

«Es ist wichtig, dass wir die Fünf auch mal gerade sein lassen»

Besondere Probleme erfordern besondere Massnahmen. Dies gilt auch für zwischenmenschliche Herausforderungen in der Pandemie. Als Fachperson für Trauerbegleitung und Beziehungscoach hat Claudia Albrecht Tipps, was in dieser Zeit helfen kann.

von Salome Brenner

Schicksalsschläge sind immer gravierend. Im positiven Szenario werden trauernde Menschen in ihrer Verarbeitung ausgiebig unterstützt, sei es durch Treffen mit Freunden, die Erinnerungen aufleben lassen, durch warme Umarmungen oder einem gemeinsamen Essen. Im suboptimalen Szenario? Es geschieht während einer Pandemie, die all dies nicht möglich macht.

Trauern kann jetzt zu einer noch grösseren Herausforderung wachsen, da Beerdigungen nur im kleinen Rahmen durchgeführt werden dürfen und das Trauern in der Gemeinschaft nicht möglich ist.

Nicht überhastet handeln

Mit herausfordernden Situationen kennt sich Claudia Albrecht aus. Sie ist Fachperson für Trauerbegleitung, Beziehungscoach und Care-Giver (ambulante psychische Nothilfe) im Kanton Schwyz. Was rät sie Menschen, die jetzt eine enge Bezugsperson verlieren? «Da die Anzahl der Personen, die an der Beisetzung teilnehmen dürfen, beschränkt ist, macht es Sinn, sich zu überlegen, wer das Abschiednehmen am meisten braucht. Vielleicht hat jemand bereits im Spital Abschied nehmen können, und muss bei der Beisetzung nicht unbedingt dabei sein», gibt Albrecht Kontext.

Prioritäten seien sinnvoll – die nahestehendsten Personen könnten bei einer kleinen Bestattung zeitnah Abschied nehmen. Auch für weiter entfernte Angehörige sei es wertvoll, wenn sie danach ein Grab besuchen können. «In einem weiteren Schritt kann eine grössere Gedenkfeier für die Zeit nach Corona geplant werden, die auch Aussenstehenden die Möglichkeit gibt, sich zu verabschieden.»



Claudia Albrecht hilft trauern, normalerweise in ihrer «Beziehungspraxis» in Pfäffikon. Momentan ist dies natürlich nur per Telefon möglich.

Bild zvg

Grundsätzlich sollte man sich genügend Zeit nehmen, um den Abschied zu organisieren und nicht überhastet handeln. In erster Linie gehe es bei einem Verlust darum, den Alltag ohne die verstorbene Person zu organisieren. «Es ist okay, einfach nur zu funktionieren», so Albrecht.

Erinnerungen schicken

Was momentan fehlt, ist der Austausch über die verlorene Person. Als Alternative zur «klassischen» Anzeige in der Zeitung schlägt Albrecht deswegen vor, darin dazu aufzurufen, den Angehörigen Erinnerungen zu schicken. Heilsam seien beispielsweise selbst geschriebene Briefe, Kinderzeichnungen

oder Fotos. Einerseits wird den Trauernden damit Anteilnahme geschenkt, sie sehen, dass die verstorbene Person auch anderen wichtig war. Andererseits bietet es eine Beschäftigung für Freunde und Bekannte – auch für Kinder, wie Albrecht betont.

«Trauernde haben oft nicht die Kraft, selbst um Hilfe zu bitten», erklärt Albrecht weiter. Es sei hilfreich, wenn Freunde oder Bekannte in solchen Zeiten Unterstützung anbieten, «sie können zum Beispiel regelmässig anrufen oder anbieten, Einkäufe zu erledigen.»

Als Alternative zum Leidmahl empfiehlt Albrecht, das Lieblingsgericht der verstorbenen Person zu kommunizieren und es in dessen Ehren zu essen.

Die gesundheitlich durchaus sinnvollen Bestimmungen des Bundes schmerzen auch andere Menschen. Grosseltern, die ihre Enkel und Enkelinnen jetzt nicht drücken dürfen – wie ist ihnen geholfen? Laut Albrecht helfen manchmal schon kleine Sachen, zum Beispiel Sprach- oder Video-nachrichten oder Zeichnungen. Umgekehrt – wenn Kinder die Grosseltern im Altersheim oder im Spital vermissen – solle man mit der Institution abklären, was möglich ist. Vielleicht könne man unter das Fenster stehen und sich so austauschen.

