
Friesenheim

"Trauer braucht Raum und Zeit"

Lahrer Zeitung, 04.11.2015 02:00 Uhr



Rosi Kienzler Foto: Bohnert-Seidel Foto: Lahrer Zeitung

Friesenheim. Der Verlust eines geliebten Menschen überfordert viele. In dieser schwierigen Lebensphase hilft die Friesenheimer Trauerbegleitgruppe. Wir sprachen mit der Leiterin Rosi Kienzler.

Frau Kienzler, was heißt Trauerbegleitung?

Präsent zu sein ist die wichtigste Aufgabe in der Trauerbegleitung. Dem Trauernden gegenüber offen sein, zuhören, keine Angst vor Tränen zu haben, aushalten können, Nähe zeigen.

Warum engagieren Sie sich in der Trauerbegleitung?

Nach einer persönlichen Verlusterfahrung entschied ich mich Jahre später zu einer Mitarbeit im Hospizverein Lahr. Ich begleitete Menschen auf ihrem letzten Weg und hatte auch immer die Angehörigen im Blick. Da spürte ich eine Verbundenheit, wusste wie es ist, in Trauer zu sein. Nach einer Ausbildung zu ehrenamtlichen Trauerbegleiterin wurde es mir immer wichtiger, der Trauer eine Heimat zu geben, Menschen zu ermutigen, die Trauer anzugehen und sie nicht zu verdrängen.

Brauche ich dazu eine bestimmte Ausbildung?

Alle Mitarbeiter unserer Gruppe haben eine Ausbildung als ehrenamtliche Trauerbegleiter beim Diakonischen Werk beziehungsweise bei der katholischen Regionalstelle in Offenburg gemacht. Darüber hinaus sind wir in unserem Netzwerk auch mit professionellen Trauerbegleitern verbunden.

Gibt es unterschiedliche Ansätze in der Trauerbegleitung?

Zunächst einmal unterscheiden wir die Begleitung im Ehrenamt und die Begleitung durch professionelle Trauerbegleiter, an die wir beispielsweise Trauernde verweisen, wenn die Begleitung unsere eigenen Kompetenzen überschreitet, etwa bei Suizidgefahr. Darüber hinaus qualifizieren auch wir Ehrenamtliche uns immer wieder in bestimmten Modulen weiter wie der Kindertrauer, Trauer in verschiedenen Kulturen und nehmen an kollegialer Beratung oder Supervision teil.

Wie viele Frauen und Männer sind im Team?

Wir sind noch zu siebt. Das sind Martin Ablter, Reinhilde Gaiser, Ella Vetter, Beate Huck, Traudel Wurth, Sabine Junker und ich.

Wie muss ich mir diese Begleitung vorstellen?

Menschen, die unsere Hilfe anfragen, begleiten wir zuerst im Einzelgespräch. Danach entscheiden wir, wie die Hilfe im Einzelnen aussehen kann. Manchmal bleibt es bei Gesprächen so lange, bis der Trauernde Kraft und Mut findet, wieder alleine zu gehen. Andere nutzen unser Angebot im Lebenscafé, jeden ersten Samstag im Monat im evangelischen Gemeindehaus in Friesenheim. Hier treffen sich Trauernde bei einer Tasse Kaffee und tauschen sich mit anderen Trauernden aus. Zwei unserer Trauerbegleiter leiten dieses Angebot. In Kürze bieten wir einen Trauerkurs an, in dem es möglich ist, seine eigene Trauer in einer geschlossenen Gruppe anzuschauen und zu bearbeiten.

Wer kommt zu Ihnen und wie lange begleiten Sie?

Ganz unterschiedlich. Menschen unterschiedlichen Alters, überwiegend Frauen. Einen festen Zeitrahmen legen wir nicht fest. Jeder darf so lange bleiben, bis er Kraft hat, alleine weiter zu gehen.

Sie sind nicht lokal gebunden?

