

SO HILFT DIE NATUR

Der Alleskönner

Sie können bis zu 40 cm lang werden, es gibt sie in Grün, Gelb oder gestreift: Freiland-Zucchini, die jetzt wieder Saison haben. Sie gehören zur Familie der Kürbisgewächse – Zucchini heisst auf Italienisch «kleine Kürbisse». Mit nur 19 Kalorien pro 100 g sind sie ausgesprochen kalorienarm, dafür strotzen sie vor Mikronährstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen, Provitamin A und Vitamin C. Kein Wunder spielen sie in der sommerlichen Diätküche eine Hauptrolle, denn dieses beliebte Gemüse ist ein wahrer Alleskönner. Zucchini punkten als Star auf dem Grill, in einer provenzalischen Ratatouille, als vegetarische Frikadelle, als erfrischendes Carpaccio oder als Zoodles. Diese trendigen Zucchini-Spiralen sind auf dem LowCarb-Teller der ideale Spaghetti-Ersatz, der den Blutzucker in Schach hält. Und mit Pesto oder Bolognese mundet.



«Trauer hat kein Ablaufdatum»

Die einen Menschen ziehen sich zurück, anderen hilft ein Gespräch in einer Gruppe – etwa in einem Trauercafé. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust und wird **individuell** er- und durchlebt.

Von *Silvia Stähli-Schönthaler*

Trauer ist eine emotionale Reaktion auf den Verlust von etwas, das uns wichtig ist. Dies kann ein geliebter Mensch, ein Haustier oder der Job sein», sagt Stéphanie Berger vom Trauercafé in Bern. Sie und ihre Kollegin Lilian Corchia betreuen dort seit 2018 als Trauerbegleiterinnen regelmässig Gesprächsgruppen, in denen sich Menschen, die einen Verlust erlitten haben, gegenseitig austauschen. Trotz der Bezeichnung «Café» handelt es sich um keine Gaststätte, es werden auch keine Getränke ausgedient. Trauercafés, die an verschiedenen Orten in der Schweiz stattfinden, umschreiben die Form des Zusammenkommens (siehe Kasten). Vereint in der Trauer treffen sich Menschen, erhalten Aufmerksamkeit, Zeit, die Zuhörerschaft von Gleichbetroffenen.

Individueller Prozess

Trauer ist laut Stéphanie Berger ein individueller Prozess, der nicht von anderen gewertet werden kann und darf. «Jeder muss so lange trauern können, wie es für ihn oder sie nötig ist.» Leider seien in der heutigen Gesellschaft Traditionen rund um die Trauer weitgehend verloren gegangen. «Mit der schwarzen Trauerbekleidung signalisierte man früher anderen Menschen, dass sie sorgsam mit einem umgehen sollen.»

Trauer will durchlebt werden

Heute müssten Hinterbliebene oft feststellen, dass bereits nach Wochen bis wenigen Monaten Trauerzeit das Umfeld mit Ungeduld reagiere. Bemerkungen wie

«Jetzt solltest du aber langsam darüber hinweg sein» oder «Fange wieder an zu leben» setzen die Trauernden unter Druck. «Trauer kann nicht überwunden werden, sie will durchlebt und verarbeitet



Stéphanie Berger, Trauercafé Bern: «Nichts im Leben währt ewig, auch Trauer nicht.»

sein und ist wie eine Wunde», sagt Stéphanie Berger. «Von selbst heilt sie nicht ab. Sie will gepflegt werden, damit sich eine Narbe bildet, mit der wir weiterleben können.»

Akzeptanz und neue Sinnfindung

Eine Trauerzeit verläuft in sechs Prozess-Stufen oder Traueraufgaben ab. Die erste Stufe, in der ein Gefühl von Benommenheit und Schock vorherrscht und es gilt, zu funktionieren, dauert meist Stunden oder wenige Tage. Abgelöst wird sie von der zweiten und dritten Stufe, in denen der Verlust begriffen und damit verbundene Gefühle durch- und erlebt werden. In einer vierten und fünften Stufe werden die Lebensumstände an den Verlust angepasst und dem Verlust ein neuer Ort zugewiesen, um mit diesem verbunden zu bleiben. In einer sechsten Aufgabe geht es um eine neue Sinnfindung. «Die Traueraufgaben laufen aber nie linear ab. Sie sind dynamisch, wechselhaft und wiederholen sich

unter Umständen auch», so Stéphanie Berger weiter.

