

## Rüttenen

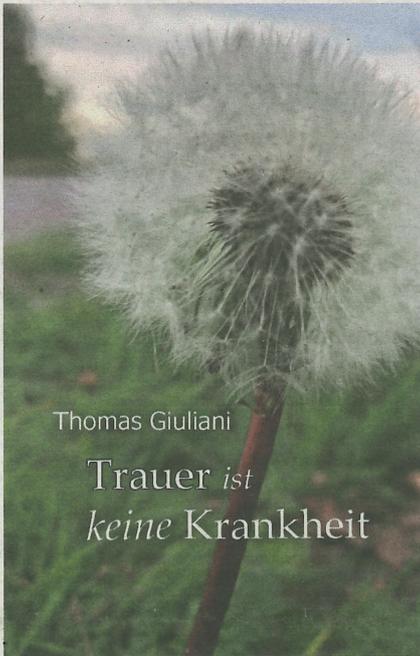
Der neue Roman von Thomas Giuliani

# Professionelles Wissen zur Trauerbewältigung

Als Sterbe- und Trauerbegleiter sowie als Bestatter und Trauerredner bewegt sich Thomas Giuliani in einer Thematik, die noch immer zu den grossen Tabuthemen unserer Gesellschaft gehört. Als Präsident der Hospizgruppe Solothurn engagiert er sich ehrenamtlich für den gesellschaftlichen Auftrag, Menschen in Lebenskrisen, beim Sterben, im Abschied und der Trauer aktiv zu begleiten. Er hat das Trauercafé, die Tagesausflüge für Trauernde und die Trau dich wieder!-Reise ins Leben gerufen und begleitet diese mit viel Herzblut.

## Das Buch

Bernhard ist 85 Jahre alt und in tiefer Trauer um seine Frau Martha, die vor einem Monat gestorben ist. Er hat sich



Thomas Giuliani

Trauer ist  
keine Krankheit

Die Empathie von Thomas Giuliani ist durch das ganze Buch hindurch spürbar.

zurückgezogen und meidet seine Mitmenschen, die ihm mit ihren wohlgemeinten Ratschlägen noch mehr Leid und Schmerz zufügen. Der Verlust schmerzt, und Bernhard weiss nicht, wie er damit umgehen soll. Niemand hat ihm gezeigt wie Trauern geht. Zeit seines Lebens hat er sich beherrscht. Seine Putzhilfe Eva nimmt sich Zeit, Bernhard zuzuhören. Zum ersten Mal öffnet er sein Herz und spricht über seinen Kummer und die Trauer seiner Vergangenheit. Dabei wird ihm bewusst, dass er der Trauer bis heute nie Aufmerksamkeit und Raum gegeben hat. Die Gespräche mit Eva verändern Bernhards Leben. Heute, mit fast 90 Jahren, ist er Botschafter für die Trauer, ein guter Zuhörer und Trauerbegleiter. Denn wer selber durch den Schmerz gegangen ist, der weiss, wie sich Trauer anfühlt. Er kann ein wertvoller Weggefährte sein und andere Menschen mitfühlend durch die Zeit des Trauerns und der Neuorientierung begleiten.

## Trauern hat oft keinen Platz

Trauer erfährt in unserer Gesellschaft viel zu wenig Aufmerksamkeit, gerade auch in der gegenwärtigen Corona-Krise. Autor Thomas Giuliani, der selbst seit vielen Jahren als Trauerbegleiter tätig ist, begründet das so:

«Trauer hat in unserer lauten und hektischen Gesellschaft keinen Platz. Spass, Fun und aktive Freizeitgestaltung stehen an erster Stelle. Immer wieder erlebe ich, dass Angehörige nach Monaten oder nach Ablauf des Trauerjahres mit dieser schmerzlichen Realität konfrontiert werden und sich dem gesellschaftlichen Druck beugen und immer häufiger ihre Trauer verdrängen, ja gar ausblenden versuchen.

Seit März 2020 finden Abschiede we-

gen der Corona-Massnahmen still oder ausschliesslich im Familienkreis statt. Eine Situation, die den Verstorbenen nicht gerecht wird, denn Menschen hinterlassen viel mehr Spuren, als uns bewusst ist. Zudem erleben Angehörige und Freunde einen grossen Einschnitt in der Trauerbewältigung, denn sie erfahren nicht mehr das Gefühl der Gemeinschaft und des Getragenseins. Ferner wird den Weggefährten die Möglichkeit genommen, sich zu verabschieden. Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, dass Anteil und Abschied genommen werden kann. Corona zeigt uns: Trauerbewältigung ist wichtiger denn je! Trauer kann nicht ausschliesslich über das Telefon oder per Video begleitet werden. Trauernde Menschen brauchen menschliche Nähe und soziale Begegnungen mit anderen Hinterbliebenen – das ist Balsam für die Seele. Es ist wichtig, dass Trauer gelebt und durchlebt wird! Verdrängte und nicht gelebte Trauer macht krank! Dies hat mich motiviert, dieses Buch zu schreiben: Als Leser oder Leserin sehe ich all jene, die selber in Trauer sind und nach praxistauglichen Lösungen und Ansätzen suchen, ausserdem Menschen, die sich mit ihren verdrängten Gefühlen und Trauererlebnissen ihrer Lebensgeschichte befassen und aktiv eine Verbesserung herbeiführen möchten. Interessant dürfte es für alle sein, die ehrenamtlich in der Freiwilligenarbeit mit einem hörenden Herzen für andere Weggefährten da sind. Für sie kann Bernhards Geschichte inspirierend sein. Das Buch eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die sich über Trauerbewältigung informieren wollen, ohne sich durch psychologische Abhandlungen lesen zu müssen.»