

SPEZIAL

REGION

Kaum Preiserhöhungen
in den Skigebieten der
Region

SEITE 27

FERNSEHPROGRAMME

Kommissar Lukas
Frieden sucht die
vermisste Lilli.

SEITE 33



«Man trauert um das nicht gelebte Leben»

Beate Weber-Seiboth beschäftigt sich schon seit 1985 mit dem Thema «Abschied und Trauer». Sie begleitet Menschen, die nach einem Todesfall um ihre Liebsten trauern.

Mit Beate Weber-Seiboth sprach Silvia Camenzind

An Allerheiligen gingen die Katholiken auf den Friedhof und dachten an ihre Verstorbenen. Ist das mehr als ein Ritual? Für die Katholiken sicher. Immer wenn wir uns erinnern, ist das ein wichtiger Punkt in der Trauerbewältigung. Sich erinnern zu dürfen, sich erinnern zu können und den Toten nochmals präsent werden zu lassen, das sind Rituale, die in jedem Glauben wichtig sind. Bei uns hat dies immer auch einen ernsten, traurigen Charakter. In Mexiko freut man sich und feiert.

In unserer Gesellschaft werden das Sterben, der Tod und die Trauer verdrängt. Warum ist das so?

In keiner Zeit zuvor wurden uns täglich so viele Tote, Trauernde und Sterbende ins Haus geliefert. Mit Fernsehen, Zeitungen und Internet sind wir an sämtlichen Kriegsschauplätzen ständig dabei. Die schrecklichsten Bilder werden uns frei Haus geliefert. Das macht nicht nur uns, sondern auch unsere Kinder betroffen.

Das ist alles weit weg. Den toten Nachbar bekommen wir nie zu sehen. Wirklich Tote sind uns so fern wie noch nie. Wir haben Institutionen, die sich den Sterbenden, den Toten annehmen. Es gibt ausgebildete Fachleute, die erledigen das für uns. Die Rituale, das Aufbahnen zu Hause, das gemeinsame Waschen, das Anziehen und Abschiednehmen, das ist verschwunden.

Ein Verlust?

Durch die Rituale hatte man bereits einen Bezug zum Tod und selber schon einen Toten gesehen und berührt. Die meisten Menschen im mittleren Alter haben heute noch nie einen Toten gesehen und berührt. Alles, was man nicht kennt, macht Angst. Und weil man Angst hat, spricht man nicht darüber. Das einzig Sichere, wenn man geboren wird, ist, dass man irgendwann wieder stirbt. Das sollte man auf eine gute, lebendige Art im Leben immer wieder ansprechen.

Sterben Angehörige, fällt man in ein Loch. Wie soll der Mensch mit Trauer umgehen?

Geht er überhaupt mit Trauer um? Gehen wir überhaupt mit Trauer um in einer Gesellschaft, die in den letzten Jahren vom Begriff «cool sein» geprägt wurde? Gehen wir mit Trauergefühl wie Zorn, Schuld, Wut, Sehnsucht, Sinnlosigkeit überhaupt um? Halten wir das aus, wenn jemand trauert, oder gehen wir zum Alltag über?

Was ist Ihre Antwort?
In den ersten Wochen sind die

Menschen mit dem Ablauf um die Beerdigung so beschäftigt, dass die Trauer noch nicht da ist. Nach vier bis sechs Wochen fängt es dann schrittweise an. Und dann ist es für das Umfeld oft wieder so, dass es sich beklagt, es sei nun schon fast zwei Monate her. Früher, da gab es das Trauerjahr. Als Kind fand ich das komisch. Was soll das, diese Leute mit ihren schwarzen Kleidern. Und doch hat es seine Berechtigung gehabt. Man hat der Umwelt signalisiert, hier kommt ein Mensch, der ist verletzt, verletzbar, der ist in einer Krise, der ist traurig. Heute ist Schwarz eine Modifarbe, man kann es nicht mehr daran festmachen. Es gibt diese Tröstsätze: «Das Leben geht weiter. Es gibt Schlimmeres.» Oder wenn jemand ein Kind verloren hat: «Ihr könnt ja noch Kinder haben.» Es sind Sätze, über die zu wenig nachgedacht wird.

Man ist ja auch hilflos in der Trauer. Gibt es eine allgemeingültige Antwort, was man machen soll?

Es gibt kein Rezept. So wie wir im Leben unterschiedlich sind und unterschiedlich reagieren, so dürfen wir auch in der Trauer sein. Man braucht andere Menschen, die einen akzeptieren und die einem auch die Erlaubnis geben, so sein zu dürfen, wie man jetzt ist. Trauer ist eine ganz normale Reaktion auf einen Verlust. Wenn sich jemand die wichtige Zeit der Trauer nicht nimmt, dann hat das Folgen für seine seelische Gesundheit. Das sind auch Gefühle, die man unterdrückt. Man sollte sie rauslassen. Ich habe noch nie jemanden erlebt, der an Weinen stirbt. Es hören alle auf, wenn sie leer sind.

«Wirklich Tote sind uns so fern wie nie»

Es ist besonders den Männern peinlich, die Tränen fliessen zu lassen.

Es ist sogar heute noch in den Köpfen drin: «Indianer kennen keinen Schmerz.» Die Buben werden darauf geeicht. Man sagt schon Heulsuse, wenn ein kleiner Bub heult. Das ist bestimmt nicht mehr so krass wie früher. Wenn Männer Trauer verarbeiten, verarbeiten sie sie oftmals anders. Aber traurig sind sie genauso wie die Frauen.

Was machen Sie in der Trauerbegleitung konkret?

Ich biete Gesprächsgruppen für Menschen in Trauer. Dort kommen Menschen in akuten und weniger akuten Trauersituationen zusammen. Diese Gruppe wird von mir begleitet. Die Gruppe ist offen, Menschen können jederzeit kommen und gehen. Ich bin ein Fan von Gruppen. Mein Ziel in der Einzelbegleitung ist, die Leute in eine Gruppe zu bringen. In der Trauer ziehen sich die Menschen zurück. Wenn es gelingt, sie zu vernetzen, ist



«In der Trauer ziehen sich die Menschen zurück», weiss Beate Weber-Seiboth.

Bild Bdl

das ein kleiner Schritt zurück ins Leben.

Was macht der Trauernde selber? Die Menschen merken, sie sind noch normal. Viele kommen in die Trauergruppe und trauern ein halbes Jahr später noch ums Kind, um den Partner. Das Umfeld sieht, dass der Mensch sich ändert. Das ist normal, wir ändern uns laufend. Es ist diese Riesenerleichterung: Ich bin normal, was ich durchmache, ist normal. Ich darf so sein, ich darf meine Geschichte immer und immer wieder erzählen, und zwar so lange, bis sie einen Platz in meinem Leben gefunden hat, und nicht so lange, wie andere meinen, es sei gut. Wenn man jemanden geliebt hat, will man ihn nicht loslassen. Das Loslassen geht irgendwann automatisch. Das Umfeld von Trauernden sollte das aushalten und mittragen, aber nicht abnehmen.

Stirbt ein Nahestehender, sterben alle Hoffnungen und Wünsche, die man selber in diese Person steckte. Ist das ein Stück weit auch Egoismus?

Nein. Man trauert um das nicht gelebte Leben, um das, was man noch gemeinsam hätte machen wollen. Realisiert man das, ist es auch eine Chance, dass man die Dinge nicht mehr schleifen

lässt. Tragisch ist, wenn Menschen Dinge schieben bis zur Pension, und dann erleben sie es zusammen gar nicht mehr. Wenn Menschen versuchen, ihr Leben zu leben, Dinge zu machen, wenn sie anstehen, gemeinsam etwas zu erleben, dann kommt irgendwann der Punkt, an dem der Mensch zurückblicken und sagen kann: «Wir hatten es schön.»

Wer braucht Sie?

Ich komme nicht zum Einsatz, wenn der 80-jährige Vater stirbt. Mit 80 Jahren muss man sich damit auseinandergesetzt haben, dass der Mensch stirbt. Ich führte 1985 die erste Gesprächsgruppe. Es ging um Kinder, um plötzliche, unnatürliche oder zu frühe Tode. Da kann es wichtig sein, dass man über einen Zeitraum eine Begleitung hat. In den letzten Jahren hat sich viel bewegt. Trauerbegleitung gibt es immer öfter. Kein Arzt, kein Seelsorger, kein Bestatter kann über Monate hinweg jemand Trauernden begleiten.

