

TRAUERN, ABSCHIEDNEHMEN, WEITERLEBEN

Was wirklich tröstet | Von der Lebenskraft des Trauerns
Erkenntnisse aus der Psychologie, Seelsorge und Literatur

WEITERBILDUNG | MONTAG / DIENSTAG, 1. / 2. MÄRZ 2027 | VOLKSHAUS ZÜRICH

Etel Adnan, Ohne Titel, 2020



«Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur, / Doch mit dem Tod der andern muss man leben» heisst es in dem Gedicht «Memento» der Dichterin Mascha Kaléko. Damit benennt sie die grosse Aufgabe des Trauerns nach dem Tod eines nahen und geliebten Menschen. Der Verlust erschüttert von Grund auf das Vertrauen ins Leben und macht wie kein anderes Ereignis die eigene Abhängigkeit vom Dasein anderer bewusst. Unser ganzes Leben wird von unseren Beziehungen zu anderen Menschen geprägt, die das Glück oder Unglück unseres Lebens ausmachen. Vor allem die unmittelbar nahen Personen sind für das Selbstbewusstsein des Menschen wichtig, für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden, für seine Gesundheit.

«Trauer ist das Glück, geliebt zu haben» (2021) lautet der Titel der deutschen Übersetzung des Buches „Notes on Grief“ der nigerianischen Schriftstellerin Chimamanda Ngozi Adichie. Trennungen und Abschiede, Verlusterfahrungen und Trauergefühle gehören elementar zum Leben: jeder Mensch erfährt entwicklungsbedingte Abschiede im Lebenslauf. Beziehungen und soziale Systeme zerbrechen durch Trennung und Scheidung, den Tod. Auch Menschen, die von einer schweren, lebensbedrohlichen oder chronisch fortschreitenden Krankheit betroffen sind, erleiden in den verschiedenen Phasen ihres Krankheitsprozesses schmerzhaft Verluste und Verlustängste: den Verlust von Lebenszeit und -perspektiven, Aktivitätsmöglichkeiten und Autonomie, von körperlicher und geistiger Kontrolle. Sie und ihre Angehörigen sind gezwungen, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen und sich mit dem auseinanderzusetzen, was im Zusammenhang mit der Krankheit in ihr Leben hereinbricht. Trauern ist ein lebendiger Prozess, schmerzvoll und langwierig.

Was aber tröstet in Zeiten der Verzweiflung, des Verlustschmerzes, der Trauer? Welche Gesichter, Symptome hat die Trauer? Welche Aufgaben stellen sich im Prozess des Trauerns? Was ist bei besonders belastenden Umständen – dem plötzlichen Tod durch eine schnell zum Tod führende Krankheit, durch Unfall, Suizid – zu beachten? Worin unterscheidet sich eine tiefe Traurigkeit von einer depressiven Verstimmung? Wie kann man nach dem Verlust eines nahen und geliebten Menschen weiterleben? Wie können wir trösten? Was nährt uns und was weckt die Kräfte des Lebens? Worauf kommt es in der Begleitung und Beratung trauernder Menschen entscheidend an?

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein! Matthias Mettner und Jacqueline Sonogo Mettner

Themen

1. Trauer verstehen

- Gesichter der Trauer: häufige psychosomatische Symptome des Verlustschmerzes
- Besondere Risiken für die Gesundheit
- Die Spirale der Einsamkeit
- Aufgaben des Trauerns
- Wenn die Trauer nicht endet
- Die «ganz normale» und die «erschwerte» bzw. «komplizierte» Trauer
- Traurigkeit, Trauern: Unterschiede zur depressiven Verstimmung und Depression
- Trauern über «ungelebtes Leben»
- Wie Kinder und Jugendliche Verlust und Tod erleben

2. Praxis der Begleitung und Beratung trauernder Menschen

- Was trauernde Menschen wissen sollten
- Worauf kommt es in der Begleitung entscheidend an
- Grundhaltung und Ethik der Begleitung und Beratung
- Ungünstige und günstige Interventionen
- Praktische Hinweise für das Krisengespräch
- Suizidprophylaxe
- Besondere Todesumstände: der plötzliche Tod, Selbsttötung, organisierte Suizid(bei)hilfe

3. «Ich sehe deine Tränen» – Tröstungspotenziale in den Religionen

- «Meine Seele weigert sich, sich trösten zu lassen» – Raum für Klagen
- Das Lob der Tränen und die Gabe des Weinens
- Die Kraft der Hoffnung und Zuversicht
- «Stark wie der Tod ist die Liebe»
- Symbolische Handlungen, Abschieds- und Übergangsriten
- Bedeutung und Gestaltung kirchlicher Abdankungen
- Kultur des Abschieds als Teil der Palliative Care

4. «Nur eine Rose als Stütze»

- Gedichte und literarische Texte in der Trauerbegleitung
- Von der Würde der Sprache und der Kraft des Betens
- Vom ‚Recht‘, öffentlich zu trauern
- Musik, die von «einer anderen Welt kündigt»
- «Ihr / Sein Andenken sei uns zum Segen»

Arbeitszeiten

09.00 – 12.30, 13.30 – 16.30 Uhr

Kursleitung, Dozentin und Dozent



Matthias Mettner Dr. phil.; Studium der Sozialwissenschaften, Theologie und im Nebenfach Psychologie; Studien- und Programmleiter der beiden Bildungsinstitutionen 'Palliative Care und Organisationsethik' und 'Forum Gesundheit und Medizin'; Autor und / oder Herausgeber der Bücher und Beiträge in Fachpublikationen: *«Bei Mir Bist Du Schön»*. *Wie wir das Erleben der Würde bei schwer kranken und sterbenden Menschen stützen und stärken können* (Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer; Heft 2 / 2026); *Schönheit, Lebendigkeit und Kraft der Seele. Über die Plastizität der menschlichen Psyche | Erkenntnisse aus der psychologischen Resilienzforschung für die Palliative Care* (palliative.ch, 01 – 2025); *«... der Augenblick ist mein und nimm ich den in Acht» – Daseinsthemen und Lebenskontexte alter Menschen* (2022, hrsg. von A. Kruse / E. Schmitt); *Trauer und Trost* und *Trauer und Spiritualität*, in: *Trauern*. (hrsg. E. Schärer-Santschi, 2019);



Jacqueline Sonego Mettner Evangelisch-reformierte Pfarrerin; Studium der Theologie; Nachdiplomstudium 'Interdisziplinäre Gerontologie'; seit 1995 Dozentin in Spiritual Care und Palliative Care in der beruflichen Weiterbildung für Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen, der Beratung und Seelsorge. J. Sonego Mettner ist Herausgeberin und / oder Autorin der Bücher und Beiträge in Fachpublikationen; zuletzt: *Und es kommt ein anderer Tag. Abschiednehmen und Weiterleben. Gedichte und Gedanken* (2021); *Trauer und Seelsorge – Verbürgtes Vertrauen*, in: *Trauern. Praxishandbuch für Pflege und Palliative Care zur Begleitung trauernder Menschen*. (2019, hrsg. E. Schärer-Santschi).

Information und Anmeldung

- **Anmeldung** | Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch
Korrespondenzadresse Briefpost: Turmgasse 2 / Posthof, 9320 Arbon TG
- **Teilnahmegebühr** CHF 480.–, exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen
- **Veranstaltungsort** | Volkshaus Zürich | Weisser Saal | Stauffacherstrasse 60 | 8004 Zürich

Forum Gesundheit und Medizin

8004 Zürich | Tel. 044 980 32 21 | info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch