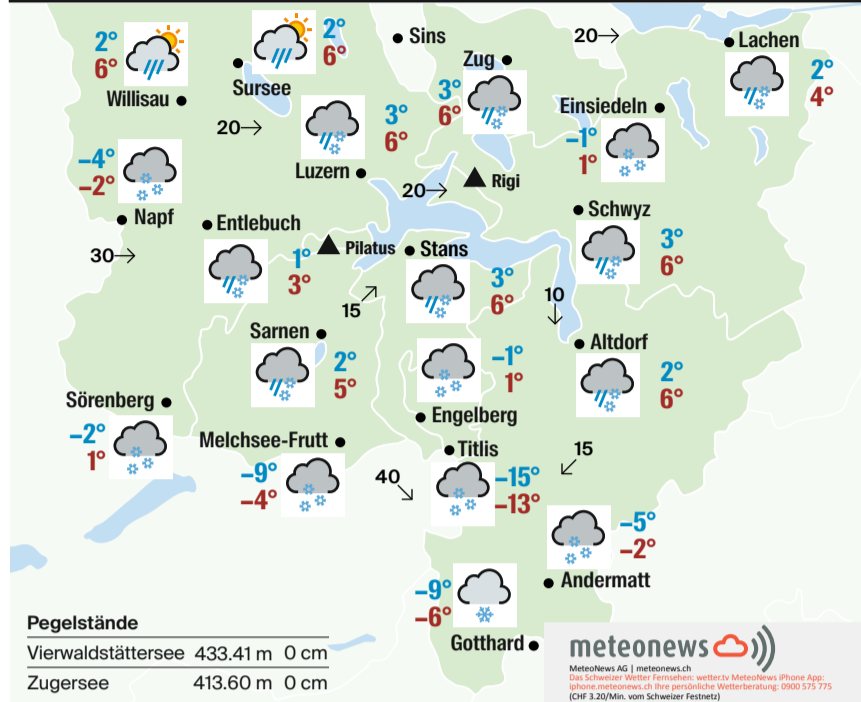
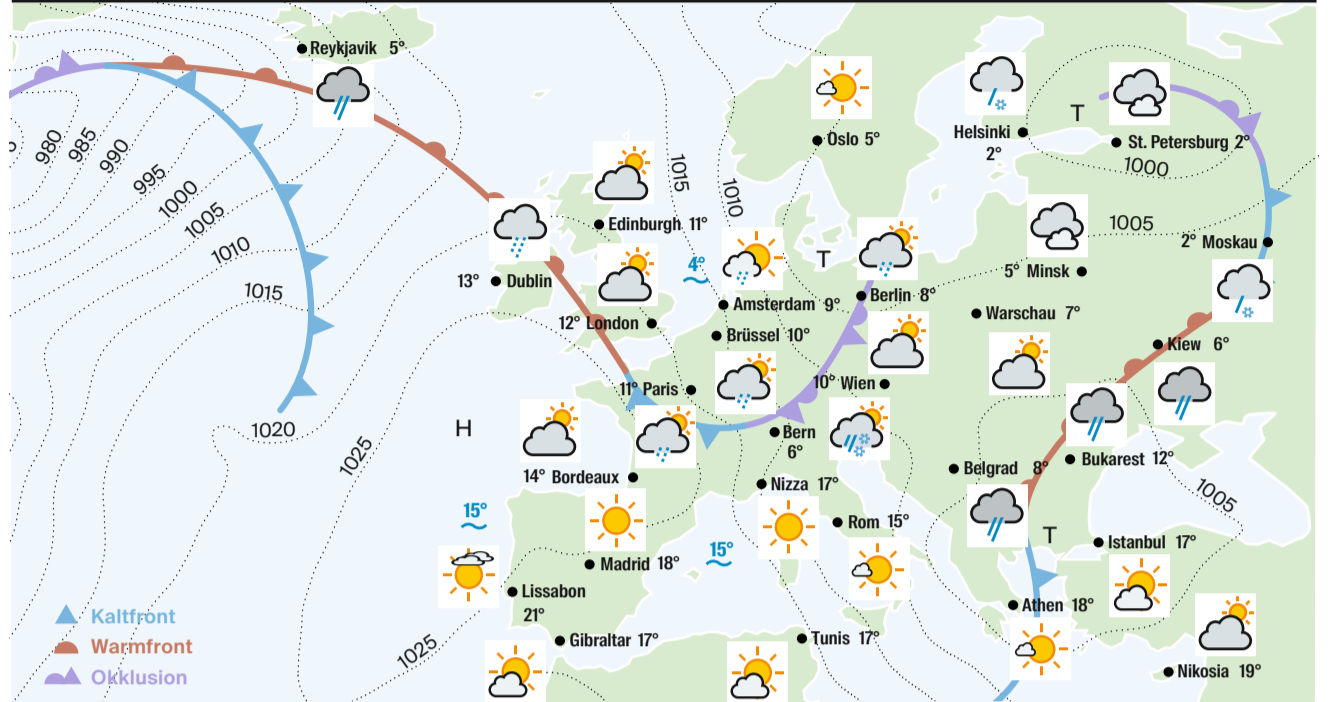


