

# IST DER TOD UNS FREMD GEWORDEN?

**Die meisten Menschen sterben in Spitälern oder Pflegeeinrichtungen. Können wir deshalb nicht (mehr) mit dem Tod (nicht mehr) umgehen? Sind es andere gesellschaftliche oder politische Gründe? Perspektiven sprach mit Wolfgang Weigand, Diplom-Theologe, Gestalter von überkonfessionellen Trauerfeiern und Begleiter im Todesfall.**

**P: Herr Weigand, ist der Tod uns fremd geworden?**

**W:** Immer weniger Menschen sehen tote Menschen. Sie sind aus unserem Alltag verschwunden, man sieht sie nicht mehr. 70 – 90% aller Menschen sterben in Spitälern, Pflegeeinrichtungen oder Heimen. Der Tod ist im persönlichen Alltag fast unsichtbar geworden.

Gleichzeitig gibt es dazu eine Gegenbewegung: in den Medien ist der Tod allgegenwärtig. Er wird in brutaler Nähe und Realität gezeigt, wie zum Beispiel beim Foto eines ertrunkenen Flüchtlingskindes.

Es gibt in den Medien zuhauf Bilder von Amokläufern, Gräueltaten und Verbrechen. Aber den realen Tod zu «schmecken», einen erkalteten Menschen zu berühren, ist uns fremd geworden. Viele Menschen haben fast Angst davor.

Über den Tod wird in vielen Familien nicht gesprochen, auch wenn man den Tod vor Augen hat.



Foto: Stuttgarter Zeitung

Wo Familienbände eng sind, ist man noch am ehesten in der Lage, sich auf den Tod vorzubereiten. In Altersheimen darf man nicht über den Tod sprechen. Das ist irgendwie grotesk: sie sind ja meist «letzte Station» auf einem Lebensweg – und ausgerechnet an diesen Orten muss das Wesentliche tabuisiert werden.

*«Ein 93-jähriger Mann hatte alles mit seinen Töchtern besprochen, nachdem klar war, dass er bald sterben würde. Es gab nichts Unerledigtes mehr. Das war sehr heilsam für den Trauerprozess.»*

Ich zitiere hier Jürg Ammann: *«Jemand sagte mir neulich: Ich bin jetzt in einem Alter, in dem ich mit dem Tod rechnen muss. Das war er doch von Anfang an!»*

Der Mensch ist vermutlich das einzige Lebewesen, das sich seiner Vergänglichkeit bewusst ist. Der Mensch entwickelt sich auch: geistig, mental, in seiner Kreativität, will grösser sein, will Spuren hinterlassen. Wir haben einen grossen Kult um verstorbene Idole. Elvis verkauft seit seinem Tod mehr Tonträger als zuvor.

Im Tod geht das eben nicht so weiter. Alles Streben ist umsonst geworden, egal, was man vorher in seinem Leben gemacht, getan oder unterlassen hat. Irgendwann ist es vorbei. Für uns Menschen ist das ein eigentlicher Skandal, nur schwer zu fassen und zu verstehen. Diese Grenze können wir aber nicht verschieben.

Die Schulmedizin versucht dies natürlich so lange als möglich. Irgendwann sagen oder denken die Ärzte, «da ist nichts mehr zu machen». Dabei könnte man noch viel «machen»: Schmerzen lindern, Gespräche führen, da sein...

Das Eigentümliche in unserer Gesellschaft ist auch, dass sie neues Leben so «zelebriert», während Sterben aber verdrängt wird. Nach unseren Vorstellungen muss das Leben kommen, darf aber nicht enden.



Foto: www.glueckspost.ch

**P: Worin unterscheidet sich der Tod? Gibt es einen besseren oder schlechteren Tod?**

**W:** Der Tod findet immer in einem speziellen sozialen Umfeld statt. In diesem Prozess darf man sich verabschieden, den Sterbeprozess erleben, friedlich gehen.

