

Abo [Trauerangebot in Zürich](#)

An diesem Stammtisch spricht man über den Tod

Für viele ist es im Moment besonders schwierig, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Bei Nicole Cornaz findet man Unterstützung.



Jean-Marc Nia
Publiziert: 09.02.2021, 18:47



Nicole Cornaz führt den Trauer-Stammtisch im Friedhof-Forum.

Foto: Sabina Bobst

Bereits nach zehn Minuten im Gespräch mit den Trauernden befindet man sich in einer Art Schwebезustand. Den Raum, in welchem allmonatlich der Trauer-Stammtisch stattfindet, nimmt man nicht mehr wahr. Die hohe Decke, die Rundbogenfenster, die ausgestellten Bücher, sogar der Tisch, der in der Mitte steht, mit bereitgestelltem Tee und Mineralwasser – alles ausgeblendet.

Das Gespräch findet im Friedhof-Forum des Friedhofs Sihlfeld in Zürich statt. Bevor es eröffnet wurde, machten wir aus, dass wir aus Rücksicht auf die Hinterbliebenen keine Details aus der Runde veröffentlichen werden. Anschliessend stellte sich die Gesprächsleiterin Nicole Cornaz kurz vor. Erzählte von ihrer Ausbildung als Pflegefachfrau, dass sie im Notfall und später bei der Spitex gearbeitet habe und seit Oktober 2020 den Stammtisch führe, den es bereits seit über drei Jahren gibt. Der Trauer-Stammtisch: Ein Ort, an dem Hinterbliebene sich mit dem Erlebten auseinandersetzen können. Etwas, das auch und gerade während der schwierigen Zeit von Corona wichtig ist. Viele Menschen leben zurückgezogener, fühlen sich durch die verschiedenen Auflagen noch isolierter und vermissen den Austausch oder haben gar keine Möglichkeit dazu.



Mit dem Thema Tod geht man im Friedhof-Forum kunstvoll um.

Foto: Sabina Bobst

Die erste der zwei Teilnehmerinnen beginnt vom plötzlichen Verlust einer ihr sehr nahestehenden Person zu sprechen. Ihre Stimme wird brüchig, Tränen steigen ihr in die Augen. Sie weint. Gesprächsleiterin Nicole Cornaz und eine weitere Trauernde, deren Geschichte wir noch nicht kennen, hören zu. «Der plötzliche Verlust ist ein Schock», sagt Cornaz mitfühlend. Sie wird im Laufe des Abends oft Feststellungen machen. Fragen stellt sie kaum. «Es ist eher ein lautes Denken», sagt sie tags darauf am Telefon. Dieses laute Denken signalisiere, dass sie zuhöre. Es sei eine Art Unterstützung, durch die Trauernde vielleicht eine eigene

Formulierung für das Erlebte finden. «Wenn ich eine ganz explizite Frage stellen würde, dann gäbe ich eine Richtung vor. Das will ich nicht.» Das sei keine Taktik, betont Cornaz, das sei sehr intuitiv. «Oft ringen Trauernde um Formulierungen. Aber indem sie die richtigen Worte finden, können sie die Trauer aus sich hinaustragen. Das gibt eine Distanz zur Trauer.»

Der Trauer-Stammtisch

^ Infos ausblenden



«Es ist ein grosser Raum, der auch Platz für Tränen anbietet», sagt Nicole Cornaz.

Foto: Sabina Bobst

Der Trauer-Stammtisch ist ein Ort, an dem trauernde Menschen sich an einen Tisch setzen können, um zu erzählen, um sich auszutauschen oder auch nur, um zuzuhören. Das Format findet jeweils am ersten Montag des Monats statt und ist konfessionslos. Es ist gratis, eine Anmeldung ist nicht nötig. Der Trauer-Stammtisch ist ein Angebot des Friedhof-Forums der Stadt Zürich. Seit Oktober 2020 ist Nicole Cornaz Gastgeberin.

Zurück zum Trauer-Stammtisch. Die zweite Frau erzählt. Sie habe eine Angehörige über eine längere Zeit gepflegt und bis in den Tod begleitet. Wieder hören wir aufmerksam zu, als sie uns die genaueren Umstände schildert. «Das nochmals Durchleben und Aussprechen hilft», sagt Cornaz am Telefon.

Die beiden Verluste könnten verschiedener nicht sein. Da jemand, der vom einen Moment auf den anderen mit dem Tod eines geliebten Menschen umgehen muss, und dort eine Trauernde, die Zeit hatte, Abschied zu nehmen. Eine Wut aber ist den beiden Frauen gemeinsam. Sie fragen sich: «Warum ich? Warum muss mir das passieren?» Nicole Cornaz kennt diese Wut, mit der viele Menschen kämpfen,

die einen Verlust erleben. «Sie ist ein Phänomen, das zur Trauer gehört.»

Hier muss man sich nicht erklären

Weitere Gemeinsamkeiten ergeben sich im Gespräch. Etwa der Unwille, sich dem Umfeld erklären zu müssen. Dass man jetzt halt immer noch an diesem Punkt der Trauer sei und nicht bereits an jenem. Hier am Trauer-Stammtisch, in diesem Raum, in dieser Runde, muss man sich nicht erklären. Cornaz wird später zusammenfassen: «Das Teilen des Leids verringert den Schmerz und die Trauer nicht. Beides fühlt sich aber vielleicht für einen Moment leichter an, gerade weil man es teilt.»

Der Trauer-Stammtisch versteht sich nicht als Trauerbegleitung, wo ein Prozess angestrebt wird. «In einem eineinhalbstündigen Gespräch ist das unmöglich», sagt Cornaz. «Es geht um etwas viel Banaleres: eine gewisse Erleichterung im Moment. Aber das ist auch schon vieles wert.» Eine Anmeldung ist nicht nötig. Sich festzulegen, etwa auf einen Termin, sei für Trauernde oft eine grosse Herausforderung, sagt Cornaz. Auch weil man als betroffene Person nicht wisse, ob man zu einem bestimmten Zeitpunkt überhaupt die Kraft haben werde, nur schon das Haus zu verlassen. Die beiden Frauen sind auf alle Fälle dankbar für das Angebot. Beide wiederholen, wie schwierig es gewesen sei, etwas Passendes zu finden. Dieses Format spräche ihnen zu.



Die Stimmungen wechseln sich ab

Und dieser Schwebezustand, der sich so schnell einstellt? Woher rührt der? Cornaz: «Zumindest bei mir erschliesst sich dieser durch die Konzentration aufs Thema und das Gegenüber. Man achtet auch sehr darauf, wie man etwas formuliert. Das führt dazu, dass man von ausserhalb kaum etwas wahrnimmt. Das Gespräch steht im Zentrum. Ich bin nie abgelenkt.»

Die Stimmungen ändern sich im Verlauf des Abends. Tränen versiegen, man fängt sich, lacht auch, teilt sich mit, ist still. Die beiden trauernden Frauen unterstützen sich gegenseitig. Cornaz stellt fest: «Man kennt sich nicht, begegnet sich aber mit einem respektvollen und sorgfältigen Umgang. Und mit echtem Interesse. Das ist eine gute Basis, um sich zu öffnen.»