Eine Nach-Corona-Liste erstellen

Eine weitere psychische Herausforderung mag momentan die Wohnsituation sein, die je nach Umstand relativ gegensätzliche Schwierigkeiten mit sich bringt. Personen, die alleine wohnen, haben weder Besuch noch geselligen Ausgang. Personen, die in einer Gemeinschaft wohnen, kann hingegen die Decke auf den Kopf fallen.

Bei Alleinstehenden bestehe die Herausforderung oft darin, keine kreisenden Gedanken zu entwickeln, führt Albrecht aus. Diesen könne man beispielsweise mit einem strukturierten Tagesablauf entgegenwirken. Falls möglich, solle man kurz an die frische Luft gehen oder regelmässig mit Freunden telefonieren. «Sinnvoll ist auch, sich Gedanken darüber zu machen, was man nach der Corona-Zeit gerne machen würde und was man aus dieser Zeit beibehalten möchte», lenkt die Fachperson für Trauerarbeit das Thema auf das Positive.

Und welchen Schwierigkeiten begegnen Paare und Familien? Grundsätzlich seien wir uns nicht gewohnt, so viel Zeit auf engem Raum miteinander zu verbringen, erklärt Albrecht. Es bestehe die Gefahr, sich gegenseitig zu überfordern. «Im Vorteil sind Paare,

die mit Konflikten bereits vor Corona gut umgehen konnten», gibt der Beziehungscoach eine Einschätzung. «Wertschätzung und Komplimente sind Gold wert», rät sie. Ansonsten helfen gewöhnliche Kommunikationstipps – zum Beispiel, per Ich-Botschaften von seinen Gefühlen zu sprechen.

«Wertschätzung und Komplimente sind in dieser Zeit Gold wert.»

Claudia Albrecht
Beziehungscoach

Eine klare Tagesstruktur sei auch hier von Vorteil, vor allem für Familien. Mit Post-Its könne man einen guten Wochenplan erarbeiten und darstellen, wer wann und wo arbeitet oder Zeit für sich braucht. «Es ist auch sinnvoll, Regeln zu vereinbaren», so Albrecht. An einer wöchentlichen Familiensitzung könne man dann miteinander besprechen, was gut funktioniert und was nicht – eigentlich wie an einer Geschäftsitzung.

Ansprüche der Situation anpassen

All die Mütter und Väter, die nun von heute auf morgen Pädagogin oder Pädagoge «spielen», nebenbei im Homeoffice arbeiten und kochen: Ist das nicht die totale Überforderung? «In dieser Zeit ist es wichtig, dass wir auch mal die Fünf gerade sein lassen und unsere Ansprüche der Situation anpassen», bringt es Albrecht auf den Punkt.

vor 25 Jahren



Unsere Zeitung schickte die Leser mit der Ankündigung eines Autobahnkiosks in den April: Der Scherz zeigte ein Foto, auf welchem unter der Autobahnbrücke in Wangen ein Holzhäuschen angebracht war. Solche Kioskbetriebe seien für beide Fahrtrichtungen installiert worden, hiess es. In diesen «Take Away Inns» sollte jeweils von Freitag bis Sonntagabend ein breites Angebot an kalten und warmen Getränken ausgeschenkt werden. Die Automobilisten wurden jedoch gebeten, ihren Zwischenstopp auf ein Minimum zu beschränken, denn als Parkmöglichkeit stehe lediglich der Pannestreifen offen. Abklärungen mit dem Bundesamt für Nationalstrassenwesen bezüglich Erstellen von Parkplätzen seien aber im Gange. Die Auflösung dieses Aprilscherzes folgte am nächsten Tag: Das als «Take Away Inn» bezeichnete Holzhäuschen diente der Verkehrszählung, die damals alle fünf Jahre stattfand.

In Jona befinden sich zwei, in Netstal einer, in der March und in den Höfen kann man lange nach ihnen suchen: Die Verkehrskreisel.

Im Artikel «Rundherum werden die Nerven geschont» werden in unserer Zeitung die Vorteile dieser neuartigen Verkehrsführung aufgezählt. Für die March und die Höfe liegen laut Konrad Annen, Chef des schwyzerischen Tiefbauamtes, einige Projekte vor. Am weitesten fortgeschritten ist jenes für den Dorfplatz Wollerau. Mehr oder weniger weit ist man in Wangen (Knoten im Dorfczentrum), in Pfäffikon (Kreuzung beim Restaurant Schweizerhof), in Siebnen (Grosskreisel bei der Aabachbrücke) und in Altendorf (Bereich Seedorf/ Einmündung von der Kirche her). Im Kanton Schwyz wurde bisher erst ein einziger Kreisel realisiert, jener in Biberbrugg.

