

*Verabschieden: Abschied von einer geliebten Person zu nehmen, ist schwer. Umso wichtiger ist es deshalb, darüber zu reden.*

*Bilder Laura Kessler*

# TSCHÜSS SAGEN MÜSSEN

Die Sterbe- und Trauerbegleiterin Barbara De Giorgi über  
den Umgang mit Abschied und Trauer

Laura Kessler



**S**ie verstehe es, sagt Barbara De Giorgi. Über Abschied zu reden, sei nicht einfach. «Doch es muss sein, denn er wird kommen. Der Abschied wird kommen.» Die Sterbe- und Trauerbegleiterin schaut mit wachem Blick durch die runde Brille. Sie spricht klar und deutlich über das, was lieber unklar und undeutlich bleiben will. Über den Tod, das Abschiednehmen, über den Trauerprozess und unseren Umgang damit.

Das Sterben ist eine Sache. Der Abschied eine andere. Und das Trauern eine dritte. «Jeder Tod ist anders und jede Trauer ist anders», betont Barbara De Giorgi. Als Trauerbegleiterin müsse sie sich immer wieder neu darauf einlassen. Eines aber hilft immer: Reden. So unterschiedlich Abschiede und Trauerprozesse auch sein mögen, so wichtig ist es, darüber zu sprechen. Die Trauerbegleiterin leitet deshalb das Trauercafé von palliative gr zusammen mit Schwester Madlen im **Kloster Illanz**.

### «Der Tod ist heute anonymer»

Gleiche Angebote gibt es in Chur und Thuisis. In den Trauercafés finden Trauernde einen geschützten Rahmen, wo sie über Erlebtes und Gefühlsredes reden können. Ihre Trauer findet Platz. Heute gebe man dem Trauerprozess zwar mehr Raum, so Barbara De Giorgi. Dafür fehle aber oft das Umfeld, um darüber zu sprechen. «Heute leben wir anonymer. Der Tod ist anonymer. Früher behandelte man den Tod innerhalb der Familie. Man hatte dieses Netz. Heute ist das anders.» Barbara De Giorgi überlegt. Sie wählt ihre Worte mit Bedacht. Im Abschied und in der Trauer seien heute viele einsam, meint sie.

Vielleicht, weil Trauer und Abschied individuell empfunden werden. Es gibt nicht ein Rezept, um einen Abschied zu bewältigen. «Kam der Tod plötzlich oder hatte man Zeit, sich darauf vorzubereiten? Ist es der Tod einer betagten Person oder eines Kindes?

Das alles spielt in Bezug auf den Abschied und die Trauer eine Rolle», sagt Barbara De Giorgi. Als Sterbebegleiterin unterstützt sie Personen, deren Tod absehbar bevorsteht. Nicht nur die Angehörigen nehmen

Abschied, auch die Sterbenden tun es.

Auch da sei das Reden über den Abschied unumgänglich. «Ich frage die

Betroffenen immer, ob ihnen noch et-

was auf der Seele liege. Das muss

überhaupt nicht nur Negatives sein.

Manche sprechen einfach nochmals

aus, wie gerne sie ihre Familien haben

oder wie schön ihr Leben war», weiss

die Sterbebegleiterin. Aussprechen, das ist zentral. Und

schlussendlich könne man den Abschied planen. Konkrete

Wünsche zur Art der Beerdigung oder Bestattung

äussern. «Wichtig finde ich, auch die Bedürfnisse der Angehörigen einzubeziehen. Sie sind danach noch da.»

Einen Abschied könne man vorbereiten, wenn man darüber rede. «Abgeschlossen ist er damit aber nicht», betont Barbara De Giorgi.

Der Tod eines geliebten Menschen lastet schwer. Der Abschied birgt Leere. Auch



**Barbara De Giorgi: «Ein wenig die Einsamkeit nehmen»**



hier helfe reden, schöne Erinnerungen hervorzuholen, spazieren oder kleine Rituale. Und es hilft, nicht alleine zu sein. Freundinnen, Nachbarn, Bekannte, Verwandte. sie alle können einer trauernden

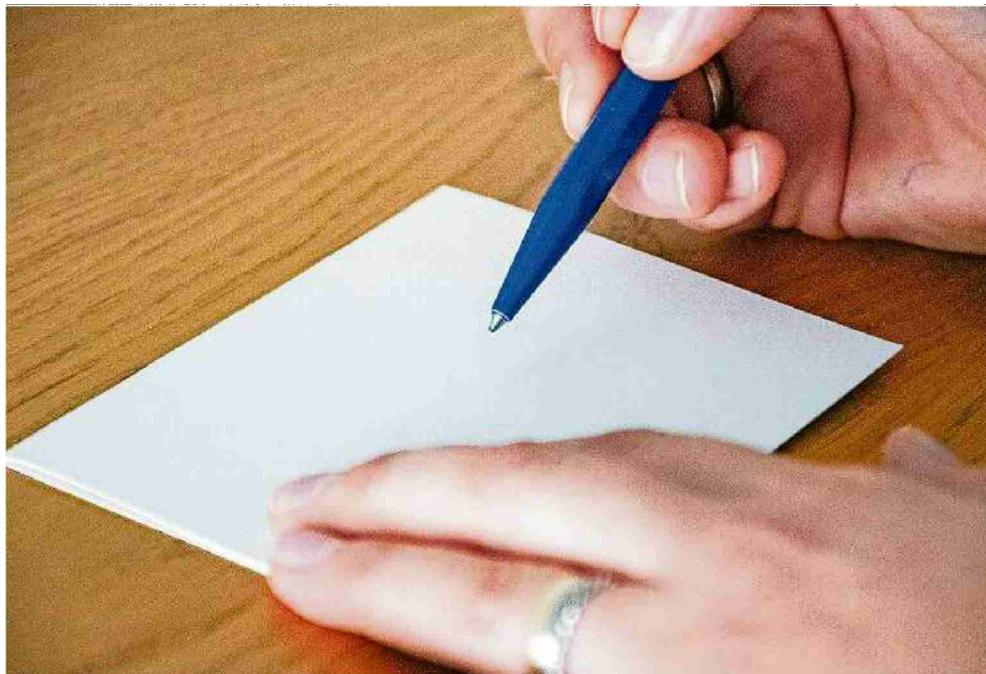
Person unter die Arme greifen. Kleine Gesten bewirken schon vieles, wie Barbara De Giorgi sagt. Einfach mal ein Blümchen vor die Türe legen oder anzubieten, zusam-

men einen Kaffee zu trinken. Eine Karte zu schreiben, mit einer schönen Erinnerung an die verstorbene Person oder einen Spazier-

gang vorzuschlagen. «Man sollte nichts aufzwingen oder erzwingen. Einfach anbieten», so die Trauerbegleiterin. Und vor allem wichtig: Nicht zu vergessen, dass nach der Beerdigung die grosse

Trauer nicht vorbei ist. «Der Sonntag ist für viele ein schwieriger

Tag. Dann nagt die Einsamkeit. Gerade dann kann man mit einer Einladung zum Mittagessen der trauernden Person ein wenig die Einsamkeit nehmen.» Zeit zu schenken und Zeit zu geben. Um zu trauern, um Abschied zu nehmen. Das sei wichtig, so Barbara De Giorgi.



*Wenn die Worte fehlen: Eine Erinnerung an die verstorbene Person aufzuschreiben, spendet Trost.*