

Startseite Leben Crans-Montana: Expertin über Trauertag und Trauerbegleitung

Trauerarbeit nach Crans-Montana

«Ein Ereignis dieser Grössenordnung muss man auch als Gruppe bewältigen»

Nachdem verheerenden Branderklärt Trauerbegleiterin Monica Lonoce im Interview, wie kollektive Rituale wie der nationale Trauertag Betroffenen helfen können.



Michèle Binswanger

Publiziert: 07.01.2026, 11:30



Die Verstehbarkeit ist laut der Expertin ein wichtiger Teil, um nachvollziehen und einordnen zu können, was passiert ist: Ein Mädchen kniet an der Gedenkstätte in Crans-Montana (3. Januar 2026).

Foto: Alessandro della Valle (Keystone)

Hören Sie diesen Artikel:



Die [Feuerkatastrophe von Crans-Montana](#) hinterlässt ein nationales Trauma. Auch nicht direkt Betroffene sind erschüttert, auf Freitag wurden ein nationaler Trauertag und eine Schweigeminute anberaumt.

Was bringen solche Rituale? Wie gehen wir überhaupt mit solchen Schicksalsschlägen um? Das weiss [Trauer- und Prozessbegleiterin Monica Lonoce](#) ■ aus Basel. Nachdem sie selbst zwei Kinder an eine Krankheit verloren hatte und Anlaufstellen vermisste, beschloss sie, selbst ein entsprechendes Angebot zu erarbeiten. 2005 gründete Lonoce eine Schule für Trauerbegleitung und bildet heute in Deutschland, Österreich und der Schweiz Fach- und Führungspersonen aus und zeigt, wie man Menschen in Trauer begegnen und Gefühlen im Alltag Platz geben kann.

Frau Lonoce, die Betroffenheit über die Feuerkatastrophe von Crans-Montana ist riesig. Wieso berührt uns ein Unglück so sehr, selbst wenn wir nicht direkt zu Schaden kamen?

Als Gesellschaft sind wir, bewusst oder nicht bewusst, miteinander verbunden. Und nun passiert ein Ereignis mit solch verheerenden Auswirkungen, noch dazu an einem Tag, der in unserer westlichen Kultur für Neuanfang steht. Es ist völlig normal, dass wir sowohl einzeln wie auch kollektiv reagieren, eine gesunde Reaktion.

Welche Funktion hat diese Betroffenheit?

Solche Verlustereignisse berühren uns, damit wir realisieren: Jetzt ist etwas anders als vorher. Beim Tod ist das einfach viel klarer als bei anderen Ereignissen. Jetzt beginnt ein Prozess, der uns von dem, was war, zu dem führt, wie es nicht mehr ist und wie es werden wird. Die Funktion des Trauerprozesses ist es, das zu erarbeiten.

Inwiefern unterscheidet sich die Betroffenheit der nicht direkt Beteiligten von denen, die Angehörige verloren haben?

Da wurden sehr junge Leben ausgelöscht. Wer selbst Kinder hat, denkt: «Das hätte auch meinem Kind passieren können.» Auch wenn man vielleicht bereits einen nahen Menschen verloren hat, kommt der Schmerz wieder ins Bewusstsein und die Arbeit, die es erforderte, um mit dem Verlust leben zu lernen.

Trauern wir also auch um unsere eigenen Verluste?

Es ist immer beides. Aufgrund eigener Schmerzerfahrung können wir für andere Mitgefühl entwickeln. Das heisst aber nicht, dass Menschen, die nie von einem Verlustereignis betroffen waren, kein Mitgefühl kennen. Emotionale Kompetenz entsteht dadurch, dass ich meine eigenen Gefühle nicht nur fühlen, sondern auch benennen und verstehen kann. Und sie auch bei anderen erkennen kann.



Bildet Fachleute im Umgang mit Trauerprozessen aus: Monica Lonoce.

Foto:PD

**Sie haben von der Arbeit gesprochen, die man leisten muss.
Was meinen Sie damit?**

Das hat verschiedene Ebenen. Die klarste ist jene der Verletzten. Sie müssen mit ihrer neuen Situation leben lernen, ob sie wollen oder nicht. Ebenso die nächsten Betroffenen, Eltern, Grosseltern oder Geschwister. Bei körperlichen Schmerzen leiden die Nächsten oft doppelt. Nicht nur, weil das Kind oder der junge Mensch nun ein anderes Leben haben wird, als gedacht. Das ist ein grosser Anpassungsprozess, der viel Arbeit erfordert. Die andere Ebene ist die der Helfenden. Auch sie werden diese Bilder nicht mehr aus dem Kopf bekommen und haben dieselbe Arbeit zu leisten und bekommen hoffentlich auch den nötigen Support.

Wie muss man sich denn die Arbeit ganz konkret vorstellen?

In den Gesundheitswissenschaften unterscheiden wir drei Ebenen. Zunächst gilt es, Verstehbarkeit herzustellen: Was ist passiert? Warum ist es passiert? Wie kann man das einordnen? Als betroffene Person, sei das als Verletzte, als Angehöriger oder als Helferin, ist die Verstehbarkeit ein wichtiger Teil, um nachvollziehen und einordnen zu können, was passiert ist. Die zweite Ebene ist Handhabbarkeit. Habe ich Strategien und Ressourcen, die mir helfen, den Veränderungsprozess oder das Ereignis seelisch, emotional, mental und auch sozial zu verarbeiten? Die einen haben einen guten Freundeskreis oder eine Ansprechperson, dazu gehören auch Profis. Andere haben ihren Glauben, eine Spiritualität. Das ist die Ebene der Handhabbarkeit.