*«Wenn die Seele genug gelernt hat, darf sie nach Hause gehen.»*  
**> Elisabeth Kübler-Ross**

Meist dominiert bei Sterbenden die Angst, die Hinterbliebenen würden ohne sie nicht mehr zurechtkommen. Sie gehen zu lassen und das ihnen auch zu sagen, immer wieder, kann sehr wesentlich sein.

Die Wünsche der Verstorbenen und deren Angehörigen sind sehr unterschiedlich: Manche wünschen kein «Aufheben» zu machen, also soll alles anonymisiert ablaufen. Der Trend zum Gemeinschaftsgrab, einfachen kleinen und schlichten Grabsteinen, nimmt zu. Die Abschiedskultur ist individualisiert, auch wenn man Freunden die Möglichkeit geben möchte, Abschied zu nehmen.

Auf der anderen Seite ist diese Abschiedskultur auch stark kollektiv geprägt, was wir nach Katastrophen sehen: Menschen stehen zusammen, ein Meer aus Blumen und Kerzen schmückt die Strassen.

Foto:zvq



Wolfgang Weigand

Studien in Pädagogik, Philosophie und Theologie (Dipl. Univ.), Ausbildungen in Bibliodrama, Supervision/Coaching (Master), Psychodrama und Eidg. Fachausweis Ausbilder (kath.) Pastoralassistent, Personalberater Seit 2000: Ritualgestalter, Coaching und Seminar-tätigkeit. Seit 2010: Präsident des Schweizerischen Verbandes der freischaffenden Theologen SVFT

**P: Warum sterben wir nicht mehr zu Hause?**

**W:** Der Tod ist uns fremd geworden. 95% aller Menschen könnten zu Hause sterben, wenn ambulante Palliativpflege organisiert wird. Dass die Realität leider ganz anders ist, ist wohl vom «System» so gewollt: So wird die Pflegearbeit durch Angehörige von den Krankenkassen nicht vergütet, die Apparatedizin, auch wenn sie am Ende unnötig oder nicht mehr gewünscht sein sollte, wird dagegen anstandslos bezahlt.

**DEN ANGEHÖRIGEN NICHT ZUR LAST FALLEN.**

Man will im Leben einfach nichts mehr mit dem Tod zu tun haben. Dennoch möchten 70 bis 80 % aller Menschen zu Hause sterben, effektiv sind es etwa 10 bis 20 %.

«Man möchte den Angehörigen nicht zur Last fallen». Dabei könnte man zu Hause friedvoller und entspannter sterben, aber in unserem Gesundheitswesen müsste ein Umdenken stattfinden, sowohl im Verständnis von Medizin als auch politisch. Geld ist eigentlich immer da, wenn man sieht, dass selbst in wirtschaftlich schwierigen Zeiten Rüstungs- und Pharmaindustrie immer Hochkonjunktur haben...

Nur ein Beispiel: In Deutschland werden jährlich 50 – 100 Millionen Euro für palliative Medizin ausgegeben, das ist nur ein sehr kleiner Teil der Gesundheitskosten, die jährlich ca. 300 Milliarden Euro betragen. Da bewegt sich die Palliativmedizin noch nicht mal im Prozentbereich...

**STERBEN KÖNNEN.**

**P: Kann man Sterben lernen, warum sollen wir uns mit dem Tod auseinandersetzen?**

**W:** Ich zitiere hier Seneca, den römischen Philosophen: «Leben muss man das ganze Leben hindurch lernen. Und was noch sonderbarer klingt: all seine Lebtag muss man auch Sterben lernen.»

Zur Frage: Das Wichtigste ist natürlich, grundsätzlich keine Angst vor dem Sterben zu haben. Zum «Sterben können» gehört auch die eigene Spiritualität, die Dinge einfach mal stehen lassen. Wieder einmal auf den Friedhof gehen, um zu sehen, wo ich liegen werde. Es gibt sogar Menschen, die beim Probeliegen in einem Sarg schon einmal vorfühlen, wie es sich dann am Ende «anfühlen» wird.

