

«Es ist wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen»

Der nationale Trauertag im Zusammenhang mit der Brandkatastrophe in Crans-Montana wird morgen Freitag auch im Sarganserland begangen (siehe Frontseite). Vera Good-Hobi von der Psychiatrie St.Gallen in Sargans erklärt die Wichtigkeit der Trauerverarbeitung.

Hans Bärtsch*

Vera Good-Hobi arbeitet als Fachtherapeutin in der Psychiatrie St.Gallen am Standort Sargans. Sie ist Leiterin des regionalen Care-Teams (Rheintal-Werdenberg-Sarganserland) und stellvertretende Leiterin des kantonalen Care-Teams. Nachfolgend erklärt sie, weshalb das Drama im Walliser Skiort Crans-Montana auch die Menschen im Sarganserland beschäftigt, welche Bedeutung der nationale Trauertag von morgen Freitag, 9. Januar hat und weshalb die Empathie mit den Betroffenen mitunter verloren gehen kann.

Frau Good, auch im Sarganserland beschäftigt die Brandkatastrophe in Crans-Montana die Bevölkerung stark (das ersehen wir aus Reaktionen der Leserschaft). Warum ist das so, hat es mit der Schwere des Unglücks zu tun oder sind es andere Faktoren?

VERA GOOD-HOBI: Das grosse öffentliche Interesse am Unglück in Crans-Montana hängt sicher stark damit zusammen, dass sich ein solches Ereignis in der Schweiz ereignet hat. In einem Land, das viele Menschen als sicher und gut kontrolliert wahrnehmen. Wenn hier etwas Schwerwiegendes passiert, verunsichert das viele Menschen und erschüttert das Vertrauen in die eigene Sicherheit. Es macht uns deutlich, dass auch vertraute und vermeintlich sichere Orte nicht vor Unglücken geschützt sind.

Hinzu kommt aus meiner Sicht die grosse Anzahl an Opfern, vor allem aber ihr junges Alter. Alle waren unter 40 Jahre alt, einige noch im Teenageralter. Gerade solche Schicksale gehen besonders nahe und tragen massgeblich zu einer erhöhten emotionalen Betroffenheit bei.

Zudem sprechen solche schicksalhafte Ereignisse menschliche Themen an, zum Beispiel die eigene Verletzlichkeit, plötzlicher Kontrollverlust und Mitgefühl mit den Betroffenen. Viele Menschen denken dabei, dass es auch sie selbst oder ihre Angehörigen hätte treffen können. Die intensive internationale Berichterstattung der Medien mit Bildern, persönlichen Geschichten und laufend neuen Informationen verstärken diese Betroffenheit zusätzlich. Insgesamt ist das grosse Interesse Aus-



Grosse Anteilnahme vor Ort, grosse Anteilnahme auch national: In Crans-Montana wird nach der Brandkatastrophe getrauert. Bild: Keystone

druck eines gemeinsamen Bedürfnisses nach Einordnung, Verständnis und emotionaler Verarbeitung eines aussergewöhnlichen und belastenden Ereignisses.

Morgen Freitag findet ein nationaler Trauertag statt. Auch im Sarganserland werden die Kirchenglocken läuten und die Gemeinden hängen die Fahnen auf Halbmast. Wie wichtig ist ein solcher Trauertag für die Verarbeitung des Geschehenen?

Ein nationaler Trauertag ist für die Verarbeitung sehr wichtig. Gemeinsame Rituale wie das Läuten der Kirchenglocken oder Fahnen auf Halbmast geben der Trauer einen sichtbaren Rahmen und helfen vielen Menschen, das Geschehene einzuordnen.

Gleichzeitig sind solche Rituale ein Ausdruck von Mitgefühl gegenüber den Betroffenen und Hinterbliebenen. Sie zeigen, dass die Gesellschaft Anteil nimmt und die Trauer nicht allein getragen werden muss. Gerade für die Angehörigen ist dies wichtig, da sie spüren, dass sie nicht allein gelassen werden und ihr Leid wahrgenommen wird.



«Rituale wie ein nationaler Trauertag sind ein Ausdruck von Mitgefühl gegenüber den Betroffenen und Hinterbliebenen.»

Vera Good-Hobi
Regionale Care-Team-Leiterin

Welche Verarbeitungsmethoden empfehlen Sie Personen, die das Geschehene lieber im Stillen verdauen möchten?

Nicht alle Menschen möchten ihre Gefühle teilen oder öffentlich zeigen, auch das ist ein gesunder Weg der Verarbeitung. Menschen gehen sehr unterschiedlich mit schicksalhaften und belastenden Ereignissen um. Personen, die den Rückzug bevorzugen, können auf ruhige Rituale zurückgreifen wie zum Beispiel Spaziergänge, Musik hören, lesen, Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen oder das Schreiben eines Tagebuchs. Einfach alles, was trauernden Personen guttut und hilft, in aussergewöhnlichen Situationen wieder zur Ruhe zu kommen.

Unabhängig vom gewählten Weg ist es wichtig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zuzulassen. Es ist völlig normal, auf ein belastendes Ereignis mit Hilflosigkeit, Trauer, Angst, Schlaflosigkeit, Unruhe, Schuldgefühlen und körperlichen Reaktionen wie Verspannungen oder Magenproblemen zu reagieren. Umso wichtiger ist es, diese Gefühle zuzulassen und nicht zu unterdrücken. Wenn die Belastung zu gross wird oder die Reaktionen lange anhalten, ist es sinnvoll, sich an eine

vertraute Bezugsperson oder eine Fachperson zu wenden.

Tage nach der Katastrophe hat es auf Medienplattformen, die intensiv über das Unglück berichtet haben, auch böse Kommentare abgesetzt im Sinne von «Selber schuld – warum geht man auch in so eine Bar?» Ist es normal, dass im ganzen Verarbeitungsprozess die Empathie irgendwann verloren geht?

