

Göttinger

Hospiz-Mitteilungen

10. Ausgabe – Frühjahr 2005



Trauer



Hospiz an der Lutter
An der Lutter 26
37075 Göttingen
Telefon ambulantes Hospiz 0551-3 83 44-11
Telefon stationäres Hospiz 0551-3 83 44-0
Fax 0551-3 83 44-44
E-Mail Hospiz@Hospiz-Goettingen.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

*Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist,
Abschied zu nehmen von Menschen, Gewohnheiten,
sich selbst.
Irgendwann, plötzlich, heißt es damit umzugehen,
ihn aushalten, annehmen diesen Abschied,
diesen Schmerz,
des Sterbens, dieses Zusammenbrechen,
um neu aufzubrechen.
(Margot Bickel)*

Diese Zeilen entdeckte ich beim Stöbern zum Thema Trauer. Sie haben mich sofort angesprochen. Der Tod kann ganz plötzlich in unser Leben treten und ich muss dann mit einer Fülle unterschiedlichster Gefühle umgehen, mein Trauerprozess beginnt ...

In unserer letzten Ausgabe beschäftigten wir uns mit dem Thema Bestattungen. Da zum Tod eines Menschen aber nicht nur die Bestattung gehört, sondern – unausweichlich – auch die Trauer, wollen wir uns im vorliegenden Heft dieser Thematik zuwenden.

Trauer gilt zwar als ein „normales“ Gefühl, als eine „natürliche“ Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen; dennoch bleibt Trauer – besonders in mittel- und nordeuropäischen Ländern wie Deutschland – ein Prozess, den jede/r Einzelne tendenziell mit sich alleine ausmacht. Die Gesellschaft bietet keine oder wenig praktische sowie psychosoziale Unterstützung. So ist es z.B. unmodern geworden, nach einem Trauerfall schwarze Kleidung zu tragen und auch eher nicht üblich, in einer leistungsbezogenen Gesellschaft den nötigen Raum und ausreichend Zeit für die eigene Trauer zu bekommen. Gesellschaftliche Regeln und Riten sind inzwischen aufgeweicht, neue sind noch nicht entstanden.

Gleichzeitig ist die Unsicherheit groß, trauernden Menschen zu begegnen – Trauerkarte, Teilnahme an der Beerdigung ja, aber persönliche Ansprache und Begleitung? Hier fehlt es an Informationen und Wissen um die Gefühlswelt von Trauernden, den Phasen des Trauerprozesses und konkrete Tipps über hilfreiches Verhalten.

Trauer braucht Platz in unserem Leben, einen Raum, wo sie sein darf, wie sie ist. Sie braucht Zeit – individuell ganz unterschiedliche. Und Trauer braucht ein Gegenüber, Menschen, die da sind und bleiben, die zu-



In diesem Heft

Vorwort	2
Trauer	
Von der Trauer	3
Trauer hat viele Gesichter	6
Ich sehe deine Tränen – Buchrezension	6
Trauerbegleitung	
Trauergruppen – im Gespräch	7
mit Brigitte Baumann	7
mit Klaus Gottschall	8
Gesprächsangebote für Trauernde (Übersicht)	9
Mein Ausbildungsweg zur Trauerbegleiterin	11
Persönliche Trauerberichte	12-15
Trauerredner	
Gedanken eines Trauerredners zum Abschied	16
Beerdigungen aus Sicht eines Pastors	16
Menschen im Hospiz	19
Aus dem Hospiz	19-24
Kontakt	22, 24

Impressum

Herausgeber und Versand: Hospiz an der Lutter, An der Lutter 26, D-37075 Göttingen-Weende,
Bankverbindung: Sparkasse Göttingen, BLZ 260 500 01, Konto-Nr. 44 300 770
Redaktion: Vera Kalitzkus, Katja König, Conny Reichhold, Heike Schiller
Redaktionsbeirat: Ulf Bodenhausen, Gabriele Junge, Matthias Opitz, Carola Trabert
Gestaltung: Carola Trabert, Telefon 0551-75930, carola.trabert@virenspecht.de
Photos: privat
Belichtung und Druck: Druckerei Pachnicke, Güterbahnhofstr. 9, 37073 Göttingen

hören und aushalten. Das können Menschen in unserer Nähe sein, es können auch andere Trauernde sein (z.B. in Trauergruppen).

Rituale können helfen, den Weg der Trauer zu gehen, und Möglichkeiten aufzeigen, Trauer auszudrücken.

In der vorliegenden Ausgabe versuchen wir, ein breites Spektrum an Möglichkeiten, Angeboten und Erfahrungen zur Trauerbewältigung vorzustellen.

Katja König

Von der Trauer

Trauer scheint ein unzeitgemäßes, wenn nicht gar peinliches Gefühl zu sein. Sie mag so gar nicht in unsere auf die Zukunft ausgerichtete Zeit passen. Sie scheint nicht produktiv, nichts Neues mag aus ihr entstehen. „Unzeitgemäß“ fühlen sich denn auch viele Trauernde, denen eine Welt gestorben ist und die doch den Anforderungen des Alltags gerecht werden müssen, die sich fremd fühlen in der scheinbar unbeschwerten Welt ohne Verluste, die sich nach einem Schutzraum sehnen, in dem sie sich mit ihrer Verletzlichkeit, Bedürfnissen nach Geborgenheit, Getragensein und Ruhe aufgehoben fühlen. Fremd aber auch durch die körperlichen und seelischen Auswirkungen der Trauer – die Reise in ein unbekanntes Land, für das sich so manche/r ein Geleit wünscht.

Trauer – was ist das?

Trauer, so Verena Kast, nennen wir das Gefühl für das Erlebnis des Verlustes von etwas, das für uns einen Wert dargestellt hat. Wir trauern nicht nur um Verstorbene, sondern auch bei anderen Trennungen – von Partner oder Partnerin, Verlust an Gesundheit, Arbeit, Zukunftsplänen oder anderen Hoffnungen. Doch die Trauer um einen Verstorbenen ist mehr – neben dem Verlust steht die Konfrontation mit dem Tod und der Sterblichkeit, auch der eigenen. Trauer bringt Fragen nach den letzten Dingen mit sich, dem Sinn der menschlichen Existenz, die Einbindung des Menschen in das Weltgefüge. Gibt es eine nachtodliche Existenz, ein Jenseits? Kann es ein Wiedersehen mit den Verstorbenen geben?

Trauer ist ein Gefühl, das den Menschen in seiner ganzen Existenz trifft. Sie wirkt sich auf allen Wahrnehmungsebenen aus und zeigt sich in:

- einem anderen Zeitgefühl
- einer anderen Wahrnehmungsintensität
- höherer Sensibilität und Verletzlichkeit
- veränderten Schlaf- und Ernährungsbedürfnissen.

