

# Neue Trauergruppen für alle, die Menschen verloren haben

Mit dem Angebot «Trauerbrücken Innerschweiz» soll der Austausch zwischen Betroffenen gefördert werden.

Alena Gnos

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist etwas Unbeschreibliches. Es hat Nöte, Sorgen und Gefühle zur Folge, die sich kaum vorstellen lassen, es sei denn, man hat es selbst erlebt. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann in diesem Fall sehr hilfreich sein. Im Kanton gibt es jedoch kaum Angebote, an die sich betroffene Personen wenden könnten. Mercedes Ogal, Kinderärztin in Brunnen, hat diese Lücke erkannt und zusammen mit vier anderen Frauen das kostenlose Angebot «Trauerbrücken Innerschweiz» ins Leben gerufen.

«Trauerbrücken Innerschweiz» teilt sich auf in die Regenbogenbrücke, die als Selbsthilfegruppe für Eltern dient, die ein Kind verloren haben, und die Sternenbrücke, die auf Kinder ausgerichtet ist, welche den Verlust eines Elternteils, eines Geschwisters oder der Grosseltern erlitten haben. Beide Gruppen werden jeweils von Betroffenen geleitet.

## «Von betroffenen Eltern für betroffene Eltern»

Die Regenbogenbrücke wird von Susanne Betschart und Laura Auf der Maur geleitet, die selber betroffene Eltern und Mitglieder des Vereins Regenbogen Schweiz sind, der Selbsthilfegruppen für Eltern organisiert, die ein Kind verloren haben. «Wir sind eine Selbsthilfegruppe von betroffenen Eltern für betroffene Eltern», beschreibt Betschart die Kernidee der Regenbogenbrücke. Ziel sei es, sich gegenseitig zu unterstützen, die Solidarität untereinander zu fördern und zu vermitteln, dass man in dieser Situation auf keinen Fall alleine sei.



Edith Schelbert-Bisig, Christine Dettling, Laura Auf der Maur, Mercedes Ogal und Susanne Betschart (von links) haben das Projekt «Trauerbrücken Innerschweiz» ins Leben gerufen.

Bild: Alena Gnos

Weiter betonen Betschart und Auf der Maur, dass die Gruppe offen für alle sei. «Zielgruppe sind alle Eltern, die ein Kind verloren haben. Dabei ist es egal, auf welche Art oder zu welchem Zeitpunkt es geschehen ist», so Auf der Maur. Der Austausch findet im geschützten Rahmen statt. Die Regenbogenbrücke ist da, um den Dialog zwischen Betroffenen anzuregen, sich gegenseitig Perspektiven aufzuzeigen und sich Kraft zu geben. Die Gruppe trifft sich alle sechs Wochen am Donnerstag im Pfrundhaus in der Zugerstrasse 4 in Arth. Das erste Treffen findet am 20. Oktober um 19.30 Uhr statt.

Das Angebot «Trauerbrücken Innerschweiz» soll gleichzeitig auch eine Anlaufstelle für Kinder im Alter zwi-

schen fünf und zwölf Jahren sein, die bereits mit dem Thema Verlust in Berührung gekommen sind. Im Rahmen der Sternenbrücke treffen sich die Kinder zum gemeinsamen Austauschen, aber auch zum Malen und Kreativsein. «Die Kinder sollen in der Gruppe erfahren, dass sie in ihrer Trauer nicht alleine sind», erklärt Christine Dettling, welche die Ausbildung zur Kindertrauerbegleiterin absolviert hat und die Sternenbrücke leiten wird. Die Gruppe soll den Kindern die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und über Gefühle und Erinnerungen zu sprechen. Es soll auch darum gehen, fröhlich zu sein und wieder lachen zu dürfen.

Ebenfalls Teil der Sternenbrücke ist eine Erwachsenentrauergruppe, die

parallel zur Kindertrauergruppe im Raum nebenan zusammenkommt und ein geführter Treffpunkt für die begleitenden Bezugspersonen der Kinder ist. Geleitet wird die Gruppe von Edith Schelbert-Bisig, die als Betroffene selber froh um ein solches Angebot gewesen wäre und sich deshalb zum Ziel gesetzt hat, das zu machen, was es noch nicht gibt. Auch dort steht im Fokus, das Gespräch unter Betroffenen anzuregen, die eigenen Ängste, Sorgen und Emotionen in Worte zu fassen und sich gegenseitig Halt zu geben. Die Sternenbrücke wird einmal im Monat an einem Samstagmorgen im Freiraum in der Hertstrasse 12 in Brunnen durchgeführt. Der Start ist am 29. Oktober um 9.30 Uhr.

## Das Dazwischen wieder wahrnehmen

**Literatur** Im Einsiedler Sachbuchverlag Edition De Caro erscheint heute das neue Buch «Das Dazwischen». Darin kommen in Gesprächen mit Autorin und Verlegerin Rachele De Caro sechs Persönlichkeiten zu Wort, die ihre Stimme in Zeiten der Pandemie und der Polarisierung für Zwischentöne einsetzen. Einer davon ist der Schwyzer Feuilletonchef der «Neuen Zürcher Zeitung», Benedict Neff.

