

## „Trauerarbeit ist wie Bergsteigen“

### Im „Trauercafé“ des Bensberger Vinzenz Pallotti Hospitals geht es um Bewältigung und Lebenshilfe

„Alleine hätte ich das nicht geschafft.“ Noch immer übermannt Hans Braun (alle Namen geändert) der Schmerz, wenn er darüber spricht, dass er innerhalb von zwei Jahren gleich zwei geliebte Menschen verloren hat. „Ich glaubte damals, es könne nicht mehr schlimmer kommen, und hatte allen Lebensmut verloren.“ 2014 war Brauns Tochter an Lungenkrebs gestorben. Eine Therapie, die das Leiden nur verlängert hätte, brach die 60-Jährige vorzeitig ab. Zwei Jahre später dann starb nach ebenfalls langjähriger Krebserkrankung und Pflege zuhause auch seine Frau, die ihre letzten Tage bis zum Tod im Bensberger Hospiz verbrachte. „Ich stand erst einmal total unter Schock. In der Erinnerung sind die dann folgenden Stunden bis heute ein schwarzes Loch für mich“, berichtet der 87-Jährige, wenn er sich in die schwere Zeit unmittelbar nach dem Tod seiner Frau zurückversetzt. Erst mit der Erledigung der vielen Formalitäten habe sein Denken wieder eingesetzt. „Allmählich wurde mir immer klarer, dass ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen muss.“ Doch bei einem Therapeuten hätte er lange auf einen Termin warten müssen. „Und da kam die Einladung des Ambulanten Hospizdienstes, im Trauercafé des Vinzenz Pallotti Hospitals mit Menschen in einer vergleichbaren Situation zusammenzutreffen, gerade recht.“ Schon wenige Wochen später wagt Hans Braun dann – zwar skeptisch, ob er überhaupt in Gesellschaft sein und sich öffnen wolle – wieder den Schritt unter Menschen und findet in den für Trauerbegleitung kompetent ausgebildeten Mitarbeiterinnen des Hospizes, aber auch den vielen wie er von einem schweren Verlust betroffenen Gästen des Trauercafés aufmerksame Zuhörer für das, was ihn bedrückt. Hier spürt er: Ich bin gut aufgehoben mit meinem Schmerz, muss nicht viel erklären. Alle wissen, wovon ich spreche. Und alle haben sie Vergleichbares erlebt und erfahren: dass Trauerarbeit Zeit braucht und Trauer nicht einfach irgendwann aufhört. Hier gibt es nicht den Druck, etwa nach Vorschrift trauern zu müssen, nur weil andere meinen, nun sei es aber doch genug. Das Leben müsse schließlich weitergehen... Dieser Erwartung Außenstehender zu genügen funktioniere nicht, resümiert Braun.

Die Erfahrung, selbst im engsten Bekanntenkreis auf Unverständnis zu stoßen, teilt er mit Helmut Kassen. „Wie fühlst Du Dich? Du siehst aber gut aus.“ Das seien dumme Fragen und Floskeln, die manchmal sogar regelrecht aggressiv machten, findet der 77-Jährige. Wie solle man sich schon fühlen, wenn man nach einem langen gemeinsamen Lebensweg das Liebste verloren hat? Andererseits weiß Kassen natürlich, dass Familienangehörige oder Freunde meistens aus Hilflosigkeit so handeln. Die richtigen Worte für echte Anteilnahme oder eine Form der Ermutigung zu finden ist eben nicht einfach. „Manchmal zeugt eine derart banale Äußerung von tiefster Unwissenheit“, sagt er. Seine Frau ist im Bensberger Hospiz gestorben. Trotz der niederschmetternden Diagnose Krebs hätten beide doch bis zuletzt immer noch Hoffnung gehabt. „Meine Frau wollte sich nicht aufgeben, auch wenn das Unabänderliche längst in unserem Kopf war“, berichtet Kassen. Doch irgendwann sei keine medizinische Hilfe mehr möglich gewesen. Ganz zum Schluss haben sich dann beide für das Hospiz entschieden. Seitdem kostet es den Witwer jedes Mal Überwindung, das Krankenhaus wieder zu betreten. Trotzdem gehört er inzwischen zu den regelmäßigen Besuchern des Trauercafés.