Rituale können sehr hilfreich sein: Kontakte zu Verstorbenen pflegen, mit ihnen reden. Allerheiligen bzw. Allerseele feiern, den Friedhof besuchen oder, wenn die Kerzen brennen, sich mit dem Tod auseinandersetzen. Auch hier spielt wieder unser ambivalentes Verhalten mit dem Tod eine Rolle: Das tote Flüchtlingskind am Fernsehen berührt uns sehr, aber wir haben Angst, eine Aufbruchhalle zu besuchen.

**WICHTIG: PATIENTENVERFÜGUNG.**

**P: Gibt es Unterschiede zwischen dem plötzlichen, unvorhergesehenen Tod und dem Tod, dem man so quasi entgegensehen kann?**

**W:** Ein unvorhergesehener Tod ist ein Schock, den man nicht voraussehen kann. Entscheidend ist, wie der Tod ins Leben getreten ist (Unfall, Suizid, Sucht). Die Bewältigung hängt wiederum mit der Gesprächskultur in der Familie zusammen und ist geprägt von Krankheit, Tod, Schuld. Diese Unterschiede sind in diesem Falle nicht mehr relevant. In allen Lebenslagen ist der Tod gegenwärtig.

Wichtig ist auf jeden Fall, dass man eine Patientenverfügung deponiert hat (was leider noch viel zu wenig der Fall ist). Für den letzten, todsicheren Fall sollte man vorbereitet sein, nachdem man sich ja sonst für alle möglichen Fälle und Situationen im Leben abgesichert hat.

**P: Wenn Kinder, Jugendliche sterben, jemand an einer Sucht stirbt, was geschieht dann im Familienkreis? Ist das schlimmer oder wird es schlimmer wahrgenommen?**

**W:** Es ist natürlich «unnatürlich», wenn Eltern ihre Kinder verlieren. Die Sinnfrage wird dann umso drängender, wenn Kinder sterben. Es gibt ein natürliches Grundgefühl dafür, dass es nichts Schlimmeres gibt, als das eigene Kind zu verlieren. Das Kind ist in der Generationenfolge eingebunden und zerstört mit seinem Tod diesen Ablauf – ein natürlicher Prozess ist unterbrochen.

Es stellen sich Fragen: «Was wäre wenn». Das ungenutzte Potential: Freude, Beruf, Familie, Kinder, Karriere, Glück.

Wenn ein 80-jähriger stirbt, ist das einfacher: «Es ist eben so, er hat in seinem Leben das und das gemacht. Ende».

**KEIN SPRACHLICHER BEGRIFF FÜR ELTERN, DIE IHRE KINDER VERLIEREN.**

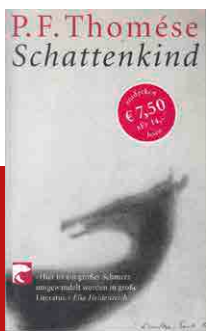
In keiner Sprache der Welt finden wir einen gewachsenen, historisch belegbaren zentralen Begriff für Eltern, die ihre Kinder verloren haben: Man behilft sich mit Neuschöpfungen wie «verwaiste Eltern». Die Sprache zeigt hier, dass die Wirklichkeit die menschliche Denkfähig-

keit übersteigt und es deswegen eben einen Begriff dafür, ein «Begreifen» dieses Schicksals, nicht gibt.

**P: Wenn jemand an den Folgen einer Sucht oder durch Suizid stirbt, gibt es da Schuldgefühle?**

**W:** Ich habe es noch nie erlebt, dass es in diesem Fall keine Schuldgefühle gibt: «Hätte ich doch Hilfe angeboten, wäre zu dieser Beratungsstelle gegangen, hätte ich mehr getan, unterstützt».

Man muss dies mit einem Fass vergleichen, dass unten ein Loch hat: Oben kann man so viel an Liebe, Anerkennung, Hilfestellung, Präsenz etc. hineinschütten wie man will, es fließt unten wieder heraus.



