Ria Eugster hat eine psychologische Ausbildung und sie war früher Lehrerin. «Mir war nicht klar, wie wichtig trauern ist, bis ich selbst einen grossen Verlust erlitten hatte», erzählt die Trauerbegleiterin. Sie sei aufgewachsen mit der Haltung, dass man auf die Zähne beißen müsse, «wir haben nicht gelernt, die Trauer zuzulassen». Als Ria Eugsters Mann ganz unerwartet verstorben sei, wusste sie nicht, wie sie mit ihrer Trauer umgehen sollte. «Ich hatte zwei Tage nach dem Tod meines Mannes einen Termin mit einer Therapeutin für traditionelle chinesische Medizin. Sie sagte mir, dass ich viel weinen solle.» Das Weinen habe ihr gut getan.

Die Trauer wandeln

Die Trauerbegleiterin erzählt weiter: «Nach einem Jahr hatte ich das Gefühl, dass ich nicht mehr weiterkomme. Ich dachte, dass ich meinen Mann jetzt loslassen müsste.» Sie besuchte ein Trauerseminar. Beim Vorgespräch sagte sie, dass sie nicht loslassen könne. «Man sagte mir, dass es darum ginge, die Trauer zu wandeln und als Ausdruck von Liebe zu integrieren, ihr einen schönen Platz im Herzen zu geben.» Die Folge des Seminarbesuchs war, dass Ria Eugster selbst eine Ausbildung als Trauerbegleiterin absolvierte. Sie sehe sich als Botschafterin und halte auch Vorträge darüber, dass Trauer die Lösung sei und nicht das Problem. «Wenn man durch die Trauer geht, kann auch die Freude wieder kommen», weiss Ria Eugster. Man sollte die Trauer nicht unterdrücken. Die Themen ihres Vortra-

ges sind «Warum ist Trauer wichtig», «Was gehört zum Trauermodell» oder «Wie kann man Menschen begegnen, die trauern». Vor allem Suizide machen die Menschen ohnmächtig. «Es gibt auch Menschen, die noch Jahrzehnte nach einem Suizid leiden. Man geht durch die Trauer und wenn man genug weinen kann, wird sie weniger», so die Trauerbegleiterin.

Erinnerungen schaffen

Wenn man weiss, dass jemand sterben wird, begleitet Ria Eugster die betroffenen Menschen schon vorher. «Man kann Erinnerungen schaffen und sich verabschieden», erklärt die Trauerbegleiterin. Auch das Schreiben sei eine Möglichkeit, sich auszudrücken. «Ich führe eine Schreibgruppe. Wenn man einander vorliest, ergibt sich eine Solidarität und Verbundenheit.» Man merke, dass man nicht alleine sei. Ria Eugster begleitet auch Familien mit kleinen Kindern. Kinder trauern ganz anders als Erwachsene. Es gebe viele Möglichkeiten, mit schönen Büchern das Thema aufzugreifen. «Bei der Trauerarbeit gibt es keine Abkürzungen», so Ria Eugster. Trauern sei für jeden anders. Und in der ersten Trauer könne man sich nicht vorstellen, dass das Leben weitergehe. «Das ist normal.»

Es gehört zum Leben

Ria Eugster sagt: «Man muss sich nicht dafür entschuldigen, wenn man weint. Es ist die natürlichste Reaktion.» Sie habe die Erfahrung gemacht, dass jeder seinen persönlichen Weg



Ria Eugster

finden müsse, mit der Trauer umzugehen – mit oder ohne Unterstützung. Wenn beispielsweise Eltern ihr Kind verlieren, ist es für sie sehr schwierig, damit gemeinsam umzugehen, denn jeder trauert anders. Die Trauer ist ein wichtiges Thema, denn sie gehört zum Leben. «Weil ich die Trauer selbst erlebt habe, kann ich Menschen in der Trauer begleiten. Aus dem Nichts hätte ich das nicht gekonnt», hält Ria Eugster fest. Begleitung war für sie immer ein Thema: als Lehrerin, als Mutter, als Coach und jetzt auf dem Gebiet des Verlusts. Die Trauerbegleiterin führt aus: «Ich zeige die Möglichkeiten, wie man mit Trauer umgehen kann. Ich habe viel gelernt und es ist bereichernd, dass ich jetzt anderen helfen kann.» ● TREFFPUNKT