

«Trauer ist keine Krankheit»

Zum Leben gehören Abschiede. Manche sind schmerzhafter, andere leichter zu verkraften. Wichtig sei, sich der Trauer zu stellen, sagt die Trauerbegleiterin **Irène Neuhaus**. Sie hat sich nach einem Schicksalsschlag mit dem Thema befasst und das Trauerforum Schweiz mitbegründet.

IMELDA RUFFIEUX

Der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Scheidung, eine Krankheit, ein Jobwechsel, der Verlust eines Haustiers oder auch ein Umzug: Veränderungen gehören zum Leben und damit verbunden ist auch das Abschiednehmen. Für Irène Neuhaus ist Trauer aber nicht unbedingt nur etwas Negatives. «Trauer ist etwas, was uns die Natur mitgegeben hat, damit wir diese Veränderungen nicht nur überstehen, sondern auch mitgestalten können», sagt die ausgebildete Trauerbegleiterin. «Es fällt uns Menschen oftmals schwer, damit umzugehen, weil wir uns von etwas verabschieden müssen, das wir fest in unsere Zukunft eingeplant haben.»

Gefühle zulassen

Der Weg des Trauerns ist genauso unterschiedlich, wie jeder Mensch individuell ist. «Es gibt deshalb nicht den ultimativen Tipp, wie man mit Trauer umgehen soll», sagt Irène Neuhaus. Je nach Persönlichkeit könne es Phasen geben, in denen sich ein Mensch eher zurückziehe oder andere, in denen er die Gesellschaft von Menschen brauche. «Manchen hilft die Natur oder eine Aktivität», erklärt sie. Das Wichtigste sei, dass die Trauergefühle zugelassen werden. «Trauer ist keine Krankheit, kann jedoch krankmachen, wenn man sie zur Seite stösst», betont Irène Neuhaus. Sie vergleicht den Prozess mit dem, was die Natur im Herbst macht: sich zurückziehen und aufs Wesentliche konzentrieren, neue Kraft schöpfen, um dann gestärkt wiederkommen. «Es ist ein bewusstes Loslassen, um zu gesunden.»

Trauer kann Kraft geben

Die 44-jährige Plasselberin weiss, wovon sie spricht. Vor vier Jahren ist ihr damals 14-jähriger Sohn Nicolas bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen (siehe Kasten). Insbesondere seit diesem Schicksalsschlag befasst sie sich mit dem Trauerprozess. «Ich hatte damals auch Angst, Trauer zuzulassen und das Ge-

fühl, dass sie mich erstickt», erklärt sie. Je mehr sie aber ins Thema hineingesehen habe, umso kraftvoller und ruhiger sei sie geworden. «Trauer ist die Schwester der Freude. Lässt man sie nicht zu, kann das die Lebensqualität beeinträchtigen. Andererseits kann ein bewusst gelebter Trauerprozess enorme Kräfte entfalten.»

Wertfrei und respektvoll

Irène Neuhaus hat in Solothurn die Ausbildung zur Lebens- und Trauerfachfrau nach den Grundlagen der Individualpsychologie absolviert und arbeitet nun als selbstständige Trauerbegleiterin. Sie ist ausserdem Mitglied der Notfallseelsorge Deutschfreiburg und hält auf Anfrage auch Vorträge über das Thema. Es ist ihr ein Anliegen, dass Trauer in der Gesellschaft mehr Platz erhält. «Wir sollten wertfrei mit den Gefühlen eines trauernden Menschen umgehen und dem individuellen Weg jedes Einzelnen mit mehr Respekt begegnen.»

Mehrere Ansprechpersonen

Zusammen mit anderen Trauerfachleuten hat sie vor rund einem Jahr das Trauerforum Schweiz gegründet. «In der heutigen Zeit verbringen viele Leute immer mehr Zeit im Internet. Da schien es uns naheliegend, auf diesem Weg ein Angebot aufzubauen», erklärt Irène Neuhaus. Via Internetseite können sich Trauernde eine der Ansprechpersonen aussuchen und diese per Mail kontaktieren.