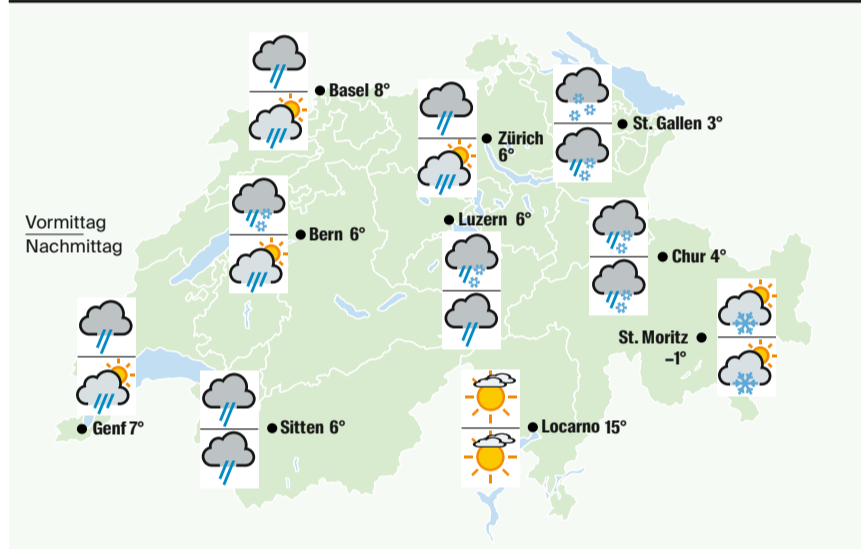
Zentralschweiz



Europa



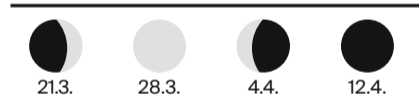
Schweiz



Kalendarium

| | Aufgang heute morgen | Untergang heute morgen |
|-------|------------------------|--------------------------|
| Sonne | 06.39 06.37 | 18.32 18.34 |
| Mond | 07.50 08.08 | 20.42 21.46 |

Mondphasen



Städte Wetter International

| | | |
|----------------|---|-----|
| Johannesburg | ☀ | 26° |
| Kairo | ☀ | 28° |
| Mexiko-Stadt | ☀ | 28° |
| New York | ☀ | 4° |
| Peking | ☀ | 15° |
| Rio de Janeiro | ☀ | 32° |
| San Francisco | ☀ | 13° |
| Sydney | ☀ | 22° |
| Tokio | ☀ | 18° |

Bergwetter

| | Wind | km/h | °C |
|------------------|------|-------|--------|
| 3500 m | NW | 45-80 | -16° |
| 2500 m | NW | 40-90 | -9° |
| 1500 m | W | 30-70 | -2° |
| Nullgradgrenze | | | 1100 m |
| Schneefallgrenze | | | 700 m |
| Nebelobergrenze | | | keine |

10%*
FRÜHLINGS-ERWACHEN BONUS

riposa SWISS SLEEP

*Gültig vom 16.3.-15.5.2021 auf alle riposa Produkte. Gratis Lieferung & Entsorgung.

betten thaler
Ich glaub' ich träum!
www.bettenthaler.ch

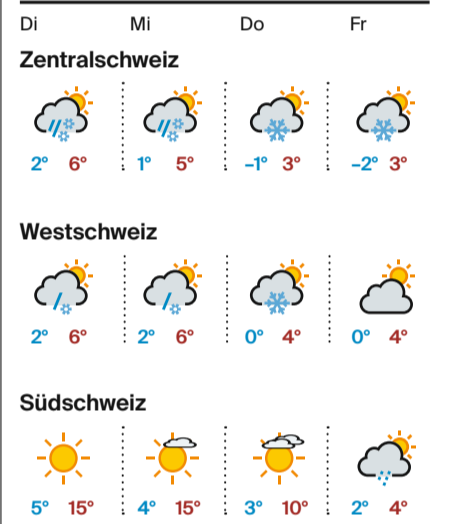
Der Frühling bleibt auf Tauchstation

Allgemeine Lage: An der Grosswetterlage hat sich seit gestern wenig verändert, die Schweiz liegt zwischen einem Hoch im Westen und einem Tiefdruckkomplex über Skandinavien im Bereich einer straffen Nordwestströmung. Auf diesem Weg erreicht uns feuchte und kalte Luft, die sich hier am Alpennordhang staut. Der Süden bleibt im Lee der Berge wetterbegünstigt.

Region heute: Die neue Woche startet mit einem wolkenverhangenen Himmel und wiederholten Schauern, der Niederschlagsschwerpunkt liegt entlang der Alpen. Die Schneefallgrenze variiert anfangs zwischen 400 und 600 Metern, später steigt sie vorübergehend auf 700 bis 900 Meter an. Bei böigem Westwind werden um die 6 Grad erreicht.