Im Buch «Das Dazwischen» denken sechs Schweizer Persönlichkeiten ehrlich und unverblümt über die vergangenen zwei Jahre der Pandemie nach: Peter Grünenfelder (Direktor Avenir Suisse), Ruth Baumann-Hölzle (Ethikerin und Mitbegründerin Stiftung Dialog Ethik), Lukas Gresch-Brunner (Generalsekretär des Eidgenössischen Departements des Innern), Pietro Veranza (ehemaliger Chefarzt Infektiologie Kantonsspital St. Gallen), Barbara Schmid-Federer (Präsidentin Schweizerisches Rotes Kreuz und ehemalige Stiftungsratspräsidentin Pro Juventute) sowie Benedict Neff (Feuilletonchef «NZZ»). Die sechs Porträts werden ergänzt mit kurzen Texten der Autorin über gesellschaftliche Phänomene, Umstände und Abläufe, die den Umgang mit der Pandemie entscheidend prägen. (pd/nad)



Benedict Neff ist eine von sechs Persönlichkeiten, die im neuen Buch zu Wort kommen.

Bild: PD

Ratgeber

## Backen ohne Vorheizen: Ändert sich nun die Backzeit?

**Daheim** In meinem Rezept für Zwetschkuchen soll ich den Ofen auf 220 Grad vorheizen, den Kuchen dann zehn Minuten vorbacken, um anschliessend den Guss dazuzugeben. Danach wird der Kuchen 25 Minuten gebacken. Neu soll man aber auf das Vorheizen verzichten, um Energie zu sparen. Ändert sich nun die Backzeit?

Backöfen brauchen je nach Modell und Grösse unterschiedlich lange, bis die Backtemperatur erreicht ist. Das ist der wesentliche Grund, warum Back- und Kochrezepte mit vorgeheiztem Backofen kalkulieren, ob das nun abgedruckt ist oder nicht.

Die Backzeit ist auch mit dem Vorheizen relativ. So beeinflussen das Material der Backform und die Menge im Ofen die Backzeit. Es lohnt sich so oder so, sich auch auf die eigene Erfahrung, auf das Auge und auf Backtests zu verlassen. Bei Kuchen ist es eine Stricknadel, die in die Mitte des Kuchens bis ganz nach unten gesteckt wird. Klebt nichts mehr, ist es durchgebacken. Oder der Klopfest bei Brot, das hohl tönen soll.

Wird nicht vorgeheizt, verlängert sich die im Rezept angegebene Backzeit um zirka

fünf bis zehn Minuten. Wird zusätzlich der Backofen etwa fünf Minuten vor Backende ausgeschaltet und so die Nachwärme genutzt, kann man gut 20 Prozent Energie sparen. Auch Umluft senkt den Energiebedarf, da hier die Temperatur um 20°C gegenüber der angegebenen reduziert werden soll. Kein Vorheizen brauchen

### Kurzantwort

Der Backofen verbraucht rund vier Mal mehr Strom als die Kochplatte. Sparen lohnt sich hier. Bei vielen Gerichten ist Vorheizen gar nicht nötig. Bei Wähen aber schon. Ohne Vorheizen verlängert sich die Backzeit um gut fünf Minuten. Ofen fünf Minuten vor Backende ausschalten und die Nachwärme nutzen. (sh)

Gerichte, bei denen sich die Kruste erst später oder gar nicht im Backprozess bildet. Dazu gehören (Rühr-)Kuchen, Brot, Aufläufe, Schmorgerichte oder Tiefkühlware.

### Vorheizen oft nicht nötig

Das Vorheizen ist nur in wenigen Fällen nötig, um ein gutes Resultat beim Backgut zu erzielen. Das sind Gerichte, die in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen zubereitet werden und bei denen es besonders darauf ankommt, gleichmässig Hitze zuzuführen. Dazu zählen zum Beispiel empfindliche Teige wie Biskuitteige (für Torten oder Rouladen) oder Brüheteige (für Ofenchuechli). Auch für Soufflé und beim Niedergaren von Fleisch und Fisch lohnt sich das Vorheizen. Auch das von Ihnen erwähnte Vorbacken eines Wähentages macht nur Sinn, wenn der Backofen vorgeheizt

ist. Ansonsten würden die Früchte zu viel Wasser verlieren und den Teig aufweichen, was man gerade durch das Vorbacken verhindern möchte.

Wird der Ofen vorgeheizt, darauf achten, dass der Backofen leer vorgeheizt wird. Backbleche oder andere Gegenstände, die im Backofen beim Nichtgebrauch aufbewahrt werden, müssen nicht unnötig aufgeheizt werden. Das spart ebenfalls Energie.

Noch ein paar weitere Tipps, um beim Backen Strom zu sparen: Ofenraum ausnutzen. Es können auch mehrere Gerichte gleichzeitig im Ofen zubereitet werden, ohne dass eine Geschmacksübertragung stattfindet. Statt ein grosses Brot zu backen, kleinere Gebäcke formen, die schneller durchgebacken sind. Backofentüre so wenig wie nötig öffnen, damit keine Wärme

entweicht. Statt mit dem automatischen Reinigungsprogramm, den Backofen von Hand reinigen. Das spart viel Strom. Der Backofen verbraucht rund vier Mal mehr Strom als die Kochplatte.



**Monika Neidhart, Goldau**  
WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.  
www.textwerke.ch

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf [www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

Bote

Der Bote auf Instagram  
@botederurschweiz



Folge dem «Boten».