

Reutlinger General-Anzeiger vom 27.04.2023 / ALB UND ECHAZ

Soziales - »Wir müssen Trauer in die Gesellschaft holen«: Gespräch mit Trauerbegleiterinnen am Eninger Hospiz Veronika

Da sein und mit aushalten

DAS GESPRÄCH FÜHRTE MELINDA WEBER

ENINGEN. Im Hospiz Veronika werden Sterbende auf ihrem letzten Weg begleitet. Doch auch die Angehörigen erhalten während der Zeit des Abschieds und danach Unterstützung. Seit dem Herbst gibt es eine Trauergruppe für Angehörige ehemaliger Hospizgäste. Künftig soll sie auch anderen Menschen aus Eningen offen stehen, die eine nahestehende Person verloren haben. Die Pflegefachkräfte und Trauerbegleiterinnen Beate Notz und Sabine Erz erzählen, wie im Hospiz mit dem Thema Trauer umgegangen wird und wie sie die Angehörigen begleiten. Ein Gespräch über Trauerarbeit, Präsenz und darüber, was Menschen in dunklen Stunden am meisten brauchen.

GEA: Frau Erz, Frau Notz, wie gehen Sie im Hospiz mit dem Thema Trauer um?

Sabine Erz: Trauerarbeit gehört mit zur Hospizarbeit. Wenn jemand gestorben ist, hört damit ja nicht alles auf. Es ist wichtig, den Angehörigen noch mal einen Impuls zu geben: Wie kann ich mit meiner Trauer umgehen? Sechs Wochen nach Versterben eines Gastes wird bei uns etwa an die Hinterbliebenen eine Karte mit Gedanken für ihren weiteren Lebensweg verschickt.

»Sie müssen selber spüren, was jetzt in diesem Moment dran ist«

Beate Notz: An drei Samstagen im Jahr laden wir die Angehörigen außerdem zu einem besinnlichen Spaziergang ein. Die Hinterbliebenen dürfen aus der Familie mitbringen, wen sie wollen, manchmal sind auch Haustiere dabei. Und dann haben wir noch einmal pro Jahr unsere Gedenkfeier, zu der wir alle Angehörigen einladen, und bei der wir allen Hospizgästen gedenken, die im Laufe des Jahres verstorben sind. Durch die Pandemie sind wir damit vom November in den Frühling und nach draußen gewechselt. Das hat sich bewährt. Die Natur, die Luft, die Vögel nehmen dem Ganzen die Schwere. In der Regel versterben bei uns pro Jahr 60 bis 80 Menschen. Und seit Oktober läuft unsere regelmäßige Trauergruppe.

Wie kam es zu der Gruppe?

Notz: Einige aus unserem Team waren der Meinung, dass eine regelmäßige Trauergruppe uns als Hospiz gut tun würde. Ich hatte gerade meine Spiritual-Care-Weiterbildung beendet, die Seelsorge und Trauerbegleitung beinhaltet. Nach einem Gespräch mit der Hospizleitung und gemeinsam mit Frau Erz, die schon Erfahrung mit der Leitung von Trauergruppen hat, haben wir dann überlegt, was wir machen wollen. Dazu kam, dass wir über lange Zeit gesehen haben, dass die Trauernden den Kontakt zu uns suchen. Die Zeit war reif, eine Gruppe an den Start zu bringen.

Wie kann man sich solch ein Treffen vorstellen?

Erz: Zunächst haben wir eine geschlossene Gruppe für Angehörige von Hospizgästen angeboten. Es gab zehn Treffen mit Themen, die vorab festgelegt wurden. Jetzt läuft die Gruppe weiter, einmal im Monat, unbefristet. Auch andere trauernde Menschen aus Eningen dürfen nach Anmeldung kommen.

Notz: Die Themen umfassten eigentlich immer die Kranken- und Trauergeschichte in Kurzform. Wer bin ich und um wen traure ich? Wie habe ich den letzten Tag erlebt? Es war natürlich immer bewegend, trotz allem war aber immer auch Schönes dabei. 'Es wird nicht dunkel bleiben' war beispielsweise unser Überbegriff eines Treffens, bei dem wir Angehörigen Tipps gegeben haben, wie sie über die Weihnachtsfeiertage kommen: Welche Traditionen führen wir fort, welche tun eher weh? Das war auch total bewegend.

Erz: Wichtig ist, ihnen Impulse mit auf den Weg zu geben, aber sie müssen selbst spüren, was jetzt in diesem Moment, in ihrer Trauerphase gerade dran ist. Wobei ich dem Konzept der Trauerphasen auch kritisch gegenüberstehe.

Weshalb?

Erz: Viele Trauernden schauen im Internet nach, sehen dann die ganzen Trauerphasen und beobachten sich danach selbst. Ich glaube, die Gefahr kann sein, dass sie glauben, wenn sie die vierte Phase durchlaufen haben, dass dann auch die Trauer weg ist. Und das ist nicht so. Die Trauer bleibt ein Leben lang und das müssen sie verstehen und annehmen.

Wie zeigt sich Trauer Ihrer Erfahrung nach bei den meisten Menschen?

