

Marianne Weiss, Margot Selz - Eisenhut und Andrea Merten sprechen über die Trauerarbeit im Verein Rummelsberger Hospizarbeit.

„Trauern zu können, ist ein Geschenk des Lebens an uns.“

Der Tod eines geliebten Angehörigen stürzt Hinterbliebene oft in eine tiefe existentielle Krise. In dieser Situation kann es heilsam sein, Hilfsangebote von außen anzunehmen, um mit seiner Trauer nicht allein zu bleiben. Der Verein Rummelsberger Hospizarbeit bietet seit dem Jahr 2000 Hinterbliebenen die Teilnahme an Trauergruppen an und das Trauercafe ist seit 2014 eine feste Einrichtung. Fünf als Trauerbegleiterinnen ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen sind für Trauernde da: Margot Selz - Eisenhut, Andrea Merten, Waltraut Becker, Marianne Schwarz, Maria Eckelt und Christel Kemmler. Diakon Johannes Deyerl komplettiert das Team als Trauerbegleiter und hauptamtlicher Koordinator.

Frau Weiss, Sie haben im letzten Jahr an einer Trauergruppe teilgenommen. Was war der Anlass dazu?

Anlass war der plötzliche Tod meines Mannes im vorigen September. Ich war darauf überhaupt nicht vorbereitet, war verzweifelt und ratlos. Frau Selz-Eisenhut, die ich gut kenne, hat mir sofort angeboten bei den Gesprächen und Erledigungen vor der Beerdigung zu helfen und sie hat mir auch den Hinweis auf die Trauergruppe gegeben. Vier Wochen nach der Beerdigung begann in Altdorf eine neue Trauergruppe. Ich bin hingegangen, beziehungsweise mitgenommen worden.

Was bedeutete der Besuch der Trauergruppe für Sie?

Ich habe mich jedes Mal auf den neuen Termin einmal in der Woche gefreut. Es war ganz wichtig für mich, weil ich gelernt habe, warum ich eigentlich traure und wie ich traure. Ich wusste bis dahin nicht, dass in der Trauer das meiste im Gehirn abläuft und es war dann für mich einfach logisch und nachvollziehbar, als ich hörte, dass auch Zustände wie wütend zu sein, sich wie gelähmt einsam und allein zu fühlen, so sein mussten und dazu gehörten. Die Begleiterinnen haben mich immer wieder daran erinnert, wenn ich gejammert habe oder wirklich todtraurig war oder gesagt habe, ich falle nicht ins Loch. Aber es kam noch, das Loch! Also, es musste alles so sein. Das konnte man in den acht Einheiten des Kurses erfahren und erarbeiten. Ich profitierte auch noch davon, als der Kurs vorbei war, denn ich hatte mir ganz viele Sätze wie den, „Es ist, wie es ist.“, aufgeschrieben und diese Sätze begleiteten mich die ganze Woche. Zuhause habe ich mir die Sätze an die Wand gepinnt und lese sie auch heute noch mindestens einmal am Tag durch. Das gibt mir dann wieder Trost oder besser, den Antrieb zu leben und zu sagen, das ist jetzt so und ich mach jetzt weiter. Der Besuch der Gruppe hat mir so gut getan, weil wir in dieser intimen Gruppe offen miteinander reden konnten und die Begleiterinnen auch entsprechend liebevoll waren. Man konnte wirklich jedes individuelle Problem ansprechen. Deswegen würde ich sofort wieder in eine Trauergruppe gehen, aber ich bin jetzt so gestärkt, dass ich es alleine auch schaffe.

Wann würden Sie Trauernden den Besuch einer Trauergruppe empfehlen?

Ich war ja schon vier Wochen nach dem Tod meines Mannes im Kurs. Am ersten Abend, im ersten Gespräch war ich ziemlich überfordert. Aber weil ich sehr realistisch bin, konnte ich schon nach dem zweiten Besuch alles für mich verarbeiten. Das war natürlich sehr gut, denn ich wollte ja irgendwie doch weiterleben können. Ich würde aber schon meinen, dass es nach vier Wochen generell zu früh ist. Man sollte vielleicht nach acht Wochen anfangen oder dann, wenn man sich selbst dazu bereit fühlt. Wenn man zu sich sagt: Mensch, du musst jetzt etwas für dich tun, damit du da wieder rauskommst.

Hätten Sie sich ohne Frau Selz-Eisenhut auch für den Besuch der Gruppe entschieden?

Wenn ich nicht von Margot auf die Gruppe aufmerksam gemacht worden wäre, hätte ich nichts davon gewusst und wäre nicht hingegangen. Der Hinweis von Margot war für mich ausschlaggebend, mich der Gruppe anzuschließen. Ganz wichtig war, das muss ich noch dazu sagen, dass Margot, die ja auch ihren Mann verloren hatte, und die Begleiterinnen eigentlich alle aus eigener Erfahrung reden konnten. Sie hatten das alles irgendwie schon einmal durchlebt. Deshalb war die Entscheidung für die Gruppe für mich wertvoll und richtig.