Bänkler verurteilt: 15 Monate bedingt erhielt der ehemalige Leiter der KBS-Filiale im Seedamm-Center vom Schwyzer Strafgericht. Im Januar 1994 hatte der Bänkler einen Raubüberfall auf die von ihm geführte Filiale der Kantonalbank Schwyz im Seedamm-Center vorgetäuscht. Aus den Tresoren hatte er 1,6 Millionen geraubt und in freien Kundenfächern

versteckt. Er selbst hatte sich in der Toilette eingeschlossen. Die selbst gebastelte Zeitbomben-Attrappe vor der Toilette hätte den Eindruck erwecken sollen, dass aussenstehende Täter den Filialeiter überfallen hätten. Später nahm der 31-jährige Schwyzer seine Beute mit nach Hause. Er versteckte diese in der Gefriertruhe und vergrub einen Teil im Garten nahe des Friedhofs. Bei einer Hausdurchsuchung warf die Mutter die Beute über die Friedhofsmauer, wo sie von erstaunten Friedhofsbesuchern gefunden wurde.

Auch vor 25 Jahren war eine grosse Grippewelle das Thema. «Der Trend ist eindeutig: Die grosse Grippewelle neigt sich dem Ende zu – Fachleute vom Bund und aus der Region sind sich aber einig darin, dass die Grippe diesen März so gehäuft auftrat, wie schon seit vielen Jahren nicht mehr und in kein bekanntes Schema passte. Während und nach den Ostern dürfte sich die Situation merklich entspannen.» Dies sei nicht etwa auf die medizinischen Künste von Meister Lampe oder auf die heilende Kraft von Ostereiern zurückzuführen. «Je grösser die

Menschenansammlung, desto grösser ist auch die Ansteckungsgefahr, zum Beispiel im Betrieb oder in der Schule. Wenn die Menschen über die Feiertage frei haben und in den Schulferien ist die Gefahr einer Ansteckung kleiner», so die Aussage des Arztes. Social Distancing war also damals schon ein Thema.

Der Lettverkauf des European Kings Club EKC wird eingestellt, dies wurde aus einem Brief ersichtlich, der im April vor 25 Jahren anonym auf den Tisch der «March-Anzeiger»-Redaktion flatterte. Darin hiess es: «Es werden keine Letters mehr gezeichnet und nachgezeichnet. Die ganze Lettersache wird eingefroren.» Der Club solle aber weiterleben. «Jetzt können wir beweisen, dass der Club wirklich nur die Philosophie «Freiheit, Unabhängigkeit, Selbständigkeit» vertritt.» Die führenden Köpfe des EKC sitzen schon seit vier Monaten in Haft, wurde weiter mitgeteilt. Auch viele Ausserschwyzler hatten zu dieser Zeit solche Letters gekauft und mussten damals mit mehr oder weniger grossen Verlusten rechnen. (hp)

Schwyz slowUp wird verschoben

Am 17. Mai hätte im Schwyzer Talkessel der siebte Schwyzer slowUp stattgefunden. Dieser Grossanlass kann aufgrund der Corona-Vorsichtsmassnahmen nicht durchgeführt werden. Die Organisatoren der Brunnen Schwyz Marketing AG müssen deshalb die Teilnehmer um ein ganzes Jahr vertragen und verschieben den Anlass auf das Jahr 2021. Zurzeit wird das neue Datum mit der nationalen slowUp-Organisation evaluiert. (eing)

REKLAME

ANLAGEFONDS



Schwyz Kantonalbank

Bezeichnung	Währung	Indices	Inv. Wert	YTD%
SZKB Strategiefonds Zinsertrag Plus A	CHF	2/1/1	98.16	-4.7
SZKB Strategiefonds Einkommen A	CHF	2/1/1	99.79	-5.6
SZKB Strategiefonds Ausgewogen A	CHF	2/1/1	106.98	-7.4
SZKB Strategiefonds Wachstum A	CHF	2/1/1	112.14	-9.8

2 = plus Ausgabekommission; 1 = Rücknahme erfolgt zum Inventarwert; e = Vortagspreis; f = frühere Bewertung