

Trauer erwärmen – (M)eine Erfahrung

Im letzten Jahr habe ich an einer Fortbildung zur Trauerbegleiterin teilgenommen und möchte Ihnen gerne darüber berichten.

Ich bin 47 Jahre alt, MTA im Krankenhauslabor, und seit 11 Jahren aktiv als ehrenamtliche Sterbebegleiterin in der Hospizbewegung Dormagen. Wie alle meine 30 ehrenamtlichen »Kolleginnen« habe ich

zunächst ein Befähigungsseminar gemacht. Das ist bei mir jetzt 10 Jahre her und natürlich habe ich mittlerweile persönliche Erfahrungen in der Begleitung Sterbender machen können. Bisher hatten wir in unserem Kreis 4 ausgebildete Trauerbegleiterinnen, aber da in der letzten Zeit die Zahl der Anfragen trauernder Angehöriger stetig steigend ist, wurde im letzten Frühjahr

bei uns Ehrenamtlichen angefragt, wer Interesse an einer Fortbildung zur Trauerbegleiterin hat.

Das Fortbildungskonzept wird durch TrauerInstitut Deutschland e.V. (TID) unter dem Titel »Trauer erwärmen« angeboten und wurde bei uns vor Ort in den Räumlichkeiten der Hospizbewegung Dormagen durchgeführt. Unsere Referentin war Frau

Chris Paul, die erste Vorsitzende des TID, und Co-Referentin unsere Koordinatorin Frau Christine Irgang-Bell, die selbst ausgebildete Trauerbegleiterin ist. Es haben sich mit mir 12 Teilnehmerinnen angemeldet, so dass wir im Juli 2004 starten konnten, und zwar mit einem ganzen Wochenende unter dem Thema »Selbsterfahrung – Umgang mit der eigenen Trauer«. Dieser Einstieg war für mich schon ein sehr intensives Erlebnis. Einerseits bezogen auf meine eigenen Strategien und Ressourcen im Umgang mit Trauer, daneben auch bezogen auf Unterschiede und Gemeinsamkeiten innerhalb der 12 Frauen der Gruppe. Zwar kannten wir uns schon alle mehr oder weniger gut von den monatlich stattfindenden Treffen der Sterbebegleiterinnen oder auch aus den Befähigungsseminaren, und doch hat es mich überrascht, wie offen in diesem neuen Kreis über teilweise sehr persönliche Erlebnisse gesprochen wurde.

Da wir eine sehr altersgemischte Gruppe waren, waren die Lebenserfahrungen in dem Bereich Tod und Trauer natürlich auch sehr unterschiedlich, in jedem Fall für mich sehr interessant und bereichernd. Zu Beginn hat jede Teilnehmerin ihre Erwartungen und auch eventuell vorhandene Ängste in Bezug auf das Seminar dargestellt. Dann haben wir anhand des Märchens vom Mädchen mit den Schwefelhölzern über eigene Trauer-Erfahrungen geredet. Auch eine mir sehr eindrücklich in Erinnerung gebliebene Phantasiereise an den Fluss unseres Lebens haben wir gemeinsam und doch jede für sich unternommen. Natürlich war anschließend im Forum Gelegenheit, die gemachten Erfahrungen zu besprechen, und

beide Referentinnen haben uns bei Fragen oder schwierigen Situationen einfühlsam und kompetent geleitet. Zur Einleitung, Ausleitung oder zwischendurch zur Entspannung gab es, und nicht nur bei diesem Kurstermin, Meditationen. An diesem ersten Wochenende wurden auch Kleingruppen aus jeweils drei Teilnehmerinnen gebildet, die sowohl bei diesem und den weiteren Treffen zusammen gearbeitet haben, als auch sich zwischen den Terminen getroffen haben, um gemeinsam die gestellten »Hausaufgaben« zu erledigen und mögliche offene Fragen zu klären. Zum Abschluss des Wochenendes haben wir uns noch jede selbst einen Brief geschrieben, den Chris Paul uns 4 Wochen später zugeschickt hat.

Auch in allen weiteren Einheiten des Seminars haben wir sowohl im Plenum, als auch in Kleingruppen oder einzeln gearbeitet. Es ging dabei um theoretische Themen wie Trauertheorien, zum Beispiel die verschiedenen Phasen oder Aufgaben der Trauer verschiedener Autoren, aber auch um praktische Dinge, wie Rollenspiele, Darstellung von Skulpturen oder Arbeiten mit Tüchern oder von uns gemalten Bildern. Fast jedes Mal gab es auch Arbeitsblätter zu dem behandelten Komplex, die dann in den Kleingruppen durchgesprochen und bearbeitet wurden. Diese Zwischentreffen in der Kleingruppe waren für mich besonders wichtig, weil ich so trotz der relativ großen Zeiträume zwischen den Seminarteilen konstant am Thema geblieben bin. Außerdem wurden in unserer Gruppe von drei Frauen die zu behandelnden Themen wieder auf eine andere, noch intimere Weise, besprochen.

Auf das Einstiegswochenende im Juli

2004 folgten in unregelmäßiger Folge noch vier ganze Samstage, zwei Abende à drei Stunden und schließlich ein Abschlusswochenende.

Es ist schon sehr beeindruckend, welche Vielfalt erkennbar wird, wenn 12 Frauen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher geographischer und religiöser Herkunft ihre Gedanken, Gefühle und Taten in Bezug auf erlebte Verluste zusammentragen. Wir haben natürlich auch die organisatorischen Fragen behandelt, wie zum Beispiel den örtlichen und zeitlichen Rahmen sowie die verschiedenen Arten der anzubietenden Trauerbegleitung, angefangen beim niederschweligen Trauercafé über Trauergruppen bis hin zu Einzelbegleitungen. Ein weiteres Thema waren systemische Aspekte in der Begleitung. Hierbei geht es um die verschiedensten Arten von Beziehungen zwischen den Trauernden und seinen Systemen Familie, Gruppe, Gesellschaft und deren oft tief greifende Veränderungen im Falle eines Verlustes. Über das Thema Dokumentation während und nach der Begleitung haben wir einen Abend lang sehr angeregt diskutiert. Dabei stand die prinzipielle Notwendigkeit außer Frage, allerdings gab es zu Form und Ausführlichkeit doch unterschiedliche Ansichten. Einen weiteren Abend haben wir mit der Sammlung und Be-Deutung der verschiedenen uns bekannten Rituale verbracht. Auch hier konnten wir am Schluss wieder eine große Vielfältigkeit bestaunen. Sehr hilfreich erscheint mir auch unser erworbenes Wissen um das Thema Spiritualität in der Trauer. Auf keinen Fall darf der Fehler gemacht werden, den Trauernden auf mein persönliches Verständnis dieses Begriffs einzuengen,

sondern ich möchte ihm stattdessen verschiedenste Angebote machen, die ihm möglicherweise gut tun. Des Weiteren gilt es mit Hilfe unserer Koordinatorin sicher zu erkennen, wenn ein Fall von erschwerter Trauer vorliegt, wir damit als Ehrenamtlerinnen überfordert sind in einer Begleitung, und deshalb dem Trauernden professionelle Hilfe empfehlen. Was hat es auf sich mit Schuld und Scham im Trauerprozess? Dieser Frage gingen wir am letzten Samstag der Fortbildung auf den Grund, bevor wir zum Schluss noch Gelegenheit hatten, etwaige offene Fragen zu klären. In der Abschlussrunde haben wir dann unsere persönlichen Zukunftspläne konkretisiert und jede konnte ihren voraussichtlichen Schwerpunkt benennen. Wir haben vor, uns sowohl im Trauercafé als auch in einer Trauergruppe und in Einzelberatungen zu engagieren.

In einer fröhlich-feierlichen Zeremonie wurden uns dann von Chris Paul und Ulla Hofmann, unserer Vorstandsvorsitzenden, unsere Zertifikate überreicht. Seit Beendigung des Kurses widmet sich die Gruppe zusammen mit Christine Irgang-Bell hoch motiviert der Realisierung unseres Projektes »Café für Trauernde«, welches am 4. Juli in Dormagen startet und regelmäßig einmal pro Monat am Sonntagnachmittag stattfinden wird. Auch ich persönlich habe mich für dieses Projekt entschieden, stehe aber weiterhin auch für Sterbebegleitungen zur Verfügung.

Ich freue mich sehr, an dieser Stelle die Gelegenheit zu haben, mich bei unseren beiden Referentinnen Chris Paul und Christine Irgang-Bell ganz herzlich für ihre hervorragende, kompetente und einfühlsame Arbeit mit uns zu bedanken. Erwähnenswert ist auch die angenehme Atmosphäre, die innerhalb der Gruppe

herrschte, geprägt von Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen. Ich bin zuversichtlich, dass wir als Hopizbewegung in Dormagen durch unser nun erweitertes Angebot für Trauernde wieder ein Stück weiter kommen, unserem Motto gerecht zu werden: »In Würde leben, in Würde sterben.«



Kontakt:

Sabine Köhler
Hospizbewegung Dormagen
Knechtstedener Str. 32
41540 Dormagen
02133/ 478661
E-Mail:mueckeline@aol.com

