

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2003)
Heft: 1

Artikel: "Wir trauern nicht mit" : Reisen für Trauernde
Autor: Brüederli, Heidi / Petrelli, Silvia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053765>

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: 27.01.2026

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

«Wir trauern nicht mit»

Reisen für Trauernde

Um jemanden trauern, bedeutet oft tiefes Leid und Erstarrung. Einfache Dinge können plötzlich schwierig bis gar unmöglich werden. Vier Frauen bieten Trauernden Reisen an und ermöglichen damit Schritte aus einer manchmal ausweglos scheinenden Lebenslage. Ein Gespräch mit der Initiantin.

Fraz: Wie ist die Idee zu den Trauerreisen entstanden?

Heidi Brüederli: Innerhalb meiner Tätigkeit als Pflegedienstleiterin im Zürcher Lighthouse hatte ich viele Gespräche mit Angehörigen und Freunden. Besonders und nachhaltig hat mich folgende Aussage einer Trauernden beeindruckt: «Wissen Sie, das Schlimmste ist die Vorstellung, nie wieder in die Ferien gehen zu können.» Zurück in meinem Büro musste ich immer wieder an die Aussage dieser Frau denken. So entstand allmählich die Idee, Reisen für Trauernde anzubieten. Wir haben uns mit verschiedenen Institutionen in Verbindung gesetzt, haben ein Bedürfnis nach solchen Reisen festgestellt und haben ein Konzept entwickelt.

Mit welchen Institutionen haben Sie gesprochen?

Unter anderem mit Spitälern, mit Spitex-Organisationen, der ProSenectute und mit diversen Selbsthilfegruppen.

Wer bucht eine Trauerreise?

Das Interesse an unseren Reisen kommt aus dem Umfeld der Trauernden. Diese nehmen mit uns Kontakt auf. Trauernde selbst melden sich eher selten direkt bei uns.

Wie lange dauert eine Reise?

Eine Woche in einer schönen Umgebung, die verschiedene Aktivitäten wie Sport oder Wellness, aber auch kulturelle Ausflüge und Spaziergänge ermöglicht und dazu einlädt, sich wohl zu fühlen.

Wie viele Reisen haben Sie schon durchgeführt?

Bis jetzt noch keine. Ausgeschrieben sind die Reisen seit einem Jahr. Es sind insgesamt vier, zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Die fixen Daten haben sich als ein Problem herausgestellt. Die Reisen kamen oft nicht zustande, weil die festen Daten für die Interessierten nicht günstig wa-

ren und wir pro Reise nicht genügend Anmeldungen hatten. Für eine Reise müssten sich mindestens sechs Personen anmelden. Eine Reisegruppe setzt sich aus maximal zehn Personen zusammen, acht Trauernden und zwei Betreuungspersonen. Wenn wir die Reisen in Deutschland anbieten würden, wären schon Reisen durchgeführt worden.

Wie kommen Sie auf Deutschland?

Aufgrund unserer Webseite haben wir von München bis Hamburg viele Anfragen erhalten. In der Schweiz scheint die Hemmschwelle für solche Reisen höher zu sein. Wenn wir von Organisationen oder Institutionen eingeladen werden, unsere Idee vorzustellen, reagieren die Leute betroffen bis berührt und finden: «Ja, das ist etwas Gutes.» Es gibt immer wieder Personen, die sagen: «Wenn ich gewusst hätte, dass es so etwas gibt ... genau das hätte ich gebraucht.»

Wie flexibel planen Sie zukünftige Reisen?

Fürs 2003 haben wir beschlossen, ein bis zwei Reisen und ein bis zwei Wochenenden anzubieten, um möglichst auf konkrete Anfragen reagieren zu können.

Werben Sie für Ihre Reisen?

Wir werben nicht aktiv. Unsere Unterlagen liegen bei verschiedenen Pfarrgemeinden, bei Institutionen, die Sterbebegleitungen durchführen, in der Kapelle im Zürcher Hauptbahnhof oder in einzelnen Buchhandlungen auf. Wir wollen keine aggressive Werbung machen. Die Sozialdienste in Spitälern sind über unser Angebot informiert. Sie geben unsere Unterlagen aber nicht wahllos ab. Es ist ethisch heikel, Betroffenen einfach Unterlagen zu Trauerreisen in die Hand zu drücken. Wenn ich trauere, darf ich erwarten, dass sanft und sorgsam mit mir umgegangen wird.

Wir waren uns von Anfang an einig, die Trauerreisen sind etwas, das wir ganz langsam an-

gehen wollen, über Jahre hinweg – da muss nicht etwas in einer bestimmten Zeit funktionieren.

Wie viel kostet eine Trauerreise?

Es gibt eine günstige, eine mittlere und eine teure Variante. Die Preise belaufen sich zwischen 960 und 2200 Franken für eine Woche, inklusive Reise und Halbpension.

Was die Trauerreisen betrifft, so machen wir vier das nebenbei. Die Reisen sind zwar kostendeckend, verdienen tun wir daran jedoch nichts. Das war ein Grundsatzentscheid. Wir machen es alle vier neben unserer sonstigen Arbeit.

Warum mit Trauernden reisen?

Es ist der ritualisierte Schritt hinaus, um zu sagen, ich mache mich auf, bewege mich. Viele sind in ihrer Trauer erstarrt. Manche sagen: «Ich traue mich nicht mehr mit anderen über meine Trauer zu reden», oder: «Die anderen sprechen mich nicht mehr an, sie weichen mir aus, wissen nicht, wie auf mich zugehen.» Dies geschieht aus einer Verunsicherung heraus, weil sie glauben, nicht die richtigen Worte zu finden. Über den Tod und das Sterben gibt es zwar 1001 Bücher, aber das Tabu ist deswegen noch lange nicht gebrochen. Die Leute haben Angst, banal zu trösten oder banal getröstet zu werden. Wenn jemand einer trauernden Person gutmeinend sagt: «Der Verstorbene geht's jetzt gut, sie ist doch im Himmel», dann passt das nicht zusammen. Beide stehen zwar in einer echten Betroffenheit, aber die Kommunikation stimmt nicht.

