

➤ Allerheiligen wirft Schatten voraus ➤ Gedenken an verstorbenen Mitmenschen

# So kommt man aus dem Tal der

Allerheiligen und Allerseelen sind für Trauernde eine harte Zeit. Laut einer Umfrage von Akonsult besuchen 77 Prozent der Österreicher die Friedhöfe. Dabei wird vielen die Einsamkeit und die eigene Vergänglichkeit bewusst. Die „Krone“ sprach mit einer Trauer-Expertin.



**Der Besuch des Friedhofs gehört zu Allerheiligen und Allerseelen für die große Mehrheit der Österreicher einfach dazu: Mehr als zwei Drittel haben dies vor.**

Kristin Allwinger, Akonsult-Marktforschung

Viele Trauernde verfallen in den Modus „Ich muss stark sein“. Sonja Russ, Psychologische Beraterin in Trauerfällen, stellt immer eine Frage: „Für wen?“ Und sie betont, dass jeder Mensch anders trauert: „Wir sind dennoch vor Trauer ohnmächtig und müssen lernen, mit dem Verlust umzugehen.“ Es gibt auch Unterschiede zwischen den Ge-

schlechtern: Männer kommen schneller über den Verlust eines geliebten Menschen hinweg. Frauen brauchen dafür viel mehr Zeit. Für die „Krone“ stellte die Trauer-Expertin Tipps zusammen, die helfen, über den Verlust eines geliebten Menschen hinwegzukommen und Einsamkeit zu überwinden.

➤ Sich zu verschließen und den Emotion keinen Raum zu geben, ist überaus problematisch, denn die Zeit heilt nicht alle Wunden. Suchen Sie also das Gespräch mit Freunden und Verwandten

oder professionelle Unterstützung.

➤ Gefühle zulassen: Trauer ist nicht nur Traurigkeit, sondern eine Mischung verschiedenster Emotionen. Bewerten Sie diese Emotionen nicht, sondern nehmen Sie sie als natürliche Bestandteile des gesamten Prozesses an.

➤ Sich nicht verunsichern lassen: Wie lange es dauert, einen Verlust zu verarbeiten, ist individuell unterschiedlich. Lassen Sie sich nicht von Bewertungen aus Ihrem Umfeld irritieren und haben Sie Geduld.

➤ Trauer-Expertin:

# Tränen

➤ Setzen Sie sich mit dem Verstorbenen auseinander: Der Tod eines Menschen konfrontiert uns mit der Beziehung, die uns verbunden hat. Sind Probleme unbearbeitet und Belastendes unausgesprochen geblieben, kann der Trauerprozess blockiert werden. Denken Sie darüber nach, was der Verstorbene für Sie bedeutet.

➤ Entwickeln Sie Trauerri-tuale: Wenn uns die Trauer überkommt, kann es helfen, positive Erinnerungen wachzurufen, zum Beispiel eine Kerze anzünden, Fotos gemeinsamer Unternehmungen ansehen, Lieblingsmusik hören oder ähnliche Rituale, die wir mit dem betrauten Menschen auch nach dem Tod verbinden.

➤ Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus: Der Besuch einer Trauergruppe kann ein guter Rahmen sein, um Kontakt zu anderen Trauernden aufzubauen. Sich Menschen zu öffnen, die Ähnliches erlebt haben, fällt oft leichter.

Kathi Pirker



**„Trauer macht ohnmächtig, wir müssen lernen, richtig mit Verlust umzugehen.“**

Sonja Russ, psychologische Beraterin in Trauerfällen zur „Krone Zeitung“

Foto: Gerhard Bartel

➤ Experten ziehen Zwischenbilanz ➤ Neue Maßnahmen in der Prävention:

# Suche nach 1305 Vermissten



Foto: Reinhard Holl

Es ist nur ein Augenblick, der das ganze Leben auf den Kopf stellen kann: Das geliebte Kind kommt nicht mehr von einer Party zurück, Mama oder Papa verschwinden plötzlich spurlos. Das Team des Kompetenzzentrums für Abgängige Personen hat seit vier Jahren mit solchen Fällen zu tun. Und die Arbeit wird immer mehr.