Auch Bärbel Klein hat sich nach einigem zeitlichen Abstand sehr bewusst noch einmal dem Wiedersehen mit dem Ort gestellt, den sie zeitlebens mit dem Abschied von ihrem Mann verbinden wird. „Ich habe mich gewissermaßen dazu gezwungen und doch furchtbar dabei geweint. Das Sterben lief noch einmal an mir vorbei“, erinnert sich die 67-Jährige an diesen schmerzlichen Prozess. „Und doch war es wie eine Befreiung. Dieser Kraftakt war gut für mich. Mein Mann, ein überzeugter Naturwissenschaftler, hat immer gesagt: Wenn’s zu Ende ist, ist es zu Ende. Er hätte nicht gewollt, dass ich nur noch in Sack und Asche gehe. Im Trauercafé lerne ich, mich ab und zu auch gegen meine Trauer zu stemmen und sie gleichzeitig zu akzeptieren.“ Sie ist Helga Westphal, die den Tod ihres einzigen Sohnes und zuletzt auch noch den ihrer Mutter verarbeiten muss, bereits ein wenig voraus. Westphal ist froh, eine Einrichtung wie das Trauercafé zu haben. „Ich bin mit meiner doppelten Trauer, mit meinem doppelten Schmerz ganz alleine und weiß nicht, wie es weitergehen soll“, gesteht sie unter Tränen. „Ich bin dankbar, an diesem Ort mit anderen über mein Leid sprechen zu können.“

„So wie Tod und Sterben viele Gesichter haben, so sind auch die Ausdrucksformen von Trauer so unterschiedlich wie die Menschen selbst“, sagt Anna Staub-Herzog. „Die Trauer gibt es nicht.“ Die Koordinatorin des Ambulanten Hospizdienstes arbeitet seit fast zwei Jahrzehnten in der Trauerbegleitung und kennt sie alle: die Schweigenden, die Mitteilbaren, die Weinenden, die Verzweifelten. Seit zwölf Jahren bietet sie mit einem kompetenten Stab an haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den Angehörigen eines Verstorbenen mit dem monatlich stattfindenden Trauercafé im Palliativ- und Hospizzentrum des Bensberger Vinzenz Pallotti Hospitals einen Ort, wo diese über ihre Trauer sprechen können. Hier erinnern sich Hinterbliebene, Familie oder Freunde im Austausch mit anderen unbefangen an die Lebens- und Sterbezeit mit ihrem geliebten Angehörigen. Gleichzeitig lernen sie in bedächtigen Schritten, diesen Verlust in der Gemeinschaft aufzuarbeiten und vielleicht sogar zu bewältigen. An großen und kleinen Tischen sind sie bei Kaffee und Kuchen eingeladen, sich je nach Gemütsverfassung und Seelenzustand in Gruppen- oder Einzelgesprächen zu öffnen und von dem zu berichten, was sie in ihrer Trauer bewegt. Die Bereitschaft und das Bedürfnis, über diese innigen Empfindungen zu sprechen, sind bei jedem anders stark ausgeprägt. Das erleben auch die in der Trauerbegleitung geschulten Hospizhelfer. Daher suchen sie gemeinsam mit Anna Staub-Herzog immer wieder neu nach dem für jeden Gast individuell richtigen Weg, um ihn mit Anteilnahme und viel Sensibilität ein Stück auf seinem Weg der Trauerarbeit zu begleiten.

„Das Trauercafé ist nicht wie eine Selbsthilfegruppe. Es ist ein offenes Angebot für jeden, der über seine Trauer sprechen will und dem eine Gruppe mit Menschen, die vergleichbare Erlebnisse und Erfahrungen miteinander teilen, hilft. Dabei muss der Angehörige nicht unbedingt bei uns hier im Hospiz verstorben sein. Auch von außen können Besucher kommen“, sagt die ehrenamtliche Hospizhelferin Claudia Schwingen. „Uns ist wichtig, dass jeder die Unterstützung bekommt, die er braucht“, erklärt Trauerbegleiterin Staub-Herzog. Das kann neben dem Austausch in der Gruppe auch ein Einzelgespräch sein. Für manchen tue es aber auch einfach nur das aufmerksame Umsorgtwerden mit einem liebevoll gedeckten Tisch, „weil viele eine Tasse Kaffee in Gesellschaft gar nicht mehr gewohnt sind“, wie sie beobachtet. Diese behutsame Form der Zuwendung sei für viele Café-Gäste wie Balsam für die Seele, pflichtet Kollegin Barbara Sülz bei, und öffne manchmal ein Ventil. Oft aber auch erzähle der Trauernde sofort seine Geschichte, weil sie schwer auf seiner Seele laste. Denn die meisten Besucher nutzen dieses Treffen einmal im Monat dazu, über den