Mittlerweile treffen fünf bis sechs Mails pro Monat und Person ein. «Die Leute können uns anonym kontaktieren», erklärt sie. Manche stellen konkrete Fragen, anderen ist es ein Anliegen, ihre Gedanken und Gefühle loszuwerden. «Es entspricht einem tiefen Bedürfnis des Menschen, in Momenten, in denen es ihm nicht gut geht, wahrgenommen zu werden.» Sie hätten das Gefühl, in Anonymität zu versinken. Die persönliche Situation mit ein paar Sätzen zu beschreiben und bei jemandem zu deponieren, sei ein erster Schritt, sich damit zu befassen. «Einige



«In der Natur kann ein Trauernder Trost schöpfen»: Irène Neuhaus, Trauerbegleiterin. Bild Aldo Ellena

möchten auch nur wissen, ob das, was sie empfinden, noch normal ist», sagt Irène Neuhaus. «Sie sind unsicher, wagen es aber nicht, dies öffentlich kundzutun, weil das Umfeld vielleicht etwas anderes erwartet.» Die Kontaktpersonen im Trauerforum wenden sich diesen Menschen per

Mail zu, um sie in ihrer Trauer wahrzunehmen und zu stärken. Dies geschehe ohne Verpflichtung für den Hilfesuchenden, sagt Irène Neuhaus, die ein Vorstandsmitglied des Trauerforums ist. Die Kontaktdauer ist individuell, beträgt in der Regel aber drei oder vier Mails. «Wenn wir ihnen nicht

weiterhelfen können, vermitteln wir sie weiter, zum Beispiel an einen Arzt.» Sie sieht diese Art von Kommunikation nicht als Konkurrenz zu anderen Möglichkeiten der Trauerbegleitung. «Es ist ein erster Schritt, eine andere Vorgehensweise.» Vielen falle es leichter, diesen ersten Kontakt

Stiftung: In Erinnerung an Nicolas

Am 30. Mai 2008 ist der damals 14-jährige Nicolas Neuhaus in Plasselb mit seinem Mofa tödlich verunfallt. In Erinnerung an ihren Sohn haben Beat und Irène Neuhaus rund anderthalb Jahre später eine Stiftung gegründet. «Nicolas war ein Junge, der die Welt sehr bewusst wahrgenommen hat», erzählt Irène Neuhaus. Die Familie lebte von 2003 bis 2005 in Hongkong und lernte auf ihren Reisen durch Asien neue Kulturen kennen und schätzen. «Er hat oft gesagt: «Es ist schön, dass wir das sehen dürfen», erinnert sie sich. Nicolas sei ein sehr visueller Typ gewesen. Deshalb unterstützt die Nicolas-Neuhaus-Stiftung humanitäre Projekte für Kinder in der Dritten Welt, deren Augenlicht gefährdet ist. «Bis jetzt war die Stiftung nur innerhalb der Familie oder unter Freunden und Bekannten aktiv», sagt Irène Neuhaus. Dieses Jahr wäre Nicolas 18 geworden. «Das schien uns der passende Moment, die Stiftung verstärkt nach aussen zu tragen.» Das derzeitige Projekt wird vom bekannten Arzt Samuel Stress unterstützt: Er kämpft gegen die Armutblindheit im afrikanischen Staat Togo. Die Stiftung sammelt mit Vorträgen, Konzerten oder anderen Aktionen Geld. Der erste Anlass findet am 7. November in der Hostellerie am Schwarzsee statt: Ein Wohltätigkeitssessen mit einem Vortrag von Samuel Stress. *im*

Weitere Informationen:
www.nicolas-neuhaus-stiftung.ch

in der Anonymität zu machen, um dann zum Beispiel das persönliche Umfeld, ein Trauerseminar oder eine Trauerbegleitung als Hilfe zu beanspruchen. «Wichtig ist, dass jeder seine eigenen Bedürfnisse wahrnimmt.»

www.trauerforum.ch
www.lebensundtrauerbegleitung.ch

Ausnahmen zum Elektroheizungsverbot brachten Gegner nicht von Referendum ab

Die Volkswirtschaftsdirektion hat mit einer Informationstour für das Energiegesetz begonnen. Sie hätte die Abstimmung gerne vermieden.

URS HAENNI

FREIBURG Die Hauptdarsteller des ersten von drei Informationsabenden über das neue Energiegesetz machten am Montag in Freiburg gute Miene zum bösen Spiel. «Demokratie lebt von solchen Momenten», sagte der Moderator, Oberamtmann Carl-Alex Ridoré. Er betonte, dass an diesem

Abend keine Debatte stattfinden, dass aber eine Fragerunde vorgesehen sei. Volkswirtschaftsdirektor Beat Vonlanthen sagte, er verstehe, dass es Informationen brauche. Er verlangte aber vom Referendumskomitee, dass dieses «offen und korrekt» argumentiere und nicht über gewisse Grenzen hinausgehe.

Doch Gegner meldeten sich unter den 40 Personen im grossen Hörsaal der Ingenieurschule keine zu Wort. Am kritischsten war noch jener Einwand aus dem Plenum, die kantonalen Behörden hätten zu spät die Ausnahmen zum für 2025 geplanten Verbot der Elektroheizungen kommuniziert. Sonst wäre es wohl gar nie zum Referendum und zur Abstimmung vom kommen-

den 25. November gekommen. Staatsrat Vonlanthen entgegnete, er und der Dienstchef des Amtes für Energie hätten sich vor der Unterschriftensammlung mit den Gegnern getroffen und diese Ausnahmen diskutiert. «Aber sie wollten nicht darauf eingehen.»

Neun Ausnahmen möglich

Tatsächlich rief der Energiedirektor am Montag noch einmal die neun möglichen Ausnahmen in Erinnerung, bei denen man von einem Austausch der Elektroheizung bis 2025 absehen kann. Dies könne bei technischen Gründen der Fall sein, etwa wenn das Gebäude nicht ganzjährig bewohnt wird oder unter Denkmalschutz steht. Oder wirtschaftliche Gründe können geltend ge-

macht werden, wenn zum Beispiel der Eigentümer den Umbau des Heizsystems nicht finanzieren kann oder die Investitionen dazu nicht innerhalb von 15 Jahren zu amortisieren sind. Auch muss nicht mehr die Heizung wechseln, wer 65-jährig oder älter ist. Schliesslich will der Staat nicht zum Ersetzen einer Elektroheizung zwingen, wenn das Gebäude energetisch gesamt saniert wurde oder mindestens 50 Prozent des Stromverbrauchs mit erneuerbaren Energien gedeckt sind.

«Freiburg hat sich für eine flexible Einführung der neuen Regelung entschieden», sagte Beat Vonlanthen. Er mahnte zugleich, dass die Gegner des Elektroheizungsverbots bei einer Ablehnung des Gesetzes

an der Urne in Zukunft nicht auf so viel Entgegenkommen zählen könnten. Bern und Neuenburg hätten Elektroheizungen bereits verboten, und der Bund sehe ein Verbot bis 2025 vor. Vonlanthen erwähnte dies in seiner Funktion als Präsident der Schweizerischen Energiedirektorenkonferenz und prophezeite: «Auf Bundesebene wird man nicht so flexibel sein.»

Die Diskussion am Dienstag nutzten einige Teilnehmer, um sich bei Dienstchef Serge Boschung über Subventionen für Energiesparmassnahmen zu informieren. Vonlanthen präsentierte diese Massnahmen als einen Schritt, der von der kantonalen Strategie 2009 bis zum diesjährigen Energiegesetz geführt hat.



Es fehlte bloss die Internationale

Am Informationsabend zum Energiegesetz liess es sich Oberamtmann Carl-Alex Ridoré nicht nehmen, das Publikum auf Deutsch willkommen zu heissen: «Liebe Genossinnen und Genossen...» Ob Ridoré SP-Präsident David Bonny im Saal speziell begrüssen oder CVP-Staatsrat Vonlanthen und den Direktor der Handelskammer kurzerhand zu Gesinnungsgenossen machen wollte, bleibt ungewiss. Vielleicht hatte er auch nur die Grussbotschaft für die heutige SP-Versammlung mit «Copy Paste» übernommen. *uh*