Regine Wiesenthaler-Buchmann, Chefin der Sondereinheit im Bundeskriminalamt, sagt klar: „Im Bereich Vermisstenfahndung gibt es nichts, was es nicht gibt.“ Vor allem seit der Flüchtlingskrise im Jahr 2015 – denn seither sind die Zahlen der vermissten Personen im Land massiv in die

Höhe geschneilt. Anfang Jänner war von 824 Menschen die Rede – heute im Oktober 2017 haben die Fahnder 1305 Menschen auf ihrer Vermissten-Liste. Verschwundene Flüchtlinge wiederzufinden sei jedoch höchst schwierig. Falsche Datenangaben erschweren die Arbeit massiv – obwohl der Löwenanteil an Vermissten genau diese Gruppe laut Statistik betrifft: Steigerung um 111 Prozent!

Augenmerk wird vom Expertenteam derzeit daher verstärkt auf Prävention in heimischen Sozialeinrichtungen gelegt: sowohl bei Jugendlichen als auch bei Demenzkranken. Ein Ermittler: „Denn wir müssen Leben retten.“ S. Ramsauer

Das Team im Kompetenzzentrum für Abgängige Personen (Stefan Mayer, Regine Wiesenthaler-Buchmann, Gerhard Brunner) sucht nach jedem Vermissten.

**Die letzten Spuren eines Lebens**

Es sind 8000 Menschen pro Jahr, die als vermisst gemeldet werden, spricht 22 an jedem einzelnen Tag – hinter jedem dieser verbißt sich ein Schicksal. Die Hälfte taucht wieder auf (vor allem Jugendliche). Doch einige bleiben für immer verschwunden...

**VERMISST!**

Es kann jedem passieren. Irgendwann kommt irgendwer nicht mehr home. Aber wir haben das Potential, Leben zu retten.

➤ Ehepaar startete Aktion ➤ Spenden an Licht für die Welt

# Hausgemachte Marmelade für 1000 Augenoperationen

Für Rudolf Leibetseder gibt es kaum einen freien Tag. Seit vier Jahren verfolgt er ein Ziel: Der 68-jährige Pensionist aus Oberösterreich will 1000 Kindern eine Augenoperation finanzieren. Um sein Vorhaben umsetzen zu können, verkauft der Steyrer mit seiner Frau Regina selbst gemachte Marmeladen.

Zwei Lebensmittelgeschäfte überlassen dem Ehepaar Obst, das nicht mehr verkauft werden kann. „Aber die Früchte haben nur kleine Depscher, und man kann sie noch gut verkochen“, freut sich der 68-Jährige. Auf Märkten oder auf Nachfrage werden die Marmeladen verkauft. Der Reinerlös geht an den wohltätigen Verein Licht für die Welt, der sich international um die Augengesundheit von armen Menschen kümmert. In 4 Jahren kamen schon 14.000 € zusammen!

„Solche Initiativen sind kein Tropfen auf dem heißen Stein, denn die OPs helfen nicht nur den Blinden, sondern auch den Familien, weil die Betroffenen wieder in den Erwerbsprozess zurückkommen“, so Franko Petri von Licht für die Welt.

Kathi Pirker



Foto: Horst Einöder

In vier Jahren wurden schon 12.000 Marmeladen verkauft

Infos im Internet: [www.leibis-marmeladen.com](http://www.leibis-marmeladen.com)

**ToiToiToi**  
GLAUB ANS GLÜCK.

Ziehung vom 27.10.  
**3 2 6 7 0**  
Glückssymbol „Glückspilz“  
Ohne Gewähr

## KRONE QUIZ

Was ist eine Kürbissorte?

- A Der Dicke von Rom
- B Der Lange von Neapel
- C Der Dünne von Mailand
- D Der Große von Venedig

Auflösung im Anzeigenteil  
Mehr Fragen: [www.krone.at/itest](http://www.krone.at/itest)