«Jede Trauer ist anders»

Obwohl dieser sehr individuell sein kann, dauert ein Trauerprozess, laut wissenschaftlichen Erkenntnissen, zwischen drei bis sechs Monaten. «Jede Trauer ist aber anders und benötigt oft viel mehr Zeit», sagt die Erwachsenenbildnerin. Denn: «Trauer hat kein Ablaufdatum.»

Obwohl im Trauercafé schwere Schicksalsschläge thematisiert und verarbeitet werden, gebe es auch immer wieder Momente der Fröhlichkeit. «Lachen schafft Distanz zum Ereignis. Wir wollen unseren Gästen bewusst machen, dass im Leben alles vorübergeht und nichts ewig währt, auch die Trauer nicht.»

TRAUERCAFÉS

In sogenannten Trauercafés tauschen sich Menschen, die einen Verlust erlitten haben, in einer Gesprächsgruppe aus. «Café» bedeutet, sich einfach dazusetzen und wieder gehen zu können, wann man möchte. Es handelt sich nicht um eine Selbsthilfegruppe. In der Regel wird das Gespräch in der Gruppe durch ausgebildete Trauerbegleiterinnen und -begleiter moderiert. Weitere Infos, zum Beispiel:
Bern: www.trauercafe.ch
Aarau, Brugg, Bad Zurzach: www.hospiz-aargau.ch
Ostschweiz: www.palliative-ostschweiz.ch
Wetzikon: www.gzo.ch
Zug: www.palliativ-zug.ch
Zürich: www.reformiert-zuerich.ch und www.zueri6oplus.ch

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG



Ob introvertiertes (Bild) oder extrovertiertes Leiden: Jede Trauer will durchlebt werden.

DARMKREBSVORSORGE NICHT VERGESSEN!

Wann waren Sie zuletzt bei einer Darmspiegelung? In der Schweiz erkranken jährlich 4500 Menschen an der hierzulande dritthäufigsten Krebsart. Ab dem 50. Lebensjahr wird die Untersuchung alle zehn Jahre empfohlen und von den Krankenkassen bezahlt. Die Heilungschancen sind bei einer Früherkennung deutlich besser, Vorsorge kann also Leben retten! Wer sich zur Darmspiegelung nicht überwinden kann, dem wird ein regelmässiger «Blut-im-Stuhl-Test» empfohlen. Informationen dazu sind auf www.krebsliga.ch zu finden. Weitere Möglichkeiten, das Risiko für eine Darmkrebs-erkrankung zu minimieren sind: Bewegung, wenig Alkohol, nicht rauchen, Normalgewicht halten und eine gesunde Ernährung mit wenig rotem und verarbeitetem Fleisch, dafür mit viel Vollkorn, Obst und Gemüse.

Augen-Yoga – kennen Sie das?

Unsere Bildschirmzeit ist im Coronajahr deutlich gestiegen! Das bedeutet für die Augen mehr Belastung und Stress. Wir neigen vermehrt zum Blinzeln und müssen uns immer stärker konzentrieren. Die Augen werden trocken und jucken. Da kommt Augen-Yoga ins Spiel. Drei einfache Übungen sorgen für entspannte Augenblicke:

- Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind, und direkt auf die Augen legen. Zehn Sekunden warten, bis die Spannung nachlässt.
- Trockene Augen vor lauter Überanstrengung? Blinzeln Sie etwa 15 Sekunden lang sehr schnell und oft. Augen schliessen und zur Ruhe kommen lassen.
- Augenrollen, abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn, hilft, die Augenmuskulatur zu stärken.



REDAKTION: MARIE LUCE LE FEBVE, BRIGITTE TRAUFFER; FOTOS: SHUTTERSTOCK