Von welchem Trauerkonzept gehen Sie aus?

Wir gehen, auch wenn es etwas abgenutzt klingt, von einem ganzheitlichen Konzept aus. Wir gehen nicht nach dieser oder jener vorgezeichneten Art vor. Jeder soll individuell trauern können. In der Gemeinsamkeit oder allein. Uns geht es um den heilsamen Schritt zurück ins Leben.

Wir möchten mit den Trauernden in die Natur hinausgehen, Kulturelles unternehmen, bummeln und essen gehen. Wenn die TeilnehmerInnen das wünschen, werden wir gemeinsame Rituale anbieten, am Wasser, im Wald. Wir können uns vorstellen, gemeinsam auf eine Velotour oder reiten zu gehen. Auf diese Art wollen wir versuchen, die Trauer mit dem Leben zu verbinden. Wir trauern nicht mit und wollen mit den Betroffenen auch nicht in ihre Trauer hineingehen. Wir stehen an einem anderen Ort als die Trauernden, mit der Bereitschaft, respektvoll mit ihnen und ihrer Trauer umzugehen.

Was heisst, nicht in die Trauer hineingehen?

Wir werden nicht therapeutisch arbeiten. Therapeutische oder esoterische Trauerarbeit bedeutet oft, sich in einer Runde zu treffen, in die Trauer hineinzugehen, also zu fragen, was spüre ich, was ist mit mir los, was ist mein Schmerz. Für diese Art von Trauerarbeit besteht ein reichhaltiges Angebot. Für diese Form sind wir nicht die richtigen Fachleute.

Das heisst das konkret?

Wir bieten ihnen Unspektakuläres an, wie Kaffee trinken oder ausgehen, und geben Hilfestellung, wenn das Lachen ins Weinen «kippt». Wir möchten mit den Trauernden das tun, was die Freundin, der Freund, die Familie nach einer bestimmten Zeit manchmal nicht mehr machen können. Trauernde sagen oft: «Den Angehörigen verleidet es, mit mir spazieren zu gehen,

weil die Trauer immer wieder hochkommt», oder: «Ich würde gerne wieder einmal in die Stadt *lädelen* gehen, aber dann muss ich wieder umkehren, weil ich von der Trauer überwältigt werde.» Alltägliche Unternehmungen mit Menschen, die trauern, das unterscheidet uns von den anderen AnbieterInnen. Damit wollen wir einen Ausgleich zum belasteten Tag-ein-Tagaus schaffen.

Wissen Sie, was die Trauernden selbst von Ihnen erwarten?

Die meisten sagen: «Mit anderen reden», mit Gleichgesinnten spazieren gehen, im Wissen, dass die eigene Trauer Platz hat. Anderen ist es ein Anliegen, passende Rituale für ihre Trauer zu finden.

Was wollen Sie den Reisenden vermitteln?

Wir wollen den Menschen vermitteln, dass sie ein Recht auf Trauer haben, dass ihre Trauer wichtig ist, und sie auf Wunsch unterstützen, nicht in der Trauer zu erstarren. Wir beabsichtigen, nicht vorzugeben, auf welche Art Trauer gelebt werden soll, sondern geben Anstösse. Niemand *muss* irgendetwas tun. Was gut tut und in welcher Form es gut tut, darüber sollen die Einzelnen selbst entscheiden.

Welchen fachlichen Hintergrund bringen die Betreuungspersonen mit?

Eine Psychologin ist immer dabei. Frau Brugger und eine Ärztin gehören mit mir noch zum

Team. Wir drei haben eine Ausbildung in palliativer Pflege und Trauerarbeit und haben alle längere Zeit im Lighthouse gearbeitet.

Geben Sie religiösen Beistand?

Nein. Wenn gewünscht, verweisen wir die Betroffenen an SeelsorgerInnen. Wir haben gute Kontakte zu Pfarrerinnen und Pfarrern.

Was tun Sie mit Interessierten, denen Sie absagen müssen, weil keine Reise zustande kommt?

Wir bieten ihnen ein Gespräch an. Manche bleiben an einer Reise interessiert und sagen, sie würden im nächsten Jahr teilnehmen. Manche nehmen aus dem Gespräch die Motivation mit, zum Beispiel mit der Tochter oder Freunden ein Wochenende auswärts zu verbringen.

Zum Team von «Reisen für Trauernde» gehören:

Heidi Brüederli, 1948

Dipl. Pflegefachfrau mit Abschlüssen in Anästhesie, Intensivpflege, Praxisberatung und Supervision. Weiterbildungen in Management und Palliativ Care.

Elisabeth Brugger, 1950

Dipl. Pflegefachfrau mit Erfahrung in Palliativ Care und langjähriger Tätigkeit im Zürcher Lighthouse.

Stefanie Droese, 1971

Medizinstudium an der Uni Zürich. Arbeitete während dieser Zeit als Betreuerin im Zürcher Lighthouse. Tätigkeiten in Praxis, in Beratung und Begleitung.

Jana Götz, 1945

Psychologiestudium an der Uni Zürich. Schwerpunkte: Beratung, Begleitung während der Krise, Unterstützung bei Neuorientierung. Arbeitet in einem Mütterheim und einer Praxis als Psychotherapeutin

Weitere Informationen unter:
www.schrittweise.ch

Silvia Petrelli ist Redaktorin bei der FRAZ.