Aussichten: In den kommenden Tagen zeigt uns der Frühling weiterhin die kalte Schulter. Es bleibt kühl mit wiederholten Niederschlägen, dies bei oft tiefer Schneefallgrenze. Auf den Bergen kommt bis Donnerstag einiges an Neuschnee zusammen!

Tendenzen



Schadstoffe

| | | | |
|------------|----------|---------------------|-------------------|
| Ozon | ■ gering | Tmin 0,1° | Tmax 14,2° |
| Feinstaub | ■ gering | Niederschlag 0,0 mm | Sonnenschein 11 h |
| Stickoxide | ■ stark | | |

Geburtstag

Markus Merk
Paul Heyse

Namenstag

Klemens
Louise
Melchior

Ratgeber

Ich möchte nicht über meine Trauer reden. Wie sag ich es?

Stil Vor einem Jahr starb meine geliebte Frau. Seither fragen Mitmenschen immer wieder spontan, ob es mir gut gehe. Ich empfinde diese Frage als sehr unsensibel, weil es mir natürlich nicht gut geht. Ich weiss, dass die Frage Mitgefühl zeigen soll. Doch wenn ich ehrlich antworte und sage, dass ich noch leide, stosse ich oft auf Hilflosigkeit.

Unsere Gesellschaft tut sich schwer mit den Themen Tod und Trauer. Viele sind bei Begegnungen mit Betroffenen hilflos und überfordert. Natürlich gibt es kein Patentrezept für den Umgang mit Personen, die einen geliebten Menschen verloren haben. Denn die Trauer ist individuell. Einige leiden extrem, ziehen sich jahrelang komplett zurück und haben das Gefühl, dass das Leben keinen Sinn mehr macht. Andere finden nach einigen Monaten wieder in einen annehmbaren Lebensrhythmus und erholen sich schneller vom Schock, den Partner verloren zu haben.

Sie leiden noch immer sehr und die Trauer begleitet Sie täglich. Dass man Sie anspricht, macht die Sache für Sie nicht einfacher. Meiner Meinung nach ist es aber richtig und wichtig, dass Sie angespro-

chen werden. Viel zu oft wird dem Gespräch mit den Hinterbliebenen aus dem Weg gegangen. Das ist für Betroffene meist verletzend. Allerdings gebe ich Ihnen Recht, dass die Fragestellung «Gohts dir guet» unglücklich gewählt ist. Es klingt wie eine Floskel, die Bestandteil eines Grusses sein könnte. So entsteht der Ein-

Kurzantwort

Wir tun uns leider schwer mit den Themen Tod und Trauer. Viele sind bei Begegnungen mit Betroffenen überfordert. Generell ist es aber gut für die Trauerarbeit, über seine Gefühle zu reden. Finden Sie heraus, wem Sie Ihr Herz ausschütten können. Und üben Sie Nachsicht mit den Überforderten. (sh)

druck, dass echtes Interesse fehlt. Denn auf das «Gohts dir guet» kann mit einem kurzen «Ja» oder «Nein» geantwortet werden, und für weitere Erklärungen bleibt kaum Raum. Dies ist für Sie schmerzlich.

Reden hilft beim Trauern

Viel besser wäre die Frage «Wie geht es dir?». Sie zeigt echtes Interesse und ermöglicht detailliertere Erklärungen. Auf diese Frage sollen Sie wahrheitsgetreu antworten. Wenn man sich schon nach Ihrem Befinden erkundigt, dann dürfen Sie sagen, wie sehr Sie Ihre Frau noch vermissen. Mit Jammern hat das nichts zu tun. Vielmehr zeigen Sie mit Ihrer offenen Aussage Verletzlichkeit und beweisen auch Vertrauen. Gleichzeitig ist es befreiend, über Gefühle sprechen zu können. Das hilft bei der Trauerarbeit.

Tatsächlich kann es leider sein, dass Sie mit Ihrer ehrlichen und emotionalen Antwort das Gegenüber überfordern. Aber eigentlich ist das nicht Ihr Problem. Denn ich bin der Meinung, dass jede Person, die sich bei einem Mitmenschen nach dessen Empfinden erkundigt, mit einer aufrichtigen und manchmal auch negativen Antwort rechnen muss. Also lohnt es sich für einen Fragenenden vorher zu überlegen, wie man auf solche Botschaften angemessen reagiert. Mindestens ein «Das tut mir leid», gekoppelt mit der Bereitschaft für einen ausführlichen Austausch, müsste dann kommen.

Versuchen Sie herauszufinden, mit welchen Personen Sie einen wohlthuenden Dialog führen und Ihr Herz ausschütten können. Seien Sie nachsichtig mit den Überforderten und bedenken Sie, dass für diese die

Frage nach Ihrem Befinden vielleicht gar nicht mehr im Zusammenhang mit dem Tod Ihrer Frau steht. Sie möchten bestimmt nicht verletzen, sondern einfach freundlich sein.



Doris Pfyl
Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, www.imagemodestil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 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

ANZEIGE

Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.