

# Sarganserland

## Der Trauer begegnen

### Über das Wetter reden

Die Novembertage sind von einem einzigartigen Charme geprägt. Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, und die Natur bereitet sich langsam auf den Winterschlaf vor. Während das Wetter kühler wird, fühlen sich viele Menschen vermehrt einsam und es ist nicht unüblich, dass Gespräche in dieser Zeit des Jahres mit einer freundlichen Bemerkung über den Regen oder den ersten Schnee beginnen. Aber warum flüchten wir uns in solche scheinbar belanglose Gespräche?

### Zeit für Trauer

Am 26. November feiern wir Ewigkeitssonntag. In diesem Gottesdienst gedenken wir allen Menschen, die im vergangenen Jahr verstorben sind. Es ist die Zeit des Abschieds und des Loslassens. Für einige ist der Abschied schon eine Weile her und es beginnt eine neue Phase in ihrem Leben. Der Tod und die Trauer sind nicht mehr gleich präsent und es beginnt eine neue Normalität. Die Trauer ist deshalb nicht vorbei, aber das Leben geht weiter und das Leben ohne die Verstorbenen ist nun die neue Realität.

### Mein Beileid

«Nach dem Tod meiner Mutter haben mich die Leute gemieden.» Solche Beschwerden höre ich leider immer wieder. Ich weiss, dass die Menschen es nicht böse meinen, aber es ist das tragische Schicksal vieler Hinterbliebenen, dass ihr Umfeld nicht weiss, wie es auf die Trauer reagieren soll. Viele sind schlicht überfordert mit dem Thema Tod.

Wenn jemand trauert, gibt es keine perfekten Worte. Oft reicht es schon aus, einfach zuzuhören und Mitgefühl zu zeigen. Je nachdem wie nahe man der Person stand, ist es nicht einmal nötig mehr über den Verlust zu sprechen als: «Mein Beileid.»

Menschen, die über den Tod eines Angehörigen trauern, sind in ihrer Trauer oft schon weiter, als man denkt. Viele brauchen deshalb keinen Trost, sondern Normalität. Wer seit Wochen trauert, hat genug Tränen vergossen, sodass er im Supermarkt nicht als erstes über den Tod sprechen möchte. Man kann auch ganz einfach über das Wetter reden.

### Novembertage

Der November mag kalt und düster sein, aber er erinnert uns auch daran, wie kostbar das Leben ist. Das Braun der Blätter zeigt uns die Vergänglichkeit und lässt den Himmel umso blauer wirken. Warum nicht über das Wetter reden, wenn es hilft ins Gespräch zu kommen? Im Endeffekt ist es oft egal, was wir sagen. Viel wichtiger ist die Haltung und die Wertschätzung, die wir ausstrahlen.

Man darf also auch mit Trauenden über die herbstlichen Sonnenstrahlen oder die düsteren Regenwolken reden. Hauptsache wir ziehen uns nicht vor lauter Unsicherheit zurück, sondern wagen die Begegnung.

Michal Maurer-Pfenninger, Pfarrerin Sargans



### BAD RAGAZ, PFÄFERS

#### Pfarrer

Pfr. Rolf Kühni  
081 302 71 89, pfarrer@ref-badragaz.ch

#### Sekretariat

Nadya Franceschi  
081 302 13 57, sekretariat@ref-badragaz.ch

#### Präsidium

Erika Spitz  
079 481 99 77, praesidium@ref-badragaz.ch

#### Mesmer

Martina Deplazes, Beatrix Dürr Hanselmann,  
Yukiko Nierhoff

[www.ref-badragaz.ch](http://www.ref-badragaz.ch)



EVANGELISCHE  
KIRCHGEMEINDE  
WALENSTADT FLUMS QUARTEN

#### Pfarramt

Pfrn. Marie-Ursula Kind  
043 819 33 56, pfarrerin\_kind@bluewin.ch

#### Pfr. Simon Sigrist

081 735 12 64, pfarrer\_sigrist@bluewin.ch

#### Sekretariat

Claudia Gubser  
081 735 28 06, cl.gubser@bluewin.ch

#### Präsidium

Bärtschi Reinhard  
077 409 74 69, reinhard.baertschi@gmail.com

#### Mesmerin

Esther Mettler  
081 710 24 41

[www.ref-walenstadt.ch](http://www.ref-walenstadt.ch)



#### Pfarramt

Pfrn. Michal Maurer-Pfenninger  
081 710 43 04, michal.maurer@ref-sargans.ch

#### Pfr. Michael Pfenninger

081 710 43 03, michael.pfenninger@ref-sargans.ch

#### Sozialdiakon Ralf Rupf

081 710 43 02, ralf.rupf@ef-sargans.ch

#### Administration

Irène Blatter  
081 710 43 01, irene.blatter@ref-sargans.ch

#### Präsidium

Marianne Schnyder  
081 723 64 72, praesidium@ref-sargans.ch

[www.ref-sargans.ch](http://www.ref-sargans.ch)

Instagram: refsargans