

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 11

Artikel: "Ermöglichen, dass der Mensch seine Trauer ausdrücken kann"
Autor: Ochsner, Peter W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726038>

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: 14.03.2026

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

«Ermöglichen, dass der Mensch seine Trauer ausdrücken kann»

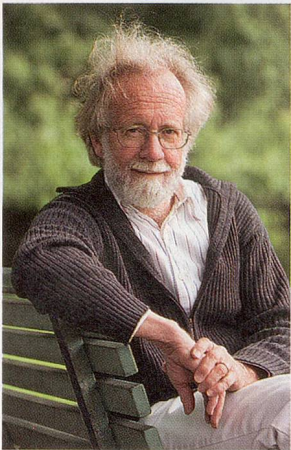


Bild: Peter Schönenberger

Peter W. Ochsner: «Es können nicht immer alle Gewinner sein, es gibt kein Leben ohne massive Verlusterfahrungen.»

In unserer Kultur fällt es vielen Menschen schwer, Trauer zuzulassen. Warum? Wir leben in einer Gesellschaft, in der es keine Verlierer geben darf. Alle streben ständig nach Win-win-Situationen. Trauer gilt als etwas Negatives, mit dem man nicht konfrontiert werden will. Wenn wir einem trauernden Menschen begegnen, kriegen wir Angst vor einem Gefühl, das wir nicht haben wollen. Aber es können nicht immer alle Gewinner sein, es gibt kein Leben ohne massive Verlusterfahrungen. Trauer bedeutet, etwas verloren zu haben. Verlust bedeutet Schmerz.

Und der macht krank, wenn man ihn nicht ernst nimmt? Wenn ich seelischen Schmerz empfinde, ziehe ich mich unwillkürlich zusammen wie bei körperlichem Schmerz. Ich beherrsche mich. Als erste Reaktion ist das vielleicht sinnvoll. Weinen und Schimpfen könnten die Erstarrung wieder lösen. Wenn das nicht geschieht, verhärtet sich etwas im Körper. Viele Menschen leiden unter gesundheitlichen Störungen, die auf unausgedrückte Trauer zurückzuführen sind.

Ist Trauern lernbar? In der Trauer haben wir die Möglichkeit, alles, was uns verunsichert, und den Schmerz darüber zum Ausdruck zu bringen. Wir werden aktiv, wir sind von Natur aus so angelegt. Wenn andere Menschen sensibel auf unseren Trauerausdruck reagieren, dann spüren wir, dass wir jemand sind. Wir finden wieder Identität. In unseren Trauerseminaren gehen die Teilnehmenden mithilfe von Ritualen, Symbolhandlungen und Imaginationen den Weg vom passiven Verlust bis zum Abschiednehmen. In der solidarischen Gemeinschaft, in der alles Platz hat, kann die Trauerunterdrückung durchbrochen werden.

Zu welchem Zeitpunkt ist die Teilnahme an einem Trauerseminar ratsam? Frühestens ein halbes Jahr nach dem Verlust – und die Ablösung vom erwachsenen Kind sollte früher bereits stattgefunden haben. Der Weg, den wir im Seminar gehen, führt zum endgültigen Abschied. Das ist unmittelbar nach dem Tod eines Angehörigen nicht möglich.

Endgültiger Abschied? Das heisst: «Wir sehen uns nie mehr unter diesen Bedingungen, in denen ich lebe.» Für kirchlich geprägte Menschen ist das schwierig, weil sie oft Sätze für wahr halten wie: «Wir sehen uns in der Ewigkeit wieder.» Damit kann man sich vertrösten, damit man nicht trauern muss. Christlicher Glaube bedeutet zu vertrauen, dass Gott mich leitet. Dann kann ich auch den Schmerz des Abschieds wagen.

Wie können wir einem trauernden Menschen im Alltag entgegenreten? Was hilft? Was ist falsch? Das Wichtigste ist, nur das zu sagen, wovon man überzeugt ist. Man darf sagen: «Ich bin ganz hilflos», wenn man sich so fühlt. Als angelernter Satz kann er verletzen. Wichtig ist auch, den anderen nicht mit Trost oder gespieltem Mitleid zu ersticken. In der Begegnung mit einem Trauernden können auch eigene Trauererfahrungen hochkommen, es besteht dann die Gefahr, den anderen mit der eigenen Geschichte zuzudecken. Trösten heisst ermöglichen, dass der Mensch seine Trauer ausdrücken kann.

Wie lange dauert der Trauerprozess? Ist man irgendwann über dem Berg? Das erste Jahr ist schlimm. So lange dauert es, bis alle kritischen Festtage wie Geburtstag, Weihnachten, Ostern einmal vorbeigegangen sind. Aber wie lange der Schmerz wirklich anhält, hängt davon ab, wie viele und welche früheren Verluste mit dem aktuellen Verlustschmerz reaktiviert werden. Es kann vieles aktiviert werden, entsprechend länger kann die Trauer dauern. Wer früher seine Trauer ausdrücken konnte, hats leichter.

Peter W. Ochsner

leitet seit vierzehn Jahren Trauerseminare nach dem Lebens- und Trauerumwandlungsmodell von Jorgos Canacakis. Er hat an verschiedenen Universitäten evangelische Theologie studiert und war von 1974 bis 1982 Studienleiter im Evangelischen Tagungszentrum Schloss Wartensee, Rorschacherberg. Es folgten mehrere Jahre Tätigkeit als Gemeindepfarrer. Von 1998 bis 2005 war Peter W. Ochsner Spitalseelsorger am Bezirksspital Affoltern am Albis ZH.