Nein. Wir begleiten auch Menschen außerhalb Friesenheims. Über das Netzwerk kommen Anfragen aus anderen Orten, weil Menschen in dieser Ausnahmesituation lieber neutral Hilfe suchen. Auch wir verweisen Menschen ab und zu in andere Gruppen, wenn es gewünscht ist. Alle Gruppen sind in der Ortenau vernetzt. Auch hier gibt es immer wieder Treffen und Fortbildungen für uns Trauerbegleiter. Voneinander zu wissen, wie wer wo arbeitet, hilft uns in unserer Arbeit und gibt uns neue Impulse.

Begleiten Sie auch Kinder?

Dazu ist es bis jetzt noch nicht gekommen. Ich werde von Zeit zu Zeit an Elternabenden in die Kindergärten eingeladen, wo Mütter und Väter ganz viele Fragen zum Thema Tod, Sterben und Trauer haben in Bezug darauf, wie sie dieses Thema ihren Kindern nahe bringen können. Hier gibt es ganz viele gute Bücher zum Thema Trauer von Kindern.

Kann Trauer krank machen?

Trauer kann krank machen, wenn sie verdrängt wird, Probleme nicht angegangen werden, niemand da ist zum Reden, jemand ganz auf sich allein gestellt ist. Sich selbst und anderen einzugestehen, dass ich trauere, ist eine große Hürde in unserer Gesellschaft. Hier kommt es auf die Ressourcen jedes Einzelnen an. Trauer braucht Raum und Zeit, die man sich leider nicht gibt. Für mich ist das Thema Trauer am Arbeitsplatz ein großes Thema für die Zukunft.

Setzt Trauerbegleitung eine gewisse religiöse Einstellung voraus?

Wir sind an keine Konfession gebunden. Wir Helfer hier in Friesenheim sind geprägt von unserer eigenen Geschichte. Menschen, die ähnliche Situationen erlebten und mögliche Perspektiven aufzeigen können. Meine persönliche Philosophie lautet: "Das Loch, in das ich fiel, wurde zur Quelle, aus der ich lebe". Ich habe gelernt, wo meine Kraftquellen sind und diese sind durchaus mit meinem Glauben verbunden.

Besteht Bedarf in muslimischer Trauerbegleitung?

Sicherlich müssen wir uns diesem Thema öffnen. Da wird sich einiges zeigen. Ich denke hier an die derzeitige große Flüchtlingswelle. Sind diese Flüchtlinge nicht alles Trauernde?

Brechen Sterben, Tod und Trauer langsam aus der Tabuzone?

Ganz bestimmt. In den letzten Jahren hat sich hier sehr viel verändert. Die Hilfe, die wir bieten, wird auch in Anspruch genommen. Darüber bin ich sehr froh. Nicht nur der Tod bedingt Trauer. Trauer ist viel mehr. Es trauern Mütter, deren Kinder weggezogen sind, um zu studieren, wenn das Elternhaus verkauft werden muss, bei Arbeitsplatzverlust. Es gibt viele Ursachen für Trauer. Leider ist das in unserer Gesellschaft noch nicht so angekommen.

Wie äußert sich Trauer?

Die einen ziehen sich total ins Schneckenhaus zurück. Das kann bis zur Depression gehen. Da gibt es die Verdrängungskünstler und es gibt Menschen, die erkennen, dass ganz schön viel Arbeit vor ihnen liegt, also lassen sie diese lieber liegen. Und dann gibt es die Menschen, die uns finden, mit uns sprechen, sich Kraft bei uns holen, ein Stück des Weges mit uns gehen und dann weiterziehen.

Wer nimmt Trauerbegleitung in Anspruch?

Menschen, die auf der Suche sind und etwas ändern wollen.

Haben Sie einen Wunsch für Ihre Gruppe?

Uns allen ist es eine Herzensangelegenheit, Trauernde zu begleiten. Doch auch unsere Ressourcen sind begrenzt. Wir brauchen dringend Unterstützung im Sinne weiterer Mitarbeiter. Menschen, die zur rechten Zeit am rechten Ort, ihre Zeit einem Trauernden schenken können. Menschen, die sich für eine Trauerkultur einsetzen, die unsere Gesellschaft so dringend nötig hat. nDie Fragen stellte Christine Bohnert-Seidel.