### LITERATUREMPFEHLUNG:

Aus dem Niederländischen von Andreas Ecke. Zum Schlimmsten, was einem Menschen widerfahren kann, gehört gewiss der Tod eines eigenen Kindes. Eben dieses Schlimmste ist dem Autor P. F. Thomése widerfahren, und in "Schattenkind" versucht er auf seine Weise, mit den Mitteln des Schriftstellers, diesen Schicksalsschlag zu verarbeiten.

Ein Zitat aus diesem Buch:  
«Eine Frau, die ihren Mann begräbt, wird Witwe genannt, ein Mann, der ohne seine Frau zurückbleibt, Witwer. Ein Kind ohne Eltern ist eine Waise. Wie aber heißen Vater und Mutter eines verstorbenen Kindes?»

P. F. Thomése, Schattenkind  
Berlin Verlag, Berlin 2004  
ISBN 9783827005458  
Gebunden, 107 Seiten

Die letzte Weichenstellung liegt beim Betroffenen, nicht bei den Angehörigen.

Ein Suchtkranker kann oft Symptomträger innerhalb einer Familie sein: Bei jemandem, der Suizid (aus welchen Gründen auch immer) begeht, stellt sich heraus, dass auch jemand aus seiner Familie Suizid begangen hatte (Vater, Grossvater). Auch Sucht, sich «auflösen», nichts mehr spüren wollen, kann darauf hinweisen, dass zum Beispiel jemand aus der Familiengeschichte totgeschwiegen oder verdrängt wurde und irgendein Nachgeborener sich mit ihm – natürlich völlig unbewusst – solidarisiert und ihm «treu» ist.

Menschen mit Sucht wollen damit aber oft auch hinterfragen, etwas ändern, provozieren, unterbrechen. Entgrenzung spielt hier eine Rolle, Grenzüberschreitungen, Ekstase im wörtlichen Sinn, was wir ja auch von verschiedenen mystischen oder spirituellen Erfahrungen mit Gott in verschiedensten religiösen Traditionen her kennen.

(Als Kind glaubten wir an den Samichlaus, das Christkind, den Osterhasen, fliegende Hexen und haben die Grenzüberschreitung zum realen Bewusstsein problemlos gemeistert. Auch heute fliegt Harry Potter munter durch die Lüfte). Wenn diese Entgrenzungen nicht mehr verarbeitet bzw. «verortet» werden können, gibt es Probleme.

**P: Bei der Verabschiedung dieser Menschen?**

**W:** Über Alkohol darf oft nicht gesprochen werden, er ist tabu. Hingegen ist die Kommunikation über Drogen im öffentlichen Raum bei einer Abschiedsfeier meist offener. Dies wertschätzend zu tun, kann Anwesende bei einer Trauerfeier dazu animieren, ihre eigenen Strategien zur Suchtbewältigung zu entwickeln: «X hat seine Probleme mit Alkohol gelöst – ich will es anders machen».

**P: Vorwürfe, Schuldgefühle?**

**W:** Meistens machen sich Angehörige selbst Vorwürfe, selten an den Verstorbenen.

Sucht ist Suizid auf Raten. Viele Angehörige sind vom Verstorbenen masslos enttäuscht. In unserer Trauerkultur ist es jedoch verpönt, dem Verstorbenen Vorwürfe zu machen. Dabei ist für einen gelingenden Trauerprozess das Sich-Abgrenzen, das Schwierige-Benennen genauso wesentlich wie die Dankbarkeit für das, was einem ein Verstorbener an Begegnung und Inspiration gegeben hat.

Andernorts soll es noch das Ritual geben, dass man dem aufgebahrten Toten seine Meinung sagen darf.

Dass man seine Wut «auslassen» kann, ist ok und wichtig. Aber in dieser Wut stecken zu bleiben, kann zum Problem werden, das psychologische Hilfe erfordert.