Trauernde sprechen von einem Gefühl der Leere, des Betäubtseins, des Schmerzes, der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Trauer ist aber nicht nur ein Gefühl, sondern auch körperlich spürbar und kann sich in Schlaflosigkeit, fehlendem Appetit, Herzrasen, Atembeschwerden und geschwächter Immunabwehr äußern. Die Trauerbegleiterin Brigitte Baumann (siehe auch Seite 8) erläutert bei einem Seminartag des am-

„Der Tod ist ein Unglück nur für die Überlebenden“
(Epikur)

bulanten Hospizes im September 2004 zum Thema Trauer, wie sich Trauer auch direkt in der Körperwahrnehmung auswirkt. So äußerten Frauen nach dem Verlust ihres Partners das Gefühl, einer Hälfte ihres Körpers beraubt zu sein, sich amputiert zu fühlen. Verwaiste Mütter wiederum empfanden oftmals eine Leere ihres gesamten Bauchraumes, nur die Wirbelsäule gebe ihnen noch Halt.

Trauernde, überwältigt von dem, was in ihnen vorgeht, äußern die Befürchtung „verrückt“ zu werden. Vielleicht wäre dies seltener der Fall, wenn Trauer noch mehr gemeinschaftlich ge- und erlebt werden könnte und so das Wissen um die Auswirkungen von Trauer verbreiteter wären. Es könnte helfen im Umgang mit der eigenen Reaktion auf einen Todesfall wie auch Verständnis wecken für die Situation anderer Hinterbliebener. In unserer Gesellschaft gibt es kaum mehr einen Schutzraum für Trauernde, die sogleich wieder ihren beruflichen und sozialen Verpflichtungen nachkommen sollen. Erst nach und nach entstehen solche Räume in Form von (begleiteten) Trauergruppen (siehe Seite 10) oder Foren des Austausches, z. B. im Internet (www.leben-ohne-dich.de).

Brigitte Baumann spricht von vier primären Gefühlen als Reaktion auf den Tod eines geliebten Menschen: Traurigkeit, Wut, Angst und Schuld. Wie und in welchem Maße diese Gefühle erlebt werden, wie getrauert wird, ist jedoch nicht nur individuell verschieden, sondern auch gesellschaftlich und kulturell geprägt.

Trauer und Kultur

Der Verlust eines nahen Menschen wird generell als schmerzlich empfunden, denn sowohl für den Einzelnen als auch die Gemeinschaft stellt der Tod eine existentielle Bedrohung dar. Welche Emotionen in einer Gemeinschaft jedoch gezeigt werden dürfen, ist sehr unterschiedlich. Die kulturell akzeptierten Reaktionen reichen von körperlicher Selbstverletzung, lautem Schreien und Wehklagen, Wut und Aggression (auch gegenüber dem Verstorbenen oder auf die Ungerechtigkeit des Todes) bis hin zu stoisch und gefasster Haltung oder gar freudigen Festen zu Ehren der Verstorbenen.

Trotz dieser vielfältigen Formen, die Trauer annehmen kann, wird sie doch in weniger industrialisierten Gesellschaften hauptsächlich in der Gemeinschaft erlebt. Es finden sich ritualisierte und für die Gemeinschaft verbindliche Formen, die Trauer auszudrücken.

Auch in unseren Breiten wurde und wird zum Teil noch das öffentliche Leben von Trauer und einem Todesfall berührt. Vor wenigen Jahren kam ich auf Wanderurlaub in Österreich durch eine größere Ortschaft. Wir wollten unsere Vorräte aufstocken, als in dem Supermarkt plötzlich die Lichter ausgeschaltet wurden. Durch die Hauptstraße des Ortes kam ein Leichenzug. Das öffentliche Leben hielt für kurze Zeit inne und es wurde des verstorbenen Menschen gedacht.

Trauerrituale

Trauerrituale können Ausdruck sein für das, wofür es keine Worte gibt. Sie können als Wegweiser durch das unbekannte Land der Trauer dienen. Sie geben Empfindungen eine äußere Form und bieten Schutz und Rahmung für den Umgang mit existentiellen empfundenen Gefühlen. Sie können Ängste mindern und auf die Übernahme einer neuen Rolle vorbereiten. Karin Wilkening spricht von *sinntiftenden Ritualen als „strukturierte Heilmethode“*, über die auch das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden könne. Auf Bedeutung und Elemente von Ritualen bin ich ausführlich in der letzten Ausgabe der Hospiz-Mitteilungen eingegangen. Der Schwerpunkt lag dort jedoch auf der Verabschiedung vom Leichnam und dem Begräbnis. Die Rituale der Verabschiedung von den Verstorbenen sind ein wichtiger Einstieg in den Trauerprozess. Eine bewusste Verabschiedung von der Leiche, eventuell eine offene Aufbahrung zu Hause, ein Begräbnis in Gemeinschaft und mit Unterstützung, können die weitere Trauerverarbeitung sehr erleichtern.

Doch die Zeit der Trauer, wenn der unwiderrufliche Verlust im alltäglichen Leben bewältigt werden muss, hat hier erst ihren Anfang. Auch in der Zeit nach der Bestattung kann es hilfreich sein, auf Rituale oder rituelle Handlungen zurückzugreifen. Das Tragen von Trauerkleidung bspw. signalisiert der Umwelt die besondere Situation, in der sich der trauernde Mensch befindet, und kann ihn damit schützen, ohne dass viele Worte verloren werden müssen. Natürlich ist schwarze Kleidung heute kein verlässliches Zeichen mehr, doch den Trauernden selbst kann es Ausdruck dafür sein, dass sie noch nicht vollständig in die alltägliche Welt zurückgekehrt sind.

Rituale haben die Funktion, Zeit und Raum zu strukturieren, eine Übergangsphase zu begleiten und eine Wiedereingliederung der Trauernden in die Gemeinschaft und das soziale Leben zu ermöglichen. Dies zeigt sich zum Beispiel in der Abhaltung von sogenannten

„Seelenmessen“ sechs Wochen nach dem Todestag oder dem „Jahresamt“ der katholischen Kirche ein Jahr danach. In unserer Gesellschaft finden wir hierzu keine allgemein verbindlichen Regeln mehr. Das, was früher gesellschaftlich geregelt war, ist nun individuell zu erschließen.

Die Phasen der Trauer

Es gibt unterschiedliche Theorien über die Trauer und ihren Verlauf. Ihnen gemeinsam ist die Aussage, dass Trauer ein Prozess ist, der in verschiedenen Phasen verläuft. Immer wieder wird in diesem Zusammenhang

Ein Mensch der trauert

*Gelähmt und trotzdem gehend,
blind und trotzdem sehend,
taub und trotzdem hörend –
das ist der Mensch, der trauert.*

*Aus „Das Land hinterm Wind“
von Marina Szececcinski
(gefunden von Marion Rippl)*

von „Trauerarbeit“ gesprochen, die nach dem Verlust eines geliebten Menschen geleistet werden muss. Was ist mit diesem Begriff, der auf Sigmund Freud zurückgeht, gemeint? Konnte er sich so verbreiten, da er ein Gefühl von Kontrolle und Schaffen vermittelt? Wo gearbeitet wird, scheint die Zeit nicht vollends vertan. Geht es aber nicht auch um Hingeben, Einlassen und Zulassen des Geschehenen, des Nichtkontrollierbaren, wodurch ebenso eine Entwicklung initiiert werden kann?

Der Verlust eines Menschen stellt die Hinterbliebenen vor Aufgaben, die sie zu bewältigen haben. Hierzu gehören, so Arnold Langenmeyer (nach Worden):

- die Realität des Verlusts akzeptieren,
- Schmerz oder emotionale Aspekte des Verlusts erfahren,
- Anpassung an eine Umgebung, in der der Verlorene fehlt,
- für die tote Person im emotionalen Leben einen neuen Platz finden, der es erlaubt, sich an sie zu erinnern (Langenmeyer, S. 27).

Trauer beginnt zumeist mit der Übermittlung der Todesnachricht eines geliebten Menschen. Bei unerwarteten Todesfällen wird die Todesnachricht wie ein Schlag erlebt. Hinterbliebene befinden sich nach der Übermittlung in einem emotionalen Ausnahmezustand, der auch die Form eines Schockzustandes annehmen kann. Die ersten Reaktionen reichen von Nicht-Wahrhaben-Wollen, völliger Lähmung, einem Gefühl des Betäubtseins bis hin zum körperlichen Zusammenbruch. Menschen in dieser Situation bedürfen der Unterstützung und Begleitung.

Bei langandauernden Krankheiten und Sterbephasen setzen Trauergefühle schon deutlich früher ein. In der Sterbephase trauern Sterbende und Angehörige, was den Austausch und den Kontakt belasten könne, so Karin Wilkening. Für die Trauerverarbeitung der Hinterbliebenen kann es jedoch sehr hilfreich sein, wenn ein Gespräch darüber möglich wird. Ebenso kann die Pflege und Begleitung der Sterbenden den

Hinterbliebenen hinterher ein tröstendes Gefühl geben, ihm oder ihr noch etwas mitgeben zu haben.

Nach der Zeit der Beerdigung, in der viel organisiert und getan werden musste, kehrt plötzliche Ruhe ein. Die Trauergäste sind gegangen, die Beileidsbezeugungen lassen nach und der trauernde Mensch muss sich an eine Welt ohne den oder die Verstorbene/n gewöhnen. Eine neue Phase der Trauer beginnt.

Verena Kast, auf deren Modell ich mich hier beschränken möchte, teilt Trauer in einen Prozess von vier Phasen ein:

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen,
2. Aufbrechende Emotionen,
3. Suchen, Finden, Sich-Trennen und
4. Neuer Selbst- und Weltbezug.

In der *ersten Phase* werde der Verlust gelehnet, Trauern die fühlen sich betäubt, erstarrt oder empfindungslos. In der *zweiten Phase* setzen viele auch widersprüchliche Gefühle ein, wie Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle oder Ruhelosigkeit, die ertragen werden müssen. In dieser Phase könne es auch zur Suche nach „Schuldigen“ oder Selbstanklagen kommen. Denken wir an die vier Hauptgefühle bei Trauer (s.o.), so sind Aggressionen und lautes Klagen und Weinen in unserer Gesellschaft nicht angesagt. Doch wohin mit der Wut, dem Schmerz und der Verzweiflung, die sich so in den Körper und die Seele frisst? Zulassen von Aggression könne Trauernde vor Depressionen schützen. In der *dritten Phase* werde der oder die Verstorbene „gesucht“, in Orten, auf Photos oder in Phantasien und Träumen. Der Verstorbene könne zu einem „inneren Begleiter“ werden, problematische Aspekte der Beziehung darin aufgearbeitet werden. In der *vierten Phase* sei eine Integration der Lebensmöglichkeiten möglich, die durch den oder die Verstorbene entstanden waren, die Entwicklungen, die sie im Trauernden angestoßen hatten und die durch den Tod nicht verloren gingen: *Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile werden möglich – mit der Erfahrung, dass jede Beziehung vergänglich ist, dass alles Einlassen auf das Leben an den Tod grenzt – und doch mit der Freude, dass man trotz dieses Wissens sich auf neue Bindungen einlassen kann, gerade auch, weil man weiß, dass Verluste zu ertragen zwar sehr schwer, aber möglich ist und auch neues Leben in sich birgt.* (Verena Kast)

Trauerverarbeitung und ihr Abschluss

Die Einstellung hierzu scheint sich zu wandeln. Nicht das Überwinden, Vergessen und nach vorne Schauen stehen nun im Vordergrund. Vielmehr wird vermehrt wahrgenommen, dass es um eine Form des Annehmens, des In-sich-Aufnehmens und Erinnerns geht.

So können die bereichernden Aspekte angenommen werden und Kraft geben für das weitere Leben.

In vielen Gesellschaften sind die Hinterbliebenen dafür zuständig, den Verstorbenen über Rituale den Weg ins Jenseits zu sichern. Die Trauernden können also noch etwas tun für ihre Verstorbenen, die Beziehung zu ihnen reißt nicht vollständig ab, wenngleich sich auch ihre Form ändert. Diese Art der Kommunikation mit den Verstorbenen ist für uns nicht mehr zurückzuholen, doch verdeutlichen diese Beispiele, dass die Verstorbenen noch präsent sein dürfen und es Möglichkeiten gibt, mit ihnen in Beziehung zu treten. Die Erinnerung an die Verstorbenen zu pflegen, muss dabei keine traurige Angelegenheit bleiben. Vielmehr zeigen uns Beispiele aus anderen Kulturen, etwa zu Allerseelen in Südamerika, dass diese Zeiten des gemeinsamen Erinnerns und In-Beziehung-Tretens mit den Ahnen zu freudigen Festen werden kann. Wir hingegen scheinen auf uns selbst zurück geworfen. Unsere Kreativität ist gefragt, wie wir solches für uns umsetzen könnten.

Trauer – ihre heilende Kraft

Dem im Schmerz gefangenen Menschen mag dies wie Hohn klingen. Drum möchte ich hier Martin Janssen zitieren: *Die Trauer um meine Tochter hat mir eine über die Kontemplation hinausgehende emotionale und geistige Tiefe, eine Intensität des Sehens und Erfassens gegeben, wie ich sie in ausgeglichene Lebensphasen nur selten erfahren durfte.* Trauer hat viel mit Erinnerung zu tun: *Die Erinnerung zu pflegen, schreibt Martin Janssen, hilft mehr, als sie nicht zu pflegen. Sie gibt Nähe.* So zeigt sich das Paradox der Trauer, die – setzt man sich ihrem Schmerz wirklich aus – heilende Wirkung hervorbringen kann. An der Trauer führt kein Weg vorbei – nur durch sie hindurch: *Leben angesichts des Todes wird kostbar, und in jeder Trauersituation erleben wir existentiell, was es heißt, angesichts des Todes zu leben, abschiedlich zu leben.* (Verena Kast)

Vera Kalitzkus studierte Ethnologie und Religionswissenschaften. Im Rahmen ihrer Promotion setzte sie sich intensiv mit dem Thema Tod und Trauer auseinander. Sie ist ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospiz.

Literatur

- Martin Janssen (1998): *Laßt mich weinen. Ein Vater trauert um seine Tochter*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
 Verena Kast (2002): *Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses*, Kreuz, Stuttgart.
 Arnold Langenmayr (1999): *Trauerbegleitung. Beratung – Therapie – Fortbildung*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
 Karin Wilkening (1997): *Wir leben endlich: zum Umgang mit Sterben, Tod und Trauer*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.

Trauer hat viele Gesichter ...

Trauer ist ein langer und schmerzhafter Prozess, der mit den unterschiedlichsten Gefühlen einhergeht: Wut, Angst, Schmerz, Zorn, Verzweiflung, Verslossenheit, Gleichgültigkeit, Enttäuschung und Niedergeschlagenheit.

Nicht immer schafft man es, die Gefühlswelt zuverlässig wieder ins Lot zu bringen. Oft spielt auch die Trauer über das „ungelebte Leben“, über all die verpassten Chancen, die ungenutzten Begegnungen und die unerfüllten Pläne eine Rolle.

Trauer ist ein individueller Prozess. Niemand kann wissen, was dem Zurückbleibenden am meisten hilft mit seinem Verlust fertig zu werden. Daher tritt an die Stelle des Wissens oft eine Hilflosigkeit, die sich leider häufig in Besserwisseri ausdrückt und zu Verallgemeinerungen führt. Dabei hat jeder Mensch seinen persönlichen Zugang zu seinen Gefühlen der Trauer und somit seinen ganz eigenen Weg der Verarbeitung. In dieser Situation reagieren Trauernde oft übersensibel. In ihrer Empfindlichkeit fühlen sie sich schnell verletzt.

Trotzdem können die meisten Menschen sehr viel mehr seelisch verarbeiten, als sie sich selbst je zugetraut

hätten. Doch es braucht Zeit – bei allen Trauerphasen muss „die Seele hinterherkommen“.

Trauer ist keine Krankheit. Sie darf weder ins Verborgene abgedrängt noch betäubt werden. Sie muss durchschritten werden. Wer sich weigert, den Trauerweg zu Ende zu gehen, wird in der Trauer stecken bleiben. Aufgeschobene und verhinderte Trauer, die eingekapselt wurde, kann zu einer Art Zeitbombe werden, deren Auslösung unberechenbare Folgen hat.

Trauer ist ein natürlicher Prozess, der Menschen hilft, sich in einer überaus schwierigen Lebenssituation zurechtzufinden. Wenn man den Schmerz als Teil der eigenen Identität akzeptieren kann, wird man auch irgendwann wieder Freude empfinden können.

Dazu benötigen die Trauernden Nähe und Gemeinschaft, um in dieser Geborgenheit den Einstieg in eine neue Lebenssituation zu finden.

Marion Rippl

(Informationen zur Person siehe S. 13)

Ich sehe deine Tränen – Buchrezension

Jorgos Canacakis ist griechischer Psychologe und Therapeut, sowie Absolvent der Musikhochschule München. Er arbeitet seit vielen Jahren mit trauernden Menschen und bildet mittlerweile auch Trauerbegleiter aus. Sein Buch *Ich sehe deine Tränen* wendet sich ebenso an Betroffene, wie auch an die, die mit Trauernden arbeiten. Es ist ein Appell dafür, wieder Vertrauen zur Fähigkeit des Trauernden zu fassen. Denn nicht das Trauern über Verluste macht krank, sondern das Überspringen und „Wegdrücken“ dieser Trauer. Wer sich aber von der Trauer an die Hand nehmen läßt, wird über einen Weg der Tränen wieder in das Leben hinein geführt. Verdrängte Trauer führt zur Verflachung des Gefühlslebens.

Am Anfang des Buches stehen biographische Berichte des Autors, der dem Leser damit einen Weg zeigen möchte, sich mit den eigenen Verlustererfahrungen auseinanderzusetzen. In den weiteren Kapiteln geht Canacakis mit seinen Lesern einen weiten Gang durch die psychischen, kulturellen und gesellschaftlichen Aspekte der Trauer um zum Schluß mit einem Leitfaden durch die Trauer, dem Leser praktische Hinweise für die eigene Trauerarbeit zu geben.

Jorgos Canacakis wechselt in seinem Buch zwischen wissenschaftlich beschreibender und persönlich anredenden Schreibstilen. Somit wird er letztlich der Sache gerecht: Sowohl Trauernde, als auch professionell mit trauernden Menschen Arbeitende können nur dann einen heilsamen Weg mit der Trauer finden, wenn sie ihre eigene persönliche Trauer kennen und annehmen können. Dazu ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter. Es ist allen zu empfehlen, die selbst Verluste erlitten haben oder sich beruflich mit der Trauer beschäftigen.

Übrigens: Von Canacakis gibt es auch das Buch *Ich begleite dich durch deine Trauer*. Dieses Buch wendet sich direkt an Trauernde. Ich habe es schon oft verliehen und immer die Rückmeldung erhalten, wie hilfreich gerade dieses Buch ist. Es hat nur 96 Seiten, ist durchweg in einem sehr persönlich anredenden Stil geschrieben und ebenfalls im Kreuz-Verlag erschienen.

Pastor Matthias Opitz

Mutlos

Die stille Trauer
besucht mich,
ich senkte mich
in ihre Schauer,

darin ich spürte
nicht Sorg' nicht Hast,
nur schwere Last.
Die Trauer führte

Dann so mich weiter
Durch dunklen Gram,
bis wieder kam
ans Licht der Schreiter.

Ich hat sie leise:
Behalte mich –
Sie aber wich
Auf neue Reise.

Robert Walser

Jorgos Canacakis: *Ich sehe deine Tränen. Trauern, Klagen, Leben können*. 1987, Kreuz-Verlag Stuttgart.

Trauergruppen – im Gespräch mit Brigitte Baumann und Klaus Gottschalt

Ein Weg, sich mit der eigenen Trauer konstruktiv auseinander zu setzen, ist der Austausch mit anderen Menschen, die in derselben Situation sind. Besser noch, wenn dies unter professioneller Leitung, wie es in sogenannten Trauergruppen der Fall ist, geschieht.* Um Näheres darüber zu erfahren, wie Trauerarbeit in diesem Rahmen aussieht, wozu sie gut und für wen sie geeignet ist, interviewten wir zwei TrauerbegleiterInnen.

Die erste Adressatin für unsere Fragen ist die Trauerbegleiterin der evangelischen Familienbildungsstätte, Frau Brigitte Baumann, die Gruppen für hinterbliebene PartnerInnen und Eltern anbietet.

Frau Baumann, wie sind Sie persönlich zum Thema „Trauer“ und der Begleitung Trauernder gekommen?

Von Haus aus bin ich ausgebildete Kindergärtnerin, und daneben war ich lange Zeit die Frau eines Pfarrers. Als Pfarrfrau hatte ich Telefonate zu führen, wo einfach jemand sagte, ihr Mann muss kommen, mein Kind oder mein Mann ist gestorben. Ich übernahm auch mal Sterbebegleitungen in Vertretung meines Mannes. Zweimal kam ich so auch zu Suizidalen, in teilweise sehr dramatische Situationen.

Im Verlauf eigener Verluste, besonders während der Trauer um meinen Mann, der 1990 starb, erfuhr ich, dass Menschen, die auch jemanden durch Tod verloren haben, mir mehr helfen konnten als andere. Und durch meine Arbeit als Leiterin eines Selbsthilfekindergartens war mir der Wert von Hilfestellungen, die sich Eltern untereinander, in der Solidarität, geben können, sehr deutlich geworden. Darüber hinaus hatte ich als Kirchenfrau schon häufig Gruppen geleitet. So kam ich auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe für Trauernde in der Familienbildungsstätte zu initiieren. Zwei, drei Jahre später hatte ich dann die Möglichkeit, Trauerbegleitung durch eine Ausbildung in Hamburg bei den „Verwaisten Eltern“ professionell zu lernen. Da arbeitet man noch mal viel nach, weil man an die eigene Verlustererfahrung gebracht wird.

Was kann nach Ihrer Erfahrung durch die Teilnahme an einer Trauergruppe erreicht werden, welche Grenzen gibt es?

Ein großes Potenzial einer Gruppe ist die Vermittlung von Rückhalt und Geborgenheit. Frisch nach einem Trauerfall von einem nahen Angehörigen ist alles anders. Man fühlt sich so rausgeworfen aus dem normalen Alltag, manchmal wie verrückt, und isoliert. Und dann gibt es in der Gruppe andere, die genau die gleichen Gefühle haben und sich sofort solidarisch verbinden.

Außerdem bekommt man durch den Austausch mit anderen Trauernden mehrere Handlungsalternativen und verschiedene Sichtweisen aufgezeigt. Sei es um den Umgang mit dem persönlichen Besitz des Verstorbenen geht, den eigenen Kindern oder dem Grab, etc. Andere Meinungen kann man annehmen oder ablehnen – immer aber erlebt man eine innere Erweiterung.

Ganz davon abgesehen, dass neben der Arbeit in der Gruppenstunde Freundschaften entstehen, und daraus ein soziales Netz wächst. Wer mag, macht privat gemeinsame Ausflüge, Fahrten, Wanderungen oder feiert Geburtstage miteinander. Diese privaten Kontakte können dann auch weiter in der Zeit nach der Trauergruppe tragen.

Grenzen werden deutlich, in der Arbeit, wenn sich andauernde und tiefe Depressionen oder auffällige psychische Regungen entwickeln. Ich bin deshalb dankbar, dass ich mit zwei Psychologen zusammenarbeiten kann, die mir und den Betroffenen beratend und unterstützend zur Seite stehen. In solchen Fällen rate ich immer sehr dazu, dass auch parallel zur Gruppe eine Therapie gemacht wird. Therapie und Gruppenarbeit können sich nach meiner Erfahrung sehr gut ergänzen.

Und wenn ich merke, dass jemand nach circa anderthalb Jahren noch nicht bereit ist, die Gruppe wieder zu verlassen, um ins Leben zu gehen, rege ich ein psychologisches Gespräch an. Und ich begleite diese Menschen dann auch in weiterführende, andere Angebote hinein. Sei es nun eine Bastelgruppe, ein Chor, oder eine Sportgruppe, wo die Menschen anwachsen können, bevor sie mit der Trauergruppe aufhören.

Begleitete Trauerarbeit sollte tatsächlich ein Ende haben. Denn unser Ziel in der Trauergruppe ist eindeutig: Jemanden zurück ins Leben entlassen.



* Auf Seite 9 finden Sie eine Zusammenstellung der aktuellen Angebote in Göttingen und Umgebung.

Wie „funktionieren“ Trauergruppen, was erwartet die TeilnehmerInnen dort?

Menschen nach einem Trauerfall rufen an, wir machen ein unverbindliches Erstgespräch. Ich ermuntere sie zu kommen, um sich das anzugucken, und sich erst beim zweiten oder dritten Mal zu entscheiden, ob sie bleiben.

Die Gruppentreffen, die ich gemeinsam mit je einem zweiten Leiter (Günther Rippl), einer zweiten Leiterin (Barbara Rickhoff) gestalte, haben eine gemeinsame Struktur: Zu Anfang gibt es eine Einstiegsrunde, wo jede und jeder sagt, wie's war in der letzten Woche. Aus diesen Beiträgen nehme ich das aktuelle Thema heraus. Oder ich frage die Teilnehmer gezielt nach ihren momentanen Problemen und ermuntere sie, ihre Erfahrungen weiterzugeben. Es wird immer eine Kerze angezündet als Zeichen für das Licht in der Welt. Und zum Schluss lese ich einen kleinen Text zum Thema „Kraftquellen“ und spreche einen Segensgruß, der aber sehr wenig kirchlich ist. Glaube und Kirche behandeln wir sehr vorsichtig in den Gruppen. Wichtig sind sicherlich immer wieder der Punkt des Abschieds, die Frage nach der Schuld, das Problem der Isolation.

Für hinterbliebene Partner und verwaisete Eltern bieten Sie spezielle Gruppen an. Gibt es hier Unterschiede in Trauerprozess und Trauerarbeit?

Grundsätzlich ist es für beide Gruppen das gleiche Konzept, es sind die gleichen Fragestellungen. Genauso sind in beiden Gruppen Männer und Frauen, obwohl Frauen immer in der Mehrzahl sind. Beide Geschlechter trauern unterschiedlich. Tendenziell sind Frauen offener im Ausdruck ihrer Trauer, und emotionaler. Männer trauern nicht weniger, aber eher versteckter und sie treten strukturierter auf. Im Großen und Ganzen ist diese Verschiedenheit eine große Bereicherung in den Gruppen.

Im Bereich des Partnerverlustes ist die Einsamkeit das Hauptproblem. Die erwachsenen Kinder sollen nicht behelligt werden, Freundschaften fallen – ähnlich wie bei Scheidungen – auseinander. In der Gruppe der verwaiseten Eltern ist das so, dass zumindest die Ehepaare sich gegenseitig haben. Dennoch entsteht auch da immer mal die Schwierigkeit miteinander über den Verlust und die eigenen Gefühle sprechen zu können.

Der Grund, warum ich mit verwaiseten Eltern und Hinterbliebenen nach dem Verlust des Partners in getrennten Gruppen arbeite, geht auf meine Erfahrung zurück, dass die für Selbsthilfegruppen so wichtige Solidarität bei so grundsätzlich verschiedenen Verlustereferenzen nicht greifen kann.

Und es gibt diesen Spruch: Wenn Eltern gestorben sind, verliert man die Vergangenheit, wenn der Partner verloren ist, verliert man die Gegenwart, und wenn ein Kind verloren ist, verliert man die Zukunft.

Was für Menschen kommen in Ihre Gruppen, wer sucht Unterstützung?

In meinen Gruppen sind sowohl Männer als auch Frauen. Es sind Eltern, die Kinder verloren haben, Hinterbliebene, die ihren Partner, dann und wann auch Eltern oder Geschwister verloren haben. Und es sind natürlich Menschen da, die mit den verschiedenen Todesarten ihrer Angehörigen, sei es Suizid, Krebs, Unfall oder sogar Mord, fertig werden müssen.

Darunter sind Angestellte, Arbeitslose, Hausfrauen und Akademiker etc. – ein breites Spektrum.

Man hat mir mal gesagt, dass nur die Menschen zu mir kämen, die besonders hilfebedürftig seien. Die „Normalen“ würden es auch alleine schaffen. Ich denke aber, dass sich nur die Menschen „auf den Weg machen“, die ehrlich reflektieren und hinsehen wollen, was ist, und den Mut haben, sich ihrer Trauer zu stellen.

Gibt es etwas, dass Sie Trauernden mit auf den Weg geben möchten?

„Du hast jetzt einen schlimmen Verlust erlitten. Das ist so schwer, wie es sich anfühlt. Hör' nicht auf andere, die sagen, nach vier, sechs Wochen: Es muss doch jetzt wieder besser werden, zieh' Deine schwarze Kleidung aus, und werd' wieder normal!“ Das nächste, was ich sagen würde, „wenn du jetzt gerade die Beerdigung hast, sei' darauf gefasst, dass alles, was Du jetzt erledigt hast, hinterher wichtig wird für Dich. Aber denk' dran, dass in vier, fünf Monaten, wenn du nichts mehr zu tun hast, die Gefühle stark aufleben können. Sei dann nicht erschrocken. Und lass' dir Zeit. In unserer Kultur dauert der aktuelle Trauerprozess zwischen zwei und drei Jahren. Und lass' Dich unterstützen, ob nun durch Trauergruppe oder durch Arzt oder Telefonanrufe bei Freunden oder Fachleuten. Lass' dir Hilfe geben.“

Kontakt Frau Baumann: Telefon 0551-541484

Unser nächster Gesprächspartner ist Klaus Gottschalt, Trauerbegleiter und Diakon der Kreuzkirchen- und der Christophersgemeinde. Er leitet Gruppen für Hinterbliebene und männliche Trauernde an.

Herr Gottschalt, wie sind Sie persönlich zum Thema „Trauer“ und der Begleitung Trauernder gekommen?

Vordergründig zuallererst durch die Gemeindegarbeit. Ich hatte eine Gruppe für „Pflegerische Angehörige“ und konnte die hinterbliebenen Angehörigen nicht begleiten, wenn die zu Pflegenden verstarben. Zudem hatte Pastorin Fuchs (damalige Pastorin in der Kreuzkirchengemeinde) den Eindruck, dass die Hinterbliebenen nach einer Beerdigung einer Begleitung bedürften. So haben wir also 1998 eine Gruppe für trauernde Witwen und Witwer angefangen.

Hintergründig hat mich Trauer mein Leben lang begleitet. Ganz persönlich. So hatte ich einen guten

Anknüpfungspunkt für meine Arbeit. In der Zwischenzeit habe ich eine Ausbildung zum Trauerbegleiter durchlaufen und bin in der Weiterbildung von zukünftigen Trauerbegleitern engagiert. Die Weiterbildung wird vom Lutherstift in Falkenburg angeboten und richtet sich an Hauptamtliche in der Kirche und besonders an Ehrenamtliche z.B. auch in der Hospizarbeit.

Was kann nach Ihrer Erfahrung durch die Teilnahme an einer Trauergruppe erreicht werden, welche Grenzen gibt es? Für mich ist das Wesentliche an einer Gruppe, dass ich da auf Menschen und Erfahrungen treffe. Ich kann meine Gedanken überprüfen und Unterstützung durch

die Anderen erfahren. Es ist eine Art der Hilfe zur Selbsthilfe. Häufig höre ich, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach einer Stunde sagen: „Dann bin ich ja ganz normal“. Ja, in unserer Gesellschaft haben wir den Trauerraum privatisiert und somit keine gemeinsamen Erfahrungen mehr. Die Menschen versuchen allein damit „fertig“ zu werden. Bei vielen Menschen geht das auch. Manche Menschen brauchen aber den Austausch.

Trauer-Gruppen sind meistens Selbsthilfegruppen oder angeleitete Gruppen. Sie sind keine Therapie. Wenn ein Mensch tief verletzt ist und die Trauergruppe ihm nicht helfen kann, dann ist es ratsam, sich

Fortsetzung auf Seite 10

Gesprächsangebote der Arbeitsgemeinschaft Trauer in Südniedersachsen (zu finden auch bei www.hospiz-goettingen.de > Trauerangebote in Südniedersachsen)

Angebote für Trauernde in Göttingen

Ambulantes und stationäres Hospiz – Einzelgespräche
Wir sprechen Trauernde an, die einen ihnen nahestehenden Menschen verloren haben und jetzt mit ihren Gedanken und Gefühlen alleine sind. Oftmals kann diese Situation von Mitmenschen, besonders wenn schon eine gewisse Zeit nach dem Tod verstrichen ist, nicht verstanden werden. In dieser Lage bieten wir Einzelgespräche an.

Gabriele Junge, Tel. 0551-38344-11 (AB) und
Ulrich Bodenhausen, Tel. 0551-38344-0.

„Göttinger Gesprächskreis“

Hilfe und Kontakt für Eltern, deren Kind vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben ist, Fehlgeburt, Totgeburt, Frühgeburt, Schwangerschaftsabbruch aus medizinischer Indikation.

Regelmäßige Treffen im Gesundheitszentrum, Albani-Kirchhof 4-5, 37070 Göttingen

Kontakt: Frau Birgit Scharnowski-Huda,
Tel. 05506-76212 email: bsh@onlinehome.de

Begleitete Selbsthilfegruppe für Eltern

Hilfe und Kontakt für Eltern nach dem Tode eines Kindes, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen.

Wöchentliche Treffen in der Familienbildungsstätte, Düstere Straße 19, 37073 Göttingen

Kontakt: Brigitte Baumann, Tel. 0551-541484

Begleitete Selbsthilfegruppe bei Tod von Partner/in

Wöchentliche Treffen in der Familienbildungsstätte, Düstere Straße 19, 37073 Göttingen

Kontakt: Brigitte Baumann, Tel. 0551-541484

Angebote der Ev. Kreuzkirchgemeinde

Angebot für Hinterbliebene nach Selbsttötung

Einzelgespräch/Gesprächsreihe (11 Abende)/Gruppe
(Einmal im Monat)

Angebote für Männer – Männer trauern anders
Begleitete Gruppe Trauernde Angehörige, 14-tägig
Kontakt: Klaus Gottschalt, Tel. 0551-50 31 32 6

Pro Familia – Einzelgespräche

Rote Straße 19, 37073 Göttingen

Kontakt: Barbara Ernst, Tel. 0551-58627

Angebote in Northeim/Einbeck/Uslar

Gruppe für Trauernde und Einzelberatung

Ambulanter Hospizdienst

Diakonisches Werk, Teichstraße 38, 37154 Northeim

Kontakt: Annette Hartmann, Tel. 05551-915833

Angebote in Duderstadt

Caritas-Centrum – Einzelgespräche

Kontakt: Lioba Stadermann, Schützenring 1,
37115 Duderstadt, Tel. 05527-981317

Angebote in Hann. Münden

Einzelgespräche/Begleitete Gruppe Trauernde Angehörige
Beratungsstelle Alpha

Kontakt: Eva Machinski/Birgit Scheele, Ziegelstraße 16, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541-981919

Überregionale Angebote

Arbeitsgemeinschaft „Trauer“ in Süd-Niedersachsen

Kontakt: Klaus Gottschalt (Diakon), Tel. 0551-5031326.

Stiftung Trauerbegleitung und Bestattungskultur
Hannover und in Niedersachsen, Limmenstraße 74,
30451 Hannover, Tel. 0511-1234-494, www.stiftung-trauerbegleitung.de (mit Informationen und Angeboten für Trauernde in Niedersachsen).

in eine Therapie zu begeben. Auch das ist in unserer Gesellschaft tabuisiert. Ich mache dazu aber immer wieder Mut. Denn Therapeuten sind im Prinzip auch nichts anderes als Helfer zur Selbsthilfe.

Wie „funktionieren“ Trauergruppen, was erwartet die TeilnehmerInnen dort?

Die Gruppe für Witwen und Witwer in der Kreuzkirche hat einen festen Ablauf. Zuerst erzählen wir von unseren Erfahrungen mit unserer Trauer in der letzten Zeit. Häufig ergibt sich daraus auch das Gespräch über die Trauerwege und die Hilfen für die Bewältigung. Manchmal stelle ich auch Wissen aus der Trauerliteratur zur Verfügung und wir schauen, ob die Theorie für uns eine Hilfe ist. Zum Ende lese ich entweder einen schönen Text oder einen Segen vor und so verabschieden wir uns nach einer Stunde und gehen wieder in unseren Alltag.

Für männliche Trauernde und Hinterbliebene nach Selbsttötung bieten Sie spezielle Gruppen an. Gibt es hier Unterschiede in Trauerprozess und Trauerarbeit?

„Männer trauern anders“ heißt es. Damit ist meiner Meinung die Form der Trauer gemeint. Der Trauerablauf ist, so vermute ich, nicht viel anders. Männer gehen mehr ins Handeln oder ins Schweigen. Darum ist es für Männer oft wichtig, nicht immer tiefer in die Gefühle geführt zu werden, sondern in Lösungsstrategien.

Für Trauernde nach Suizid gibt es eine Reihe von Besonderheiten. Auf der einen Seite die Plötzlichkeit. Es kann überwiegend kein Abschied genommen werden. Zum Anderen birgt der plötzliche Beziehungsabbruch auch eine Reihe von Phantasien über das Geschehen. So entsteht die Frage nach dem Sinn, dem Warum, oder nach der Schuld. Vielen Hinterbliebenen sind das quälende Fragen. Für die Hinterbliebenen nach Suizid gibt es in der Kreuzkirchengemeinde drei Angebote. Jede Person, die bei uns anruft, hat die Möglichkeit zum Einzelgespräch mit mir. In diesen Gesprächen sehen wir, was für den Menschen am besten passt. So kann es eine kleine Reihe Einzelgespräche geben. Danach kann die Person an einer Gesprächsreihe zur besonderen Trauer nach Selbsttötung teilnehmen. In der Folge besteht die Möglichkeit an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, die sich einmal im Monat trifft.

Was für Menschen kommen in Ihre Gruppen, wer sucht Unterstützung?

Oh, ich kann das nicht genau beantworten. Aus allen Schichten der Gesellschaft fällt mir auf. Es sind auf jeden Fall Personen, die spüren, dass sie sich weiter entwickeln möchten, oder manchmal auch müssen.

Gibt es etwas, was Sie Trauernden mit auf den Weg geben möchten?

Trauer möchte gelebt werden. Unsere Seele gibt sonst keine Ruhe, vermute ich. Darum mache ich in meiner Arbeit, so gut wie ich kann, Mut dazu, der Trauer Raum zu geben und die Gefühle fließen zu lassen. Hilfreich ist, immer wieder mit anderen Menschen über die momentane Trauer zu sprechen. Gut kann es auch sein, ein Tagebuch der Trauer zu führen, sich kreativ auszudrücken, durch Bilder, Gedichte, Musik und was dem jeweiligen Menschen gut liegt.



Für weitere Informationen steht Herr Gottschalt gerne auch persönlich zur Verfügung (Telefon 0551-5031326).

Die Interviews wurden geführt von Cornelia Reichhold.

Anzeige

UNSER A-Z:
ANLEGEN, BAUSPAREN,
FINANZIEREN,
VERSICHERN
UND ZUHÖREN.

 Sparkasse
Göttingen

SEIT 1801

Wir möchten Ihnen mehr bieten als andere. Dazu gehören alle modernen Wege der Finanzdienstleistung per Internet und Telefon. Doch das ist bei uns nicht alles. Wir legen auch in Zukunft Wert auf die persönliche Beratung in unseren Geschäftsstellen. Ihnen stehen alle Wege offen. Sie haben die Wahl.

Mein Ausbildungsweg zur Trauerbegleiterin

Seit zwei Jahren war mein Mann tot. Ich existierte, aber ich lebte nicht. Einige Kurse über Abschied und Trauer hatte ich schon mitgemacht, außerdem viele Bücher über Trauer gelesen. Dabei waren Bücher von Jorgos Canacakis, in denen auf Seminare bei ihm hingewiesen wurde. Bei meiner ehrenamtlichen Arbeit im Hospiz habe ich dann eine Frau getroffen, die an einem Trauerseminar bei Canacakis teilgenommen hatte. Sie erzählte von diesem Seminar und das gab den Ausschlag, mich dort anzumelden. Bis zum nächsten Termin dauerte es noch ein halbes Jahr.

Dann endlich war es soweit. Es waren drei anstrengende Tage mit viel Gemeinschaft, Tränen und gegenseitig erzähltem Leid. Wir machten uns gemeinsam auf eine „Reise“. Erinnerungen, Schmerzen und Hoffnung begleiteten uns. Vieles haben wir in selbst gemalten Bildern festgehalten. Wir erlebten die Kraft der Rituale und als wir auseinander gingen, fühlte ich mich sehr viel lebendiger. Die Gruppe bestand aus etwa 30 Personen. Auf der Rückfahrt machte ich mir ausführliche Notizen: ich wollte keine Begebenheit vergessen, weil so vieles so gut getan hatte. Als wichtigstes Element erleben die meisten Teilnehmenden die anderen in der Gruppe, die als „Zeugen“ des Leids fungierten. Dazu kam für mich der Satz: *Trauer muss gesehen, gehört und verstanden werden. Trauern kann man nicht alleine.* (Canacakis)

Vier Wochen später meldete ich mich zur Ausbildung als Trauerbegleiterin und nach ein paar Tagen stand fest, dass ich teilnehmen konnte.

Das Trauerseminar gilt als erster Baustein. Die weitere Ausbildung besteht aus vier Blöcken, von denen drei als Theorieblöcke in Deutschland über jeweils vier bis fünf Tage dauern. Der vierte Block findet auf der Insel Ikaria in Griechenland statt. In den Blöcken haben wir viel über die seelische Entwicklung und ihre Störungen, Rituale, Ausdruck von Gefühlen und Ermutigung dazu gehört. Parallel dazu haben wir Entspannungsübungen für Körper und Seele erfahren und für die weitere Anwendung gelernt, sowie das Leben in und mit der Natur als Lehrmeister und gleichzeitig als wichtige Ressource sehen gelernt. Wir haben Rituale vollzogen und dann selbst welche entwickelt und in die Tat umgesetzt.

Für das Zertifikat mussten wir ausführliche Protokolle führen, die uns später als Arbeitshilfe dienen können und gleichzeitig eine Reflexionshilfe für eigenes Erleben darstellen. Außerdem waren noch verschiedene Arbeiten anzufertigen. Dazu gehörte, dass

wir uns mit entsprechender Literatur beschäftigten und drei ausführliche Rezensionen zu schreiben waren. Das Thema für die Abschlussarbeit wurde in Absprache mit dem Leiter festgelegt. Gruppenarbeit und Einzelarbeit waren Elemente der Ausbildung und es gab immer wieder Gelegenheit, *den Eindrücken Ausdruck zu verleihen* (Canacakis).

Es waren sehr konzentrierte Tage und Wochen mit Training für die Gesprächsführung und immer wieder der Möglichkeit, das eigene Erleben und Erlebte zu reflektieren und zum Thema zu machen. Immer wieder wurden wir aufgefordert, unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und Neues zu versuchen. So haben wir mit Trommeln gearbeitet, uns



Es weint (Paul Klee, 1939)

in Bewegung erlebt, gemalt und geschrieben, den Raum gestaltet und uns selbst ausprobiert.

Der Kurs erstreckte sich insgesamt über 7 Monate, der Abgabetermin der Arbeiten lag 3 Monate nach dem letzten Block, so dass fast ein Jahr kontinuierliche Arbeit am Thema Trauer zusammen kam.

Trauer empfindet man ja nicht nur, wenn ein lieber Mensch stirbt, sondern bei allen Abschieden und Veränderungen im Leben. Bei gelungener Entwicklung ist man nach Abschluss der Trauer frei für neue Beziehungen, und Aufgaben. Wenn in bestimmten Situationen wieder Trauergefühle hochkommen – was ja nur von einem fühlenden Menschen zeugt – gibt es Möglichkeiten, sich durch positive Erlebnisse zu stabilisieren.

Angelika Buch

Ergänzende Literatur

Jorgos Canacakis u.a.: *Auf der Suche nach den Regenbogentränen*, Bertelsmann-Verlag, München, und *Ich sehe deine Tränen* (vgl. Rezension Seite 6).

Kontakt: Jorgos Canacakis, Goldammerweg 9, 45134 Essen, Telefon 0201-442469.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Trauerweg

von Marion Rippl

Unser Sohn starb im Alter von 19 Jahren am letzten Tag seiner Urlaubsreise. Es war meine erste Begegnung mit dem Tod. Und es begann ein langer Trauerweg für mich. Nach erster Erstarrung beschränkte sich mein Handeln auf ein Funktionieren; es gab