Nach belastenden Ereignissen ist es leider nicht ungewöhnlich, dass in der öffentlichen Diskussion auch unsensible oder verletzend Kommentare erscheinen. Bei manchen Menschen nimmt die anfängliche Betroffenheit mit der Zeit ab, andere reagieren mit Abwehr, Distanzierung oder Schuldzuweisungen. Das ist oft ein Versuch, das Geschehene für sich kontrollierbarer zu machen und die eigene Angst zu reduzieren als eine Art Selbstschutz, etwa durch den Gedanken: «Das könnte mir nicht passieren.» Das bedeutet nicht zwingend, dass diesen Menschen das Leid der Betroffenen egal ist. Mitgefühl verschwindet nicht grundsätzlich, auch wenn es sich unterschiedlich zeigt. Für Betroffene und Angehörige sind solche Kommentare sehr belastend, weshalb ein respektvoller Umgang besonders wichtig ist.

Können Sie Personen verstehen, die genug haben von der Berichterstattung über so ein Unglück, die sich sagen: «Ich möchte jetzt dazu nichts Weiteres mehr sehen, hören oder lesen.»

Ja, das kann ich gut verstehen. Die intensive und anhaltende Berichterstattung kann für viele Menschen belastend und überwältigend sein. Es ist deshalb völlig in Ordnung, sich bewusst eine Pause zu gönnen und den eigenen Medienkonsum zu begrenzen. Es kann hilfreich sein, Informationen nur in kleinen Mengen aufzunehmen und sich vor zusätzlichen Bildern und persönlichen Geschichten zu schützen. So achtet man auf die eigene psychische Gesundheit und gibt sich Zeit und Raum, das Geschehene individuell zu verarbeiten.

* Das Interview wurde schriftlich geführt.

Link zum Care-Team der Psychiatrie St. Gallen: www.psychiatrie-sg.ch/care-team-peh

Postfiliale bleibt am Standort Pizolpark Mels

Im Einkaufszentrum Pizolpark in Mels wird die Post weiterhin eine Filiale betreiben. Während des Umbaus geht es in ein Provisorium.

Hans Bärtsch

Mels.– Lange war unklar, ob die Post im Pizolpark bleibt. Jetzt bestätigt die für die Ostschweiz zuständige Post-Medienstelle: Auch nach der Gesamtrenovation wird es dort eine Postfiliale geben. Und das erst noch in modernisierter Form und an einem neuen, weniger «versteckten» Standort im Parterre des Einkaufszentrums. Der Kundenbereich werde sich etwas grösser, offener und heller präsentieren, der Back-office-Bereich sei dafür etwas kleiner, so der Kommunikationsverantwortliche Thomas Schifferle.

Neu will die Post im Pizolpark mit digitalen Angeboten präsent sein. Da-

zu zählt die Möglichkeit von Videoanrufen für die Kundschaft. Zusätzlich werde ein separater Paketeinwurf zur Verfügung stehen, wie es in der Medienmitteilung der Post heisst. Hier könnten Kundinnen und Kunden bereits vorfrankierte Pakete selbstständig und einfach versenden.

Postomat vorübergehend im Pizolcenter

Vorerst gehts nun aber in ein Provisorium. Bis Freitag, 16. Januar, ist die jetzige Filiale normal in Betrieb. Am Samstag wird sie wegen der Züglete geschlossen sein. Ab Montag, 19. Januar, bedient die Post die Kundschaft in einem Provisorium, das sich auf dem

Gelände neben der Migrol-Garage befindet. Darin können die Kundinnen und Kunden auch während der gesamten, rund 15-monatigen Umbauzeit ganz normal ihre täglichen Postgeschäfte erledigen.

Während der Zeit im Provisorium werden die Öffnungszeiten angepasst. Diese sind von Montag bis Freitag von 8.30 bis 18 Uhr und am Samstag von 8.30 bis 12 Uhr. Der Briefeinwurf befindet sich in dieser Zeit direkt beim Provisorium. Während der Umbauphase steht der Kundschaft ein Postomat im Pizolcenter zur Verfügung. Der Postomat im Pizolpark wird nach der Gesamtrenovation beim neuen Standort der Filiale wieder aufgestellt.

Bei dieser Gelegenheit ein Blick auf das gesamte Postangebot in der Gemeinde Mels: Zum einen gibt es den Dorfkiosk, zum anderen den Spar in Heiligkreuz – beides sogenannte Filialen mit Partner, wo die Kundinnen und Kunden ihre Postgeschäfte erledigen können. In Mels Uptown (Stoffel-Areal) gibt es einen Paketautomaten, wo Pakete rund um die Uhr abgegeben und abgeholt werden können.

Insgesamt ein attraktives Angebot

Im Weisstannental und in Mädris-Vermol bietet die Post den Hausservice an, was bedeutet, dass die Pöstlerin oder der Pöstler auf Wunsch nach Hause kommt. Dieses postalische Gesamt-

angebot freut auch den Melser Gemeindepräsidenten Peter Schumacher, der in der Medienmitteilung wie folgt zitiert wird: «Damit steht der Bevölkerung von Mels weiterhin ein breites und attraktives Postangebot zur Verfügung.»

Für die Post bilden die Filialen auch in Zukunft das Rückgrat des schweizerischen Postnetzes, wie es in der Mitteilung weiter heisst. Insgesamt werde die Post in den kommenden Jahren über 100 Millionen Franken investieren. Dabei gehe es um Investitionen in Technologie, Formate, Auftritt und Nachhaltigkeit des Filialnetzes – um es entlang der sich ändernden Kundenbedürfnisse weiterzuentwickeln.