

# Trauer ist keine Krankheit

**Trauerbegleitung** Wolfgang Weigand hilft Menschen, mit dem Verlust Angehöriger klarzukommen. Dass aber der Humor nicht vor dem Tod haltmachen muss, beweist er in seinem Kabarettprogramm «Der Tod ist doch das Letzte». **Von Isabella Seemann**



Der 51-jährige Wolfgang Weigand ist Theologe und Kabarettist.

Bild: PD

## Was inspiriert Sie, andere Menschen zu inspirieren?

*Wolfgang Weigand:* Die Begegnung mit Menschen, mit ihren Lebensgeschichten und Schicksalen, die keineswegs immer schwer sein müssen, aber doch eine Lebensaufgabe sind. Menschen dabei zu helfen, diese zu lösen oder freier zu werden, inspiriert mich.

## Warum widmen Sie sich dem Thema Sterben?

Im Tod erkenne ich nichts Schreckliches, sondern eine Transformation in einen anderen Zustand. Er gehört zum Leben, so banal das auch klingen mag. Ich mache mich nicht über den Tod lustig, völlig absurd ist vielmehr, wie wir damit umgehen. Das gibt Stoff zum Nachdenken, aber eben auch zum Karikieren im Kabarett.

## Humor und Tod scheinen die Gegensätze schlechthin zu sein.

Humor hat dann Platz, wenn auch der Trauer Raum gegeben wird. Wo man aber gegensätzliche Gefühle erlebt, beispielsweise weil der Verstorbene nie der Vater war, den man sich gewünscht hat, dann ist es schwierig, dem Humor einen Platz zu geben. Humor, bei aller Trauer, wirkt befreiend. Übrigens geht es zuweilen bei Hochzeiten beklemmender zu als bei Beerdigungen, weil bei Eheschliessungen verknotete Familiensysteme und Tabus aufeinandertreffen können.

## Wieso wird der Umgang mit dem Tod in einer aufgeklärten Gesellschaft noch immer tabuisiert?

Es ist die Angst, sich mit der eigenen Vergänglichkeit auseinanderzusetzen, obwohl das die Lebensqualität verbessern würde.

## Ist die Trauer der Hinterbliebenen eines Menschen, der sich das Leben genommen hat, eine andere, als wenn man jemanden durch einen Unfall verloren hat?

Bei Suiziden kommen Familienverstrickungen zutage und damit auch Schuldgefühle. «Hätte man nicht noch das und das machen können?», fragen sich die Hinterbliebenen. Sie leben in einem Konjunktiv. Die Annahme der Realität, das Zurückfinden ins Leben ist sehr viel anspruchsvoller.

## Hat jeder Suizid ähnliche Folgen für die Hinterbliebenen?

Traumatisierend ist ein Suizid für alle Hinterbliebenen. Aber wie man mit einem Verlust umgeht, sei es eines geliebten Menschen oder auch der Arbeit oder eines Lebensprojekts, ist unterschiedlich. Das hängt ab von der psychischen Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Dies wiederum hängt beispielsweise auch davon ab, ob man als Kind die Beziehung der Eltern als sicher erlebte und deshalb ein Grundvertrauen in sich selbst und in andere Menschen hat – oder eben nicht.

## Die Trauer um einen geliebten Menschen ist eine ungeheure Belastung. Wie gross ist die Gefahr, dass Trauernde selbst depressiv werden?

Man muss aufpassen, nicht jede Trauer zu pathologisieren, also als eine Krankheit zu betrachten, die man möglichst schnell heilen muss. Die Gefahr einer Depression besteht dann, wenn man nicht mehr ins Leben zurückfindet. Es geht also darum, herauszufinden, was die Ursache dafür ist. Meist führt nicht die Trauer zu Depressionen, sondern der Verlust löst erst einen tiefer liegenden Schmerz aus.

## Sie sprechen von «Trauerkompetenz». Was meinen Sie damit?

Das Wort Kompetenz bedeutet, dass man eine Fähigkeit erlernen und entwickeln kann. Wie können Hinterbliebene damit umgehen, aber auch, wie kann man als Freund, Arbeitskollege jemandem beistehen, der jemanden verloren hat? Gerade in Firmen ist es um die Trauerkompetenz nicht gut bestellt. Man erledigt Formalitäten, wie sie das Handbuch vorgibt, wenn ein Mitarbeiter stirbt, schreibt ein paar Floskeln an die Hinterbliebenen, findet aber kein Mitgefühl für sie oder Mut für eine offene Begegnung mit ihnen.

## Haben Sie einen Rat, wie man mit Hinterbliebenen umgehen sollte?

Aus dem Floskelhaften aussteigen und seinen eigenen Gefühlen Ausdruck verleihen, Hilfe anbieten, einfach hier sein und fragen, was der andere braucht.

## Was haben Sie von den Trauernden fürs Leben gelernt?

Ein Mensch, der einen Trauerprozess durchmacht, ist nicht mehr derselbe wie zuvor. Dies ist in vielerlei Hinsicht auch eine Inspiration.

### Weitere Informationen:

Wolfgang Weigand, Theologe und Ritualbegleiter, führt Seminare durch, so am 27. Februar im Kirchengemeindehaus Neumünster in Zürich: «Mit Verlust und Abschied umgehen lernen».

Anmeldung über [ada-zh](mailto:ada-zh):  
[info@ada-zh.ch](mailto:info@ada-zh.ch)/Tel. 044 384 80 10  
[www.abschiedsfeiern.ch](http://www.abschiedsfeiern.ch)