Es gibt ja grundsätzlich zwei verschiedene Arten von Trauer. Man kann traurig sein, weil ein geliebter Mensch gegangen ist, dessen Nähe, Freundschaft, Berührung, was auch immer, jetzt einfach unglaublich fehlt, «leer» und eben sehr traurig macht. Und man kann traurig sein, weil der Mensch, der gegangen ist, nicht der war oder der sein konnte, als den man ihn sich (als Partner, als Papa, als Grossmutter etc.) so fest gewünscht hatte. Der Tod macht dann die Diskrepanz zwischen Wunschbild und Realität endgültig.

**P: Hat der Tod Humor – oder ist er todernst?**

**W:** Ich habe bei meinen Trauerfeiern und Begleitungen auch schöne Sachen erlebt – und auch oft gelacht. Es ist nicht so, dass jede Hochzeit einfach fröhlich und jede Abschiedsfeier einfach nur traurig wäre. Beide Anlässe sind soziale Ereignisse: Bei der einen vereinen sich zwei Familien, bei der anderen trennt man sich innerhalb eines Familiensystems von jemandem. Und beide Ereignisse lassen deutlich aufscheinen, wie ein solches System funktioniert, wie gesprochen, gelebt, gedacht, empfunden und gefeiert wird.

Wenn der Tod entspannt eintritt, darf es auch Raum für Heiterkeit, Fröhlichkeit und Dankbarkeit geben.



## LESETIPP:

### Gebrüder Grimm – Gevatter Tod.

Ein armer, verzweifelter Mann sucht für sein dreizehntes Kind einen Gevatter. Den lieben Gott weist er ab («du gibst den Reichen und lässt die Armen hungern»), ebenso den Teufel («du betrügst und verführst die Menschen») und akzeptiert erst den Tod, «der alle gleich macht».

Als der Patensohn herangewachsen ist, zeigt der Tod ihm ein Kraut, womit er Kranke heilen darf, wenn er den Tod bei ihrem Kopf, nicht aber bei ihren Füßen stehen sieht.

Er warnt ihn gleichzeitig, das Kraut nicht gegen den Willen des Todes zu benutzen. Bald gilt er als Arzt, der für seine Klarsichtigkeit und seine Erfolge berühmt ist und wird reich. Als der König und danach die Königstochter schwer erkranken und er zu Hilfe geholt wird, wird ihm die Tochter des Königs zur Frau versprochen.

Da der Tod bei den Füßen der Königstochter steht, trickst der Mann den Tod aus, indem er sie im Bett in die andere Richtung dreht. Der Tod wird zornig, sieht ihm den Betrug aber einmal nach.

Beim zweiten Mal holt er sich den Mann und zeigt ihm in einer Höhle die Lebenslichter der Menschen. Seines ist am Verlöschen. Der Mann bittet um Gnade und um Verlängerung seines Lebens. Zum Schein geht der Tod auf seine Bitte ein, lässt aber aus Rache das Restchen seines Lebenslichts fallen, und der Arzt stirbt.

So gibt es immer wieder sonderbare Ereignisse: Ein todkranker Mann ist vor dem Sterben, gläubiger Atheist – alle rechnen mit seinem baldigen Tod. Am Karfreitag erhält er eine vermeintlich letzte Infusion. In der Osternacht wird er hellwach, genest und darf nochmals nach Hause, erst acht Wochen später stirbt er. War das jetzt eine temporäre «Auferstehungserfahrung» für einen Atheisten?

Oder eine Frau, die von Exit in den Tod begleitet wurde. Nachdem sie das Sterbemittel eingenommen hatte, öffnete sie kurz nochmals die Augen und fragte verwundert die anwesenden Angehörigen: »Bin ich jetzt schon drüben?«

Im Mittelalter stritten sich die Theologen, ob Jesus gelacht haben soll. Viele kennen da noch die berühmten Szenen aus «Der Name der Rose». Christus als «Narr» ist eine ebenso bekannte Darstellung. Und auch mit dem Tod geht es oft heiter zu, wie Redewendungen wie «dem Tod ein Schnippchen schlagen» und weitere zeigen. Wie man «richtig» unkonventionell mit dem Tod umgehen könnte, zeigt das berühmte Märchen vom Gevatter Tod.

