Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 1

Artikel: Trauerbegleitung und -beratung : Trauernde zur Trauer ermutigen
Autor: Joho, Katja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819000

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trauerbegleitung und -beratung

Trauernde zur Trauer ermutigen

Trauer kann eine sehr chaotische Erfahrung sein. Der ganze Mensch mit all seinem Fühlen und Denken, mit Körper und Geist ist in diese Erfahrung involviert. Was passiert aber bei der Trauer und welche Rolle kann das Umfeld spielen? Die Trauerbegleiterin Susanna Kunz erzählt von ihren Erfahrungen.

Katja Joho

Was ist Trauer? Aus welchen Gründen trauern Menschen? Susanna Kunz, die als Trauerbegleiterin und -beraterin mit Trauernden arbeitet, rät, den Begriff umfassender zu verstehen: nicht nur im Zusammenhang mit dem Tod, sondern allgemein als Abschiednehmen von etwas, das unwiederbringlich vorüber ist. Das kann ein Lebensabschnitt sein oder eine körperliche Fähigkeit. Oder noch genereller bestimmte Hoffnungen, Erwartungen oder Ziele. Gemeinsam ist diesen Situationen, dass sie ein Loslassen verlangen, das endgültig ist.

Fotos: Kurt Lampart

Unterstützung für Trauernde

Am wichtigsten ist es laut Susanna Kunz, dass die Betroffenen die Trauer als gesunde Reaktion bejahen und als gut und notwendig wahrnehmen. Das ist nicht einfach bei körperlichen Beschwerden, Gefühlsschwankungen, Lebensängsten und allgemeiner Lustlosigkeit, die häufig im Trauerprozess auftreten. Aber gerade diese Signale reduzieren die Aktivitäten und schaffen so den nötigen Raum für die Betroffenen, sich mit ihrer Trauer auseinander zu setzen.

Grundsätzlich sind es die eigenen Ressourcen, auf die ein Trauernder aufbauen kann. So beschreibt auch Susanna Kunz ihre Arbeit als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie will den Betroffenen zeigen, dass das, was sie erleben, normal und gut ist. Trauerarbeit heisst, den Gefühlen Raum und eine Berechtigung zu geben – das gilt auch für Gefühle der Wut, Selbstvorwürfe oder sogar Gefühle der Erleichterung: «Das Ziel des Weges ist nicht eine Schmerzvermeidung, sondern die Erfahrung der Trauernden, dass sie den Weg gehen können und dass als Ende des Wegs nach viel Geduld das Bejahen der neuen Situation und neuer Lebenswille steht.»

Gedanken Trauernder

In die Texte auf den Themenseiten eingefügt finden Sie Erfahrungen und Gefühle von Personen nach dem Verlust eines Angehörigen.

« Den Kindern hat es sehr geholfen, den Körper ihrer verstorbenen Tante sehen zu können, ihr friedliches Gesicht, diese Ruhe, die sich kaum beschreiben lässt. Es hat den Tod fassbarer gemacht und viele Fragen beantwortet, die wir Eltern ihnen so nicht hätten beantworten können. Für mich war es wichtig zu merken, dass sich die Endgültigkeit des Todes erst mit der Zeit zeigt, wenn die Lücke, die durch den Tod meiner Schwägerin entstanden ist, auch nach einem Monat, nach einem Jahr noch besteht. »
R. S. (41)

Zeit heilt keine Wunden

Trauer ist also ein rechtes Stück Arbeit, das mit Schmerz verbunden ist. Darum gibt es immer wieder Betroffene, die sich meist unbewusst, davor schützen, indem sie ihre Gefühle verdrängen. Umso mehr betont Susanna Kunz, wie wichtig es ist, bewusst loszulassen: Oft ist sie bei ihren Trauerbegleitungen konfrontiert mit alter Trauer und Themen, die früher nicht verarbeitet und somit nicht verabschiedet wurden. Sie erzählt von Menschen, die nach einem Verlust nicht in der Lage sind zu trauern, selber aber schon nach kurzer Zeit überzeugt sind, ihr Trauerprozess sei abgeschlossen und alles wieder mehr oder weniger in Ordnung. Wer sich der Herausforderung aber nicht stellt, läuft Gefahr, dass seine Trauer wieder unbewältigt bleibt und ins Unterbewusste absinkt, Verbitterung und psychosomatische Reaktionen können die Folge sein. Entgegen der landläufigen Meinung heilt Zeit also keine Wunden.