Und was wäre der dritte Teil?

Er betrifft das Warum. Die Sinnhaftigkeit. Gibt es etwas, was mein Leben als Individuum sinnhaft macht? Das betrifft auch die Gemeinschaft, die Gesellschaft. Viele wurden aus den Ferien gerufen, um sofort ins Katastrophengebiet zu gehen. Viele gingen nicht nur wegen ihrer Rolle oder ihrer Verantwortung. Sie taten das auch, weil helfen und sich einzusetzen für sie sinnhaft ist.

Beim Punkt Verstehbarkeit kommen auch die Medien ins Spiel. Man hört Kritik, aber auch Lob, weil sie Fakten recherchieren und nach Verantwortung fragen.

Das ist ein wichtiger Teil. Wir wollen verstehen, was passiert ist. Die Rolle der Medien betrifft aber auch die Handhabbarkeit. Wir müssen die Frage beantworten, was jetzt zu tun ist. Man liest von grossem Engagement und Support, dadurch erfahren wir, wie andere das bewältigen. Das kann zum Vorbild werden und hat auch eine beruhigende Wirkung.

Geht es auch darum, eine unkontrollierbare Situation wieder in den Griff zu bekommen?

Wir konnten das Ereignis nicht kontrollieren, wir können ja ohnehin sehr wenig kontrollieren. Aber man kann es managen. Wenn das funktioniert, dann beruhigt und inspiriert uns das.

Vielen Menschen ist alles zu viel, sie ziehen sich zurück, lesen keine Zeitung mehr. Ist das eine gesunde Reaktion?

Jein. Es ist gesund im Sinn von «Ich Sorge für mich, ich bin zu sehr belastet und kann mich nicht noch darum kümmern». Es kann aber auch sein, dass man nicht einsteigen möchte, weil man nicht weiss, wie man mit solchen Gefühlen umgehen soll. In westlichen Gesellschaften wird dann oft einfach vermieden.

Am Freitag wird ein nationaler Trauertag anberaumt, eine Schweigeminute. Was bringt das?

Das ist eine wichtige symbolische Handlung. Ein Ereignis dieser Grössenordnung muss man auch als Gruppe bewältigen, damit nicht jeder allein ist in seinem Schmerz.

«Wenn so etwas passiert, verlieren wir den Boden unter den Füßen.»

Was hat es mit der Überlebensschuld auf sich?

Mitgefühl kann schnell in Schuldgefühl umschlagen. Überlebende brauchen Support, um ein solch traumatisches Ereignis zu verarbeiten. Auch Eltern, die sich jetzt Vorwürfe machen, ihren Kindern den Besuch der Bar erlaubt zu haben, müssen diese Arbeit machen. Kinder tun Dinge, von denen wir nichts wissen. Es hätte auch ein Hotel oder ein Kaufhaus ausbrennen können.

Welche Phasen gibt es in der Verarbeitung eines solchen Ereignisses?

Man ist heute von der Idee der verschiedenen Phasen weggekommen. Wenn so etwas passiert, verlieren wir den Boden unter den Füßen. Bildlich gesprochen steht man im luftleeren Raum oder im Gefühl von Absturz. Die Arbeit besteht dann darin, sich wieder einen Boden aufzubauen, der einem Halt gibt.

Wie macht man das?

Das vollzieht sich schon in Schritten, aber sie sind nicht linear. Man muss die neue Realität anerkennen und sich immer wieder bewusst machen. Wenn der Verlust so gewaltvoll war wie hier, brennt er sich auch tiefer ein. Das braucht Zeit. Dann geht es um die Frage, wie man das Leben nun gestaltet ohne das Kind.

Gibt es einen Zeithorizont?

Das ist schwer zu sagen. Ich habe selbst zwei Kinder durch eine Krankheit verloren. Mittlerweile ist so viel Zeit vergangen, und ich habe ein wunderbares Leben. Und trotzdem gibt es Momente, in denen ich tief traurig bin. Das gehört einfach zu meinem Leben, aber es ist deswegen nicht schlecht. Das Ziel ist, mit dem grossen Schmerz, dem Verlust gut zu leben.

Gibt es etwas, das in jedem Fall guttut?

Was allen guttut, ist Verbundenheit. Mindestens mit einer Person. Auch wenn es für diese schnell zu viel sein kann. Leute an der Seite haben, die mit mir den Weg gehen und nichts von mir verlangen, nicht einmal, dass ich wieder glücklich bin.

Wie kann das Umfeld betroffenen Menschen helfen?

Man kann etwa sagen: Ich habe erfahren, was euch passiert ist. Ich bin tief betroffen. Ich finde keine Worte und ich habe ganz oft die Gedanken bei euch. Alle Zeichen, die auch erfahrbar machen, dass die Welt jetzt eigentlich stoppen müsste, tun gut. Auch wenn sie das natürlich zum Glück nicht tut. Jede Karte, jede Ansprache, jedes Zeichen, so ein nationaler Tag, alles zeigt den Betroffenen, dass sie nicht allein sind.

Mehr Informationen zur Trauerbegleitung von Monica Lonoce finden Sie unter <https://monicalonoce.ch> ➔

Michèle Binswanger schreibt über Menschen, ihre Geschichten und macht vertiefte Recherchen. Sie wurde 2016, 2017 und 2018 zur Gesellschaftsjournalistin des Jahres gewählt. Sie hat mehrere Bücher publiziert und schreibt heute für das Ressort Leben. [Mehr Infos](#)
✕ @mbinswanger

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

30 Kommentare