In vor allem ländlichen Gebieten ist alles einfacher. Da kommen Nachbarn, Freunde, Verwandte und Bekannte, um zu helfen. Der Tod ist hier Bestandteil des Lebens.

**P:** Sie sind katholischer Theologe und bieten überkonfessionelle Trauerrituale an. Kann man bei Ihnen Gott frei wählen? Oder ist das an einen Wochentag gebunden?

**W:** Ich nehme die Glaubensgrundsätze, Wertvorstellungen und Menschenbilder des Verstorbenen und der Angehörigen auf und integriere diese in die Feier. Ich rede wenn möglich mit den Kindern und schreibe mir das Gehörte auf:

Was waren die wichtigsten Ereignisse im Leben des Verstorbenen, Erinnerungen, Höhepunkte, Tiefpunkte? Was haben sie von ihrem Vater (ihrer Mutter) für das eigene Leben gelernt, was waren sozusagen die wichtigsten «Lektionen»?

Ich nehme das Gehörte auf und versuche, es umzusetzen. Die Klienten sind sehr heterogen, von Agnostikern bis zu Atheisten. Vielfach sind es Menschen, die sich von der Kirche entfremdet haben (oder umgekehrt). Die Frage nach dem Glauben bzw. der «Konfessionalität» ist eher zweitrangig: es muss für die Beteiligten stimmen, es muss ihre Sprache sein, in der sie das Geschehene, den traurigen Abschied, aufnehmen und verarbeiten können.

Confessio bedeutet ja «Bekenntnis» – und jeder Mensch hat eine Confessio, also wie man sich zum Leben, zu den Menschen, zur Welt, zu Wertefragen und auch zum Glauben stellt. Dass jemand der katholischen oder reformierten Konfession angehört, ist erst später dazu gekommen. Für mich ist das also kein grosses Thema. Es wird dann zum Thema, wenn Menschen aus einem rigiden Glaubenssystem kommen, dann muss ich schon auf die Befindlichkeiten allfälliger Anwesender dieser Glaubensgemeinschaft Rücksicht nehmen und eingehen.

Am Schluss spreche ich oft den sehr berührenden, sprachlich offenen und naturnahen irischen Reisesegen:

*Die Strasse komme dir entgegen,  
der Wind stärke dir den Rücken.  
Die Sonne scheine warm auf dein Gesicht.  
Der Regen falle sanft auf deine Felder,  
das Feuer in deinem Herzen verlösche nie,  
und, bis wir uns wieder sehen,  
berge dich eine göttliche Liebe in der Tiefe ihrer Hand.*

Wenn das Wort bzw. die Chiffre «Gott» befremdend wirken würde, sage ich zum Beispiel. eine grössere Liebe... Im Tod muss alles Platz und Raum haben. Respektvoll Abschied nehmen, damit es für alle stimmt. Es ist immer eine einmalige Konstellation, die sich bei einer Beerdigung vorfindet: Familie, Freunde, Kollegen – alle haben ihre eigene Geschichte mit dem Verstorbenen – und dieser hat bei allen etwas ausgelöst.



## TOTENKLAGE:

Die Trauer um einen Verstorbenen wurde im Altertum durch laut ausgestossene Klagerufe zum Ausdruck gebracht (Jer 22,8). Man beschränkte sich jedoch nicht auf den Ausdruck persönlicher Trauer, sondern liess die Totenklage auch von eigens dafür bestellten Personen ausüben («Klageweiber», Jer 9,16). Ihre normale Dauer betrug sieben Tage, für besonders angesehene Verstorbene dreissig Tage.

(Quelle: Stuttgarter Erklärungsbibel)

### P: Wie wichtig sind Trauerrituale?

**W:** Da gibt es erhebliche Unterschiede zwischen Stadt und Land. Hier gab es noch das Ritual der Klageweiber aus biblischen Zeiten, die «Rosenkranzweiber». Je lauter sie klagten, desto höher der Tarif. Dabei erfüllten diese Menschen einen wichtigen sozialen Dienst.