Frau Selz-Eisenhut, welche Angebote für Trauernde hat der Verein Rummelsberger Hospizarbeit in der nächsten Zeit?

Der Hospizverein hat einige Angebote. Zum einen gibt es das offene **Trauercafe**, das zweimal im Monat stattfindet und sich an alle richtet, die im Austausch mit anderen Betroffenen ihre Trauer bewältigen wollen. Dann haben wir zweimal im Jahr eine geschlossene **Trauergruppe**. Dieselbe Gruppe von Personen trifft sich über einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen einmal wöchentlich und arbeitet inhaltlich zum Thema „Tod und Sterben“. Nach dieser Zeit trennt sich die Gruppe wieder. Dann gibt es noch weitere Angebote, wie den **Gottesdienst für Trauernde**. Das ist kein Trauergottesdienst, sondern ein Gottesdienst speziell für trauernde Menschen. Er findet am 9. April in Schwarzenbruck statt. Dann machen wir auch **Trauerwanderungen**, die nächste am 25. März. Wir treffen uns um 13.30 Uhr am Stephanushaus. Eine Trauerwanderung ist ein gemeinsamer Weg von etwa einer bis eineinhalb Stunden, bei dem immer wieder an bestimmten Stellen innegehalten, über das Thema Trauer nachgedacht wird oder Anregungen gegeben werden. Außerdem wollen wir jetzt im Frühjahr noch ein weiteres Angebot machen. Trauernde verlieren oft ihre Tagesstruktur und haben keine Lust, für sich allein zu kochen. Deshalb bieten wir an drei Abenden, wahrscheinlich im März, **Kochen für die Seele** an. Einen genauen Termin kann ich leider noch nicht nennen, denn die Küche im Mesnerhaus in Feucht wird gerade renoviert. Alle Termine sind rechtzeitig im Internet zu erfahren.

Was möchten Sie, Frau Merten, als eine der Begleiterinnen im Trauercafe, über diese Institution berichten?

Das Trauercafe ist jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr im Mesnerhaus in Feucht im ersten Stock geöffnet für alle Trauernden, die sich mit Menschen in ähnlicher Lage austauschen wollen. Es treffen sich immer so acht bis zwölf Personen, meist Frauen, denn viele Männer halten irrtümlicherweise das Trauercafe für einen Ort für „Kaffeeklatsch“. Manche BesucherInnen kommen gleich nach dem Trauerfall, manche erst nach einem halben Jahr, aber die meisten kommen relativ schnell. Es ist immer schön, wenn Neue kommen. Wir machen dann eine Vorstellungsrunde und jede berichtet kurz über sich und warum sie kommt und dann beginnt auch meist schnell das Gespräch miteinander. Es sind viele „Langjährige“ dabei, deren Erfahrungen hilfreich sind. Den Neuen fällt es oft noch sehr schwer, sich mit ihrer Situation zu arrangieren und die schon länger da sind, können dann sagen, es wird besser, es wird zwar anders, nicht schöner vielleicht, aber es wird besser.

Was heißt offenes Trauercafe?

Das bedeutet, dass man als Hinterbliebener während der Öffnungszeiten unverbindlich kommen kann, wann man will und wie lange man will und dass man auch nicht jedes Mal kommen muss. Normalerweise sollten die CafebesucherInnen selbst miteinander ins Gespräch kommen, um sich über ihre Trauer auszutauschen, an einander Anteil zu nehmen oder auch zuzuhören. In der Regel sind zwei Trauerbegleiterinnen da, die, wenn sie sehen, dass die Unterhaltung etwas zäh in Gang kommt, Anstöße geben, um den

CafebesucherInnen die Kommunikation zu erleichtern. Die jetzigen Trauercafe-BesucherInnen erwarten allerdings immer einen Impuls, entweder das Vorlesen einer Geschichte oder den Hinweis auf ein bestimmtes Thema, mit dem man sich dann beschäftigt.

Erwartet einen im Trauercafe auch das Ambiente eines Cafes?

Eigentlich schon, wir sitzen an einem großen Tisch beieinander und natürlich gibt es Kaffee und Kuchen und auch Tee. Den Kuchen bringen die Frauen abwechselnd mit oder die Begleiterinnen besorgen ihn. Das gibt's umsonst. Wir haben ein Tellerchen dastehen, da kann man eine freiwillige Spende reinlegen, aber man muss nichts bezahlen. Zum Schluss helfen dann immer alle beim Aufräumen mit.

Interview: Gisela Ziegler-Graf

Informationen über die Trauerarbeit der Hospizdienste im Nürnberger Land, Kontaktadressen, Angebote für Trauernde und Termine finden Sie im Internet unter:

www.trauernetzwerk-nuernbergerland.de