

# Hilfe bei Abschied und Trauer

Autor(en): **Schmid, Erica**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **79 (2001)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-725587>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Hilfe bei Abschied und Trauer

*Notfallhilfe, Seminarien oder längerfristige Begleitung – die Bedeutung von Hilfsangeboten für Trauernde wird zunehmend erkannt.*

VON ERICA SCHMID

«Ich bin mir bewusst, wie verletzlich wir werden, wenn wir trauern, und wie sehr wir dann auf einfühlsame Menschen angewiesen sind», sagt Gestalttherapeutin Regine Wintsch vom Verein Arbeitskreis TABU (Trauer Abschied Begleitung Unterstützung) in Zürich. Wenn Angehörige durch den Tod eines geliebten Menschen erschüttert werden, sind Beistand und Unterstützung aus dem nächsten Kreis oder auch seelsorgerische und psychologische Betreuung durch Fachleute wichtig.

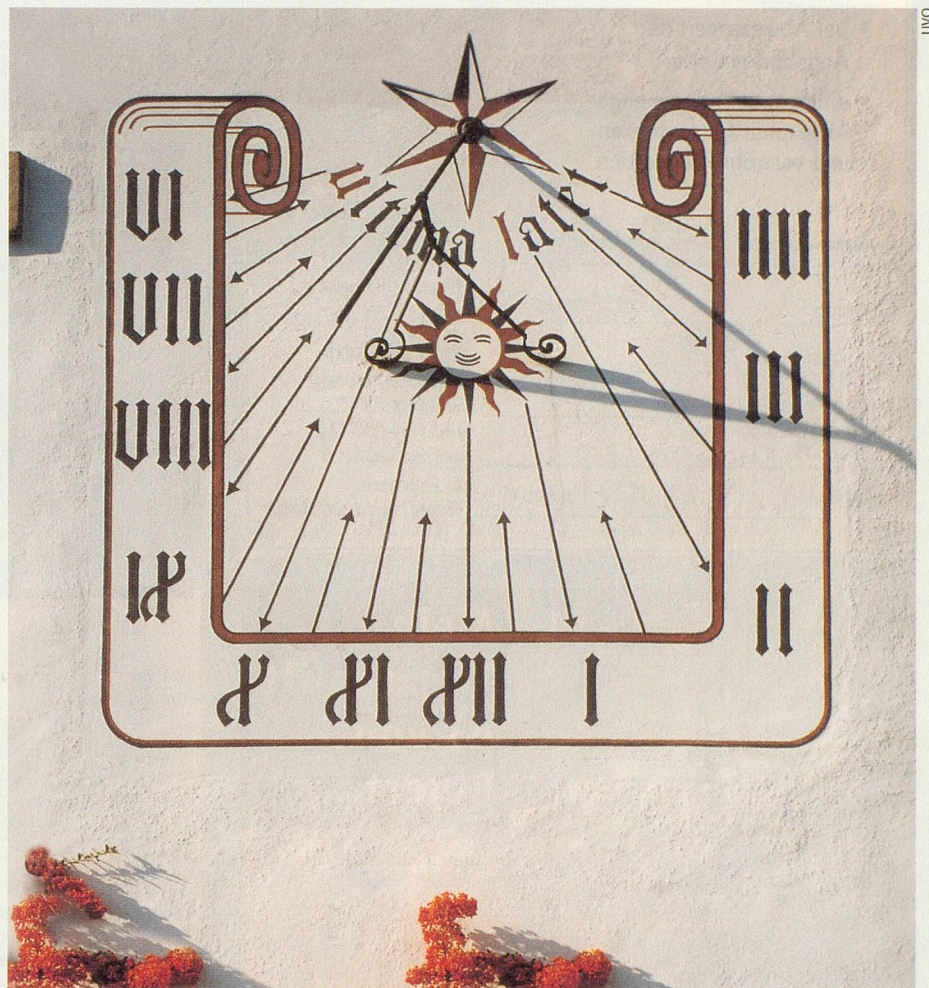
Der Arbeitskreis TABU bietet seit elf Jahren einen wöchentlichen Treffpunkt für Trauernde an. Ohne Voranmeldung kann man hier jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr an einer Gesprächsgruppe teilnehmen. Der gut besuchte Treffpunkt im Zentrum Karl der Grosse in Zürich wird von jeweils zwei qualifizierten, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geleitet.

«Ratschläge, Vergleiche und Wertungen sind bei unseren Gesprächen fehl am Platz», sagt Regine Wintsch. Vielmehr geht es darum, sich im geschützten Rahmen frei zu äussern, den Schmerz zuzulassen, von einer Gemeinschaft mit einer verbindenden Erfahrung getragen zu werden und zu sehen: Andere ringen ebenso um ihren Weg. All das wirke entlastend. Aus langjähriger Erfahrung weiss sie: «Trauern ist ein notwendiger Prozess, verdrängte Trauer ist psychisch und körperlich ungesund.»

## Kraft von Ritualen

Zum Trauerprozess gehören zunächst die Tage des Abschieds, die Zeit bis zur Trauerfeier und Beerdigung.

Von der tröstenden Kraft von Ritualen und symbolischen Akten ist Andreas Boller, Pfarrer der Kirche St. Peter in Zürich, überzeugt: «Sie sind äusserst wichtig. Das Bedürfnis der Trauernden, bei der Gestaltung der Trauerfeier selber etwas



**Ultima latet** – Die letzte Stunde ist noch verborgen...

beizutragen, ist gestiegen.» Als Beispiele nennt er Kerzen anzünden, Blumen und Erde ins Grab geben oder etwa bei der Abdankung die Lieblingsmusik der verstorbenen Person ab CD spielen.

Einen gesellschaftlichen Bewusstseinswandel, was die psychologische Unterstützung von Angehörigen betrifft, stellt der Psychologe Werner Singer, Mitarbeiter der Stiftung Begleitung in Leid und Trauer in Winterthur, fest: «Psychologische Betreuung wird heute als ein Dienst erachtet, den man in Anspruch

nehmen kann, ohne dadurch als schwach, unfähig oder von aller Welt verlassen angesehen zu werden.»

Die von Familientherapeut Peter Fässler-Weibel gegründete Beratungsstelle in Winterthur leistet Notfallinterventionen, Angehörigenberatung vor und während des Sterbens sowie Angehörigenberatung nach dem Tod. Sie verfügt über einen rund um die Uhr funktionierenden Pikettdienst und ist auch zu ausserkantonalen Einsätzen bereit. ■