

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Hilfe bei Abschied und Trauer  
**Autor:** Schmid, Erica  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725587>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Hilfe bei Abschied und Trauer

*Notfallhilfe, Seminare oder längerfristige Begleitung – die Bedeutung von Hilfsangeboten für Trauernde wird zunehmend erkannt.*

**VON ERICA SCHMID**

«Ich bin mir bewusst, wie verletzlich wir werden, wenn wir trauern, und wie sehr wir dann auf einfühlsame Menschen angewiesen sind», sagt Gestalttherapeutin Regine Wintsch vom Verein Arbeitskreis TABU (Trauer Abschied Begleitung Unterstützung) in Zürich. Wenn Angehörige durch den Tod eines geliebten Menschen erschüttert werden, sind Beistand und Unterstützung aus dem nächsten Kreis oder auch seelsorgerische und psychologische Betreuung durch Fachleute wichtig.

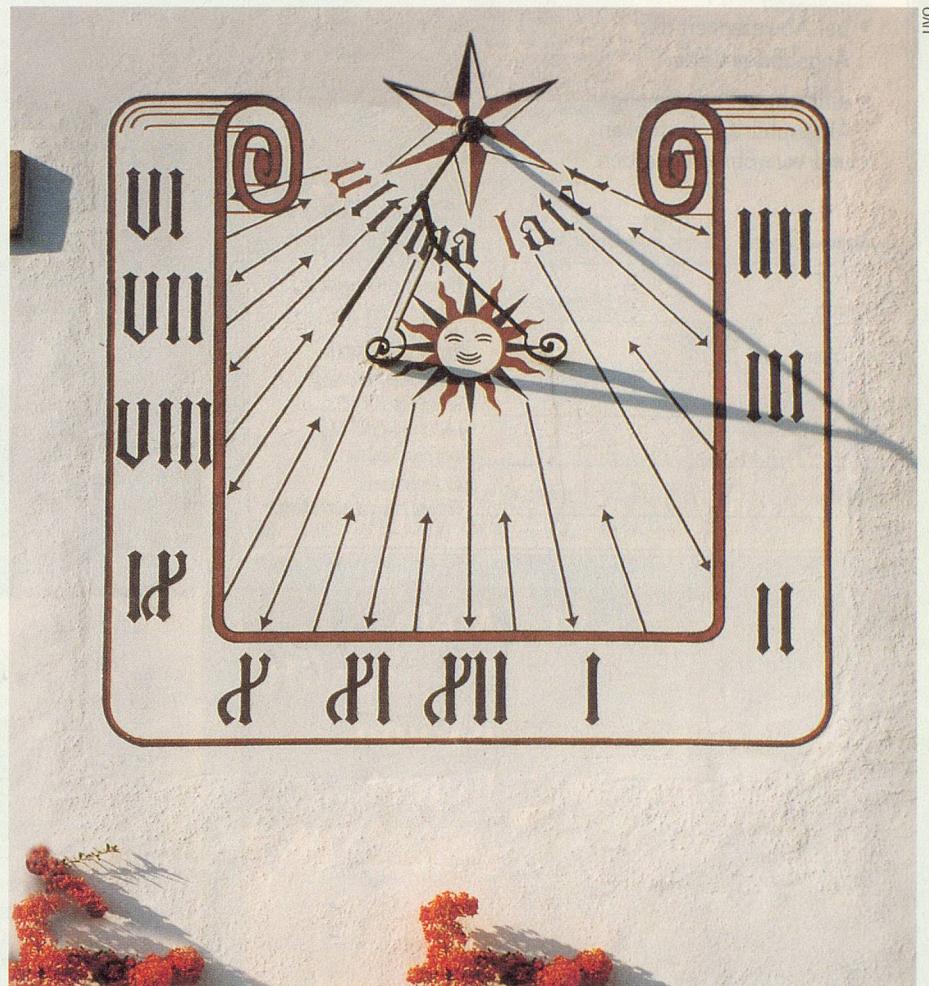
Der Arbeitskreis TABU bietet seit elf Jahren einen wöchentlichen Treffpunkt für Trauernde an. Ohne Voranmeldung kann man hier jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr an einer Gesprächsgruppe teilnehmen. Der gut besuchte Treffpunkt im Zentrum Karl der Grosse in Zürich wird von jeweils zwei qualifizierten, ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geleitet.

«Ratschläge, Vergleiche und Wertungen sind bei unseren Gesprächen fehl am Platz», sagt Regine Wintsch. Vielmehr geht es darum, sich im geschützten Rahmen frei zu äussern, den Schmerz zuzulassen, von einer Gemeinschaft mit einer verbindenden Erfahrung getragen zu werden und zu sehen: Andere ringen ebenso um ihren Weg. All das wirke entlastend. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie: «Trauern ist ein notwendiger Prozess, verdrängte Trauer ist psychisch und körperlich ungesund.»

## Kraft von Ritualen

Zum Trauerprozess gehören zunächst die Tage des Abschieds, die Zeit bis zur Trauerfeier und Beerdigung.

Von der tröstenden Kraft von Ritualen und symbolischen Akten ist Andreas Boller, Pfarrer der Kirche St. Peter in Zürich, überzeugt: «Sie sind äusserst wichtig. Das Bedürfnis der Trauernden, bei der Gestaltung der Trauerfeier selber etwas



**Ultima latet** – Die letzte Stunde ist noch verborgen...

beizutragen, ist gestiegen.» Als Beispiele nennt er Kerzen anzünden, Blumen und Erde ins Grab geben oder etwa bei der Abdankung die Lieblingsmusik der verstorbenen Person ab CD spielen.

Einen gesellschaftlichen Bewusstseinswandel, was die psychologische Unterstützung von Angehörigen betrifft, stellt der Psychologe Werner Singer, Mitarbeiter der Stiftung Begleitung in Leid und Trauer in Winterthur, fest: «Psychologische Betreuung wird heute als ein Dienst erachtet, den man in Anspruch

nehmen kann, ohne dadurch als schwach, unfähig oder von aller Welt verlassen angesehen zu werden.»

Die von Familientherapeut Peter Fässler-Weibel gegründete Beratungsstelle in Winterthur leistet Notfallinterventionen, Angehörigenberatung vor und während des Sterbens sowie Angehörigenberatung nach dem Tod. Sie verfügt über einen rund um die Uhr funktionierenden Pikettdienst und ist auch zu ausserkanonalen Einsätzen bereit. ■