erlittenen Verlust und kleine Schritte der Trauerbewältigung zu sprechen oder auch immer wieder den eigenen Gefühlen in den einzelnen Trauerphasen freien Lauf zu lassen – in der Gewissheit: Der andere versteht genau, was ich meine. Nichts bedarf der ausführlicheren Erklärung. Außerdem wissen alle: Das Anvertraute bleibt im geschützten Raum.

„Trauer lässt sich nicht auf Knopfdruck abstellen. Sie begleitet einen das ganze Leben“, sagt Monika Brozi, ebenfalls ehrenamtlich in der Hospizarbeit tätig. „Die meisten Teilnehmer hier haben ihren Ehepartner verloren. Da tut es gut, wenn man sich gegenseitig immer wieder aus diesem dunklen Loch heraushelfen kann.“ Niemand sage hier: Fängt der schon wieder damit an... „Als Nicht-Betroffene können wir ganz anders zuhören: mit viel Geduld, Sensibilität und auch einer notwendigen Distanz, selbst wenn uns jedes Schicksal berührt“, erklärt Brozi. „Vor allem schreiben wir niemandem vor, wie Trauer auszusehen hat oder wie lange sie dauern darf.“ Es gäbe viele Trauernde, die erst einmal Zeit bräuchten, um sich auf die Tiefe ihrer Trauer einzulassen, ergänzt Staub-Herzog. „Wenn sie das erste Mal zu uns kommen, spürt man bei manchen zunächst Vorbehalte gegenüber dieser Einrichtung. Doch recht schnell erleben sie dann, dass es in den einzelnen Trauerphasen eine große Stärkung sein kann, mit Menschen zusammenzutreffen, die genau dasselbe fühlen und durchmachen.“ Andere aber wiederum kämen sehr regelmäßig und über einen längeren Zeitraum, so Staub-Herzog. „Ihnen merkt man die Sehnsucht an, an den Ort zurückkehren zu wollen, wo sie einen geliebten Menschen lassen mussten, um eine neue Beziehung zu dieser Stätte aufbauen zu können.“ Dabei sei zu spüren, dass oft zwar die Trauer bleibe, sie sich aber im Verlaufe der Zeit verändere, bis die Begegnungen im Trauercafé schließlich auch nicht mehr in Anspruch genommen werden müssten.

„In all den Jahren hat sich dieses Angebot bewährt. Denn die Nachfrage nach Trauerbegleitung steigt. Mittlerweile ist es gelungen, nicht nur das Thema ‚Sterben‘, sondern auch das Thema ‚Trauern‘ mehr und mehr zu enttabuisieren“, resümiert die Diplom-Sozialarbeiterin und gelernte Krankenschwester Staub-Herzog. „Bei uns fühlen sich die Menschen mit ihrer Trauer gut aufgehoben und wertgeschätzt. Manchmal entstehen sogar neue Beziehungen aus dieser zufälligen Solidargemeinschaft heraus, und man verabredet sich privat, um weiterhin bestimmte Rituale des Erinnerns miteinander aufrecht zu erhalten.“ „Wenn es das Trauercafé nicht gäbe, müsste man es unbedingt erfinden. Ich freue mich auf jeden ersten Montag im Monat, weil ich mich hier rundherum wohl fühle“, sagt Besucher Hans Braun und ergänzt mit einem Bild. „Trauerarbeit ist wie Bergsteigen. Den Montblanc habe ich noch nicht geschafft, aber immerhin das Siebengebirge.“ Und zuversichtlich fügt er mit einem Augenzwinkern noch hinzu: „Ich bin allerdings in einem Stadium, in dem ich mich ganz sicher noch steigern kann.“

Beatrice Tomasetti