Die Trauer älterer Menschen

Gerade im Alter müssen Menschen ständig loslassen. Da sind Partner, Freundinnen oder Nachbarn, die sterben. «Aber Trauer entsteht ja nicht nur durch Tod, sondern auch durch jede zu Ende gehende Lebenssituation», gibt Susanna Kunz zu bedenken, «durch schwindende Gesundheit, verbunden mit eingeschränkter Mobilität, durch die Pensionierung – was unter Umständen gar als Verlust des Lebenssinns empfunden wird – oder durch zu Ende gegangene Beziehungen.»

Trauer ist ein langwieriger Prozess, der im besten Fall ein Jahr, gerade bei schwierigen Fällen oft noch länger dauert. Besonders Betagte erzählen ihren Verlust immer und immer wieder, oft mit dem gleichen Wortlaut. Dieses wirksame Mittel der Verarbeitung stellt die Umgebung auf eine Geduldsprobe, wenn es nicht verstanden und als lästig empfunden wird. Das kann Trauernde in die Isolation führen.

« Wenn jemand stirbt, so hinterfragt das die eigene Funktion. Die Rollen werden neu verteilt – eigentlich gleich, wie wenn ein neues Familienmitglied geboren wird. Meine Mutter fühlt sich wie amputiert, in der Gesellschaft nicht mehr gleich wahrgenommen. Wir Jungen haben den Familienbetrieb übernommen und auch hier hat sie nicht mehr die gleiche Rolle. Mein Vater war immer eine Rückendeckung für mich, entlastete mich von der Verantwortung. Jetzt bin ich das Familienoberhaupt. »
U. H. (39)

Trauernden begegnen

Das Wissen um den Trauerprozess macht es einfacher, Trauernden zu begegnen. Wichtig ist es, dass kein Erwartungsdruck entsteht. Die Zeitwahrnehmung Trauernder ist anders, und es ist wichtig, ihnen die nötige Zeit zu lassen. Oft erwartet das Umfeld, dass nach sechs Monaten alles erledigt ist. Gut gemeinte Vorstösse wie «die Spitex kommt jetzt putzen, und die Nachbarin kocht das Essen, jetzt ist ja alles wieder in Ordnung, und das Leben geht weiter» werden der Komplexität der Gefühle des Betroffenen nicht gerecht. Und es raubt ihm das Recht und den Raum zu trauern. Hilfreich ist es, wenn das Umfeld die Tränen und den Schmerz aushält und der trauernden Person zuhört. Schön wäre es auch, sich beispielsweise Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang zu nehmen, bei dem der Trauernde ohne Zwang von seinem Verlust erzählen kann – aber auch schweigen kann, wenn ihm dabei wohler ist.

Dabei sind es immer individuelle Wege, die die Betroffenen finden, um ihre Bedürfnisse auszuleben. Im Gespräch erfährt Susanna Kunz, ob die Trauernden zum Beispiel lieber auf dem Friedhof am Grab mit dem Verstorbenen reden, einen Brief schreiben, Fotoalben hervornehmen und erzählen, mit einem Bild des Verstorbenen sprechen oder Tagbuch führen. «Ich kann den Betroffenen Möglichkeiten aufzeigen», beschreibt Susanna Kunz ihre Aufgabe, «die Trauernden entscheiden jedoch immer selber, was ihnen im Augenblick gut tut. Was von den meisten sehr geschätzt wird, ist, wenn Menschen da sind, die einfach zuhören.»

Trauerbegleitung und -beratung

Susanna Kunz unterstützt und ermutigt Trauernde dabei, einen eigenen Weg im Umgang mit ihrem Verlust zu finden. Die ehemalige Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Zürich hat nach eigenen Erfahrungen von Abschied und Tod vor zehn Jahren eine Ausbildung für die Begleitung Trauernder abgeschlossen. Zurzeit ist sie an einer weiteren Ausbildung, gibt Kurse für Pflegepersonen, die mit Sterbenden in Kontakt kommen und begleitet Trauernde und Sterbende.

Für weitere Informationen:
Susanna Kunz
Trauerbegleitung und Trauerberatung
Telefon 044 342 30 14

Lesevorschläge zum Thema:

Jorgos Canacakis, Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer, Kreuz Verlag 2006. 310 Seiten, 32.60 Franken. ISBN 3-783-12667-3

Monika Renz, Zeugnisse Sterbender. Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung. Junfermannscher Verlag, 3. Auflage 2005. 219 Seiten, 30.10 Franken. ISBN 3-738-7622-1

Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden. Droemer Knaur Verlag 2001. 364 Seiten, 18.20 Franken. ISBN 3-426-87071-1

Dorothee Soelle, Leiden, Kreuz Verlag 2003. 208 Seiten, 29.90 Franken. ISBN 3-783-12248-1