Ein Jahr mussten die Frauen trauern, die Männer 30 Tage. Frauen trugen schwarz, die Männer trugen einen «Trauerknopf». Das änderte sich: Früher trauerte man kollektiv, heute hat sich das individualisiert; beide Formen haben ihre Vor- und Nachteile. In der heutigen Zeit haben die Menschen keine Ahnung mehr, wie man eine Bestattung organisiert und wie man trauert.

Wir leben in einem Land mit 25% Konfessionslosen, nur noch 2 – 5% gehen regelmässig in einen Gottesdienst (was ja für Katholiken noch immer verpflichtend wäre!). Man sieht die Kirchen von innen nur noch an Taufen, Hochzeiten und Beerdigungen. Der Bezug zur Institution Kirche ist abhanden gekommen, ihre Sprache erscheint fremd, ihre moralischen Vorgaben unmenschlich und ihre Haltungen ungläubwürdig.

Das kirchliche Angebot bei Trauerfeiern ist in etwa überall gleich: Floskeln, wie «Es hat Gott gefallen...» Wissen wir denn

überhaupt, was und ob es Gott gefallen hat? Der Ablauf ist definiert, einige persönliche Worte zum Verstorbenen, seine Name wird genannt – aber das Individuelle-Persönliche tritt hinter der liturgischen Vorgabe zurück.

Die Menschen in dieser Situation sind sehr fragil, es braucht eine Sprache, die angemessen ist, die passt. Das ist ein Grund, weshalb Menschen oft nach einer Beerdigungsansprache aufgebracht sind. Die Nachhaltigkeit einer solchen Ansprache ist also sehr gross. Sie wünschen, benötigen und erwarten auch persönliches Angesprochenensein, ein Würdigen dessen, was in ihnen im Moment vorgeht.

Bei einem Todesfall stellen sich Mensch oft Sinnfragen: Spiritualität, vermittelte Botschaften. Sie sind in dieser Situation auch beeinflussbar, man muss also mit diesen Situationen umgehen können und sehr achtsam sein.

Anmerkung des Interviewers: Ich habe immer die männliche Form für die Verstorbenen gewählt, aus Gründen der Einfachheit. Alles ist natürlich auch für weibliche Personen zutreffend. Auch Frauen dürfen sterben.

> Interview: Erwin Sommer

## Exklusive Abende zum Thema Tod und Trauer mit Wolfgang Weigand:

### Mit Verlust und Abschied umgehen lernen.

Verliert man das eigene Kind oder den Partner, verliert man oft auch einen Teil des eigenen Lebens, der Hoffnungen und Träume, der Liebe und der Zukunft. Ein solcher Verlust wiegt umso schwerer, wenn eine Sucht im Spiel ist oder wenn es sich um Suizid handelt. Wie können wir die Trauer teilen und irgendwann wieder Lebensfreude empfinden? Welche Rituale helfen? Wie gelingen Gespräche darüber?

In einfachen Übungen und Gedankenanstössen zeigt Wolfgang Weigand, wie wir unsere eigenen Ressourcen wieder neu entfalten und das Leben auf andere Weise erneut in die «Hand» nehmen können.

Dienstag, 7. und 28. Februar 2017, 18 bis 20 Uhr, mit Wolfgang Weigand im Kirchgemeindehaus Neumünster in Zürich.

### ANZEIGE



**Wir bilden aus:**  
Junge Menschen mit einer Beeinträchtigung (mit IV-Berechtigung)

- **Kaufmännische Ausbildung**  
Praktiker/-in PrA Büroarbeiten nach INSOS; Büroassistent/-in EBA; Kaufmann/Kauffrau EFZ
- **Logistiklehre**  
Praktiker/-in PrA Logistik nach INSOS; Logistiker/-in EBA
- **Informatikbereich**  
Berufliche Eignungsabklärung, Arbeitstraining, Berufsvorbereitung

**Brunau-Stiftung** – Ausbildung – Arbeit – Integration  
Edenstrasse 20 | Postfach | 8027 Zürich  
T 044 285 10 50 | aufnahme@brunau.ch