Notz: Trauer kommt in Wellen. Es gibt Zeiten, in denen sie im Hintergrund ist. Dann erinnert mich irgendwas an die verstorbene Person und dann ist die Trauer in ihrer vollen Stärke, mit dem vollen Schmerz, da. Im Lauf der Zeit werden die Wellen sanfter und der Schmerz geht zurück, aber der Verlust wird immer bleiben. Das erste Jahr ist schon schwer, oft sagt man, das zweite ist noch schwerer. Auch weil die Trauer dann plötzlich nicht mehr da sein darf - oftmals auch in der Familie. Dann beginnen die Menschen sich zurückzuziehen, ihre Tränen zu verdrücken, anstatt das zu leben und zu benennen.

Erz: Das erste Trauerjahr gesteht man den Leuten noch zu. Dann heißt es aber oft: Jetzt ist aber auch mal gut.

»Trauer ist in unserer Gesellschaft nicht präsent«

Notz: Ich glaube, wir müssen nicht nur Sterben und Tod in die Gesellschaft holen, sondern die Trauer. Dass Trauer da sein darf. Es verändern sich viele Beziehungen durch die Trauer, weil manche gar nicht wissen, wie man mit Trauernden umgeht. Man braucht Wegbegleiter, die das mit einem aushalten. Ich finde in unserer Gesellschaft ist Trauer nicht präsent. Über Trauer spricht man nicht.

Wie können Menschen in einer Trauergruppe Halt finden?

Erz: Hilfreich können Traueraufgaben sein. Zu überlegen: Was ist schwer, was tut mir gut, was für Konsequenzen kann ich daraus ziehen? Man kann sich nicht hinsetzen und warten, bis die Trauer vorbei ist. Augen zu und durch funktioniert nicht. So

aber werden sie zu Akteuren, gestalten ihre Trauer. Sie können handeln und verlieren die Hilflosigkeit und die Ohnmacht, nichts tun zu können. Und das Gute an einer Gruppe ist das gegenseitige Vertrauen. Alle sitzen in einem Boot und niemand muss sich rechtfertigen.

Notz: Der Austausch, die Offenheit helfen. Einer der Angehörigen hat einmal gesagt, es sei wie bei einer Beichte. Jeder hat die Möglichkeit zu sagen, was er möchte. Für die Anderen ist es sehr hilfreich mitzukriegen: Ich bin nicht alleine. Die anderen wissen, wovon ich rede.

Wie schaffen Sie es, nicht von den Schicksalen mitgerissen zu werden?

Notz: Wir haben Supervision und auch der kollegiale Austausch ist sehr bereichernd. Und dann hilft mir mein privates Netz, Freunde, Familie und dass ich gut für mich Sorge.

Erz: Es ist eine Kunst sich berühren zu lassen, aber nicht so, dass ich selber handlungsunfähig werde. Die Mitte zwischen Nähe und einer gesunden Distanz zu finden.

Wie kann ich einen Trauernden am besten unterstützen?

Notz: Wenn ich Kondolenzkarten schreibe, schreibe ich immer: 'Ich wünsche Ihnen Familie und Freunde, die Sie in Ihrer Trauer tragen, stützen, aushalten und auch mal schubsen.' Ich glaube, das braucht man.

Was sollte man vermeiden? Und was tun, wenn ich überhaupt nicht weiß, was ich sagen soll?

Notz: Die Frage 'Wie geht es dir denn?' ist eigentlich lästig. Wie soll es mir gehen, wenn mein Angehöriger immer noch tot ist? Die Frage 'Wie war dein Tag?' öffnet den Raum anders zum Erzählen.

Erz: Immer wieder kritisieren Trauernde auch gut gemeinte Ratschläge. Oder Überfürsorge. Und Floskeln bringen nichts. Da ist nichts zu sagen manchmal der bessere Weg.

Notz: Oder es direkt ansprechen: 'Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, aber lass uns doch einen Kaffee trinken gehen.'

»Das Wichtigste ist, dass der Schmerz gesehen wird«

Erz: Trauernde haben oft nicht die Energie, um selbst jemanden anzurufen. Wünschenswert ist, dass Bekannte und Freunde sich immer wieder melden. Wenn es gar nicht geht, sagt der Trauernde das. Das darf man dann nicht persönlich nehmen oder gekränkt sein. Es einfach wieder versuchen. Und es geht ums Trost geben - nicht ums Vertrösten, da liegen Welten dazwischen.

Und wie genau spende ich Trost?

Erz: Einfach da sein.

Notz: Und mit aushalten. Das Wichtigste ist, dass der Schmerz gesehen wird. Cicely Saunders, die Begründerin der Hospizbewegung, hat ins Deutsche übersetzt einmal gesagt: 'Wir sind nicht dazu da, um etwas wegzunehmen, zu erklären oder gar zu verstehen, sondern einfach um zuzuschauen mit mir.' Wir können den Schmerz nicht heilen. Aber wir können Wegbegleiter sein. (GEA)

Quelle:	Reutlinger General-Anzeiger vom 27.04.2023
Ressort:	ALB UND ECHAZ
Dokumentnummer:	srv101-15648416

Dauerhafte Adresse des Dokuments:

https://www.genios.de/document/GEA_6d29ec44b58fd735ada5f409710d4691637efe4f

Alle Rechte vorbehalten: (c) Reutlinger General-Anzeiger Verlags-GmbH & Co. KG

 © GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH