Raum und Zeit für Trauer - eine Gemeinschaft für Trauernde

Autor(en): **Oberholzer, Ursula / Wintsch, Regine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **10 (2002)**

Heft 2

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818382

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

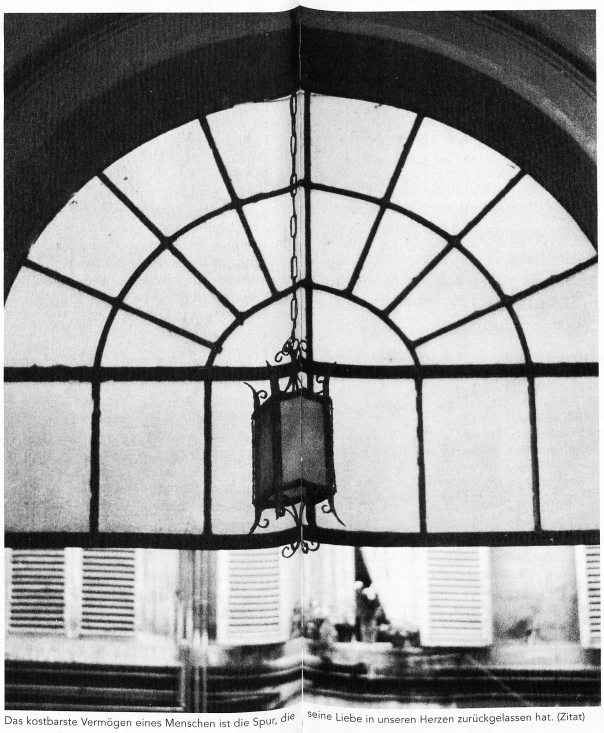
http://www.e-periodica.ch

Raum und Zeit für Trauer – eine Gemeinschaft für Trauernde

«Trauer gleicht einem langen Tal, einem gewundenen Tal, wo jede Biegung eine vollkommen neuartige Landschaft enthüllen mag.» *C.S. Lewis*

* Ursula Oberholzer

Das Trauern um einen Menschen, den wir liebten, kann uns deutlich machen, dass der Tod stets in unser Leben hineintreten kann. Diese Begegnung mit dem Tod kann uns den Blick schärfen für das Wissen um die Vergänglichkeit. Die Todeserfahrung ist eine Grenzsituation des Lebens, die uns den Blick für das wirklich Wesentliche frei machen kann, und es ist eine Situation, an der wir zerbrechen können. Vielleicht sind wir gerade da, wo wir uns am einsamsten fühlen, nicht so einsam, wenn wir Menschen treffen, die mit uns mittrauern. Wir dürfen trauern und wir sollen trauern, doch Trauer braucht Raum und Zeit und Trauernde brauchen Gemeinschaft.



Das kostbarste Vermögen eines Menschen ist die Spur, die seine Liebe in unseren Herzen zurückgelassen hat. (Zitat)

Treffpunkt für Trauernde

Der Arbeitskreis T.A.B.U. – TrauerAbschiedBegleitungUnterstützung – wurde 1990 in Zürich gegründet, und trauernde Menschen können sich wöchentlich treffen im Zentrum Karl der Grosse.

Ein Team von qualifizierten, ehrenamtlich tätigen Menschen mit zum Teil jahrelanger Erfahrung in Trauerbegleitung versucht trauernde Menschen mitfühlend zu begleiten. Ziel ist, die Sensibilität und das Bewusstsein dafür zu stärken, dass Trauer eine gesunde Reaktion auf Verlust ist und auf die Dauer nicht ohne Einbusse an Lebensfreude und Gesundheit verdrängt werden kann.

Regine Wintsch, Präsidentin des Arbeitskreises T.A.B.U.: «Wir legen Wert darauf, dass alle, die bei T.A.B.U. mitarbeiten, selber durch einen Trauerprozess durchgegangen sind. Es muss nicht unbedingt ein Todesfall sein, es kann eine Scheidung oder eine schwere Krankheit sein. Bei den meisten ist es ein Todesfall, der sie geprägt und sensibilisiert hat für Trauerbegleitungsarbeit im Treffpunkt.»

T.A.B.U. bietet Trauernden Gemeinschaft an im geschützten Rahmen der Gruppe von ebenfalls Betroffenen. Manche Menschen fühlen sich in ihrer Krisenzeit entlastet durch die blosse Möglichkeit, den Treffpunkt jederzeit aufsuchen zu können, unabhängig von der Häufigkeit ihres Kommens. Eine Frau sagte vor kurzem: «Ich musste nur ganz selten kommen. Aber dass es diesen Treffpunkt gibt, hat für mich ein Stück

T.A.B.U.

Arbeitskreis Verein T.A.B.U.

Begleitung von Trauernden
Postfach 6218
8023 Zürich

Allgemeine Informationen sowie Anmeldungen für Einzelgespräche:
Montag, Mittwoch, Freitag
von 8 bis 9 Uhr,
Telefon 01 261 86 27.
Dienstags von 12.30 bis 14.00 Uhr,
Telefon 079 400 43 82,
übrige Zeit: Informationen
ab Tonband

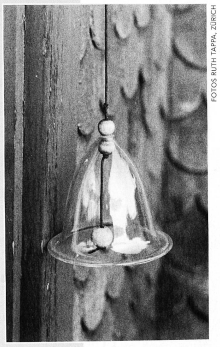
Treffpunkt für Trauernde
jeden Mittwoch
von 17 bis 19 Uhr
im Zentrum Karl der Grosse,
Kirchgasse 14, Zürich
Teilnahme ohne Voranmeldung
Unkostenbeitrag Fr. 5.–
geleitete Gespräche durch
T.A.B.U.-Mitarbeiterinnen

E-Mail:
info@tabutrauerbegleitung.ch

Homepage:
www.tabutrauerbegleitung.ch

Weitere Auskünfte
und Informationen bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145 · 8032 Zürich
Telefon 01 421 51 51
und ihren Zweigstellen im ganzen Kanton,
siehe letzte Seite ALTER&zukunft.



FOTOS: RUTH TAPPA, ZÜRICH

Heimat bedeutet.» Es hat sich sogar so eingespielt, dass sich nach dem Treffpunkt einige Teilnehmenden sich in einem nahe gelegenen Café treffen.

Regine Wintsch macht immer wieder die Erfahrung, dass es zu wenig Möglichkeiten gibt, über Trauer zu sprechen und die Trauer zu zeigen. Das ist ihre Motivation, hier mitzuarbeiten. Zunächst ist man sich fremd in der Gruppe und dann entsteht eine Dichte, eine Nähe und emotionale Offenheit dadurch, dass das Trauerthema im Raum steht. Denn man redet öffentlich nicht so miteinander. Weil aber alle für dieses Thema zusammenkommen und jedes von sich berichtet, hat es etwas sehr Erfüllendes.

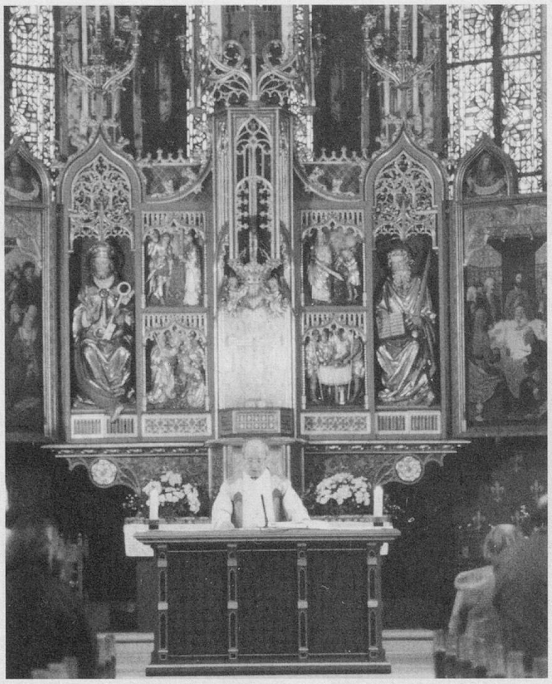


FOTO BARBARA TRUNNINGER, WIESENDANGEN

Neben Unterstützung und Trauerzeremonien der traditionellen Kirche gibt es alternative Angebote, die helfen, den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten.

Treffpunktbesucher/innen sind frei, so häufig oder selten zu kommen, wie es ihnen gut tut. Ihre Gedanken und Gefühle über das erschütternde Erlebnis stehen im Mittelpunkt, bis sie sich allmählich Neuem zuwenden können.

Im nachfolgenden Interview zeigt Regine Wintsch, Präsidentin des Arbeitskreises T.A.B.U., auf, wie eine Trauerbegleitung verlaufen kann.

* Ursula Oberholzer, Zürich, ist freie Journalistin.

Dem eigenen Schmerz begegnen

□ *Wer kommt in den Treffpunkt und wie kann der Einstieg in den begleiteten Trauerprozess in der Gruppe erfolgen?*

■ Die meisten kommen zu uns – wir sind jeweils zwei Gesprächsleiterinnen –, weil sie die Partnerin oder den Partner verloren haben. Beim Treffpunkt muss man sich nicht anmelden, kann einfach kommen. Der Gang zu diesem Treffpunkt ist besonders beim ersten Mal für die meisten schwierig, denn man geht eigentlich zum eigenen Schmerz.

Regine Wintsch

Wir sitzen um einen Tisch, meistens ca. sieben, es können aber auch bis zwölf Leute sein. Vielleicht kommen auch einmal nur zwei. In der Regel machen wir eine Anfangsrunde mit Vorstellen und Erzählen, was man erlebt hat und wie es einem geht. Auf den Inhalt dieser individuellen Schilderungen eingehend vertiefen wir abschliessend das Gespräch in der Runde. Menschen, die emotional hin- und hergeworfen sind und bei denen der Trauerfall noch sehr kurze Zeit zurückliegt, kann man im Moment nicht eigentlich helfen. Was allenfalls wohltuend wirken kann, ist, dass man den Schmerz überhaupt formulieren kann und dass es einen Ort gibt, wo dieses Thema einen Raum erhält. Wir haben auch eine Schale mit Wasser auf dem Tisch und wer sich vorstellt, kann darin eine Kerze anzünden, wenn er oder sie das möchte. Es ist der oder dem Betreffenden freigestellt, ob die Kerze für die Verstorbene / den Verstorbenen oder für sich selber ist.

□ *Besteht ein Unterschied zwischen der Trauer um einen Todesfall, dem eine längere Krankheit vorausgegangen ist, und einem spontanen Todesfall durch Unfall, Hirnschlag oder Herzversagen?*

■ Wenn man mit einem kranken Partner darüber sprechen konnte, dass der Tod sehr nahe ist, ist es eine ganz andere Situation, als wenn man das nicht benennt oder eben ausklammert. Menschen, die diese Offenheit schafften, sagen dann unter Umständen: «Das war die intensivste Zeit in unserer Partnerschaft und hat eine ganz neue Dimension in die Beziehung hinein gebracht.» Hingegen wenn jemand einfach nicht mehr nach Hause kommt, bedeutet dies für die Partnerin oder den Partner einen enormen Schock. Die meisten erleben dann eine Zeit, in der sie wie betäubt sind. Sind diese Menschen gar noch jünger, ist die Unfassbarkeit noch überwältigender.»

□ *Kommen auch Menschen zum Treffpunkt, die ihre Trauerphase so schnell als möglich hinter sich bringen und sozusagen erledigen wollen?*

■ Das gibt es ab und zu, dass Menschen in ihrer Hilflosigkeit wissen wollen, wie man es macht und hinter sich bringt. Unsere Funktion ist es, Unterstützung anzubieten, indem wir sagen, wir können nicht helfen in diesem Sinne, aber wir können helfen, dass sie sich Zeit und Verständnis geben, denn Trauerarbeit ist Schwerstarbeit. Die meisten Betroffenen hören von allen Seiten alle möglichen Ratschläge. Es ist teilweise haarsträubend, wie Leute, die gar keine Erfahrung haben, auf einmal wissen, was man zu tun hat in der Trauerphase. Solche Ratschläge sind tatsächlich Schläge.