Wie trauern Kinder und Jugendliche?

Wichtig ist, sie auch wahrzunehmen. Sie können auch trauern. Die Tendenz ist, dass man Kinder und Jugendliche aus diesen Erfahrungen he-

raushalten will. Das kann Folgen haben für sie als Erwachsene. Wenn es uns gelingt, einen guten Übergang zu machen auf eine positive, gute, lebendige und spielerische Art oder je nach Alter den Tod ins Leben der Jugendlichen einfließen zu lassen, dann sind das wichtige Schritte zum Normalen.

Verkräften tiefgläubige Menschen einen Todesfall besser?

Die wirklich tief Gläubigen kommen bestimmt auch ins Zweifeln. Wird ein Kind mit zehn Jahren überfahren oder springt ein 14-Jähriger von der Brücke und die Eltern sagen: «Ich füge mich», da habe ich Mühe. Die ganz tief Gläubigen suchen nicht den Kontakt zur Gruppe. Sie werden in ihrer Umgebung getragen. Wenn ich gute Freunde habe, die da sind, die mittragen, dann ist es eine Gemeinschaft und Nächstenliebe.

Gibt es ein Leben nach dem Tod? Es gibt ein Leben nach dem Tod – für die Menschen, die zurückbleiben. Das andere können wir glauben, aber wissen tun wir es nicht.

Wie wurde die Trauerbegleitung zu Ihrem Thema?

Durch die eigene Betroffen-

heit. Ich bin Mutter von acht Kindern, sieben lebenden und einer verstorbenen Tochter. Das war der Auslöser, mit Menschen in Kontakt zu kommen. Seither habe ich mich aus- und weitergebildet, viel Öffentlichkeitsarbeit gemacht und in Deutschland eine Gesetzesinitiative durchgeboxt. 1992 zogen wir in die Schweiz. 1996 wurde ich allein erziehend, mit sieben Kindern, die fünf Jüngsten waren zwischen ein und sieben Jahre alt. Das Leben hat für mich eine ganz andere Bedeutung bekommen. Es macht Freude, wenn man Spuren hinterlassen kann.

Fürchten Sie sich vor dem Tod? Ich mache mir Gedanken darüber, wie ich es meinen Lieben erleichtern kann, wie ich sie auf das Leben ohne mich vorbereiten kann. Ich weiss nicht, ob es mich morgen trifft oder in zehn Jahren. Wichtig ist, dass die jeweiligen Bedürfnisse der Zurückbleibenden nicht zu kurz kommen.

«Das Umfeld sollte das aushalten»

Eingangs sagten Sie, die heutigen Menschen haben noch kaum einen Toten zu Gesicht bekommen. Nun pilgern die Menschen nach Zürich, um sich die Ausstellung «Körperwelten» anzusehen.

Ich hatte 1997 während einer Fernsehsendung Kontakt mit Gunther von Hagen. Das Thema der Sendung war «Trauer zwischen Tabu und Show». Er stellte damals eine Hochschwangere mit dem Baby in ihrem Bauch aus. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie eine Familie den Körper einer toten Frau mit Kind zur Verfügung stellen kann. Jetzt ist er mit seiner neuen Ausstellung da. Ich denke, das passt in unsere Zeit. Es hat mit der Angst zu tun, dass nichts mehr von einem selber übrig bleibt. So wird der Mensch präpariert und haltbar gemacht. Etwas bleibt zurück, wird sogar bewundernd angeschaut. In unserer Zeit wird der Körperkult hochgehalten. Der Zerfall, das Altwerden, das Zerbrechliche, Faltige, Schlappe ist ein ungutes Thema. Dient die Ausstellung dazu, sich mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen, dann finde ich es gut.

Infos unter www.promethea.ch

Zur Person

Name: Beate Weber-Seiboth
Geburtsdatum: 12. 7. 1957
Sternzeichen: Krebs
Beruf: Trauerbegleitung
Zivilstand: geschieden
Hobbys: Geniessen
Lieblingssessen: Einladungen
Lieblingstrank: Wasser und Prosecco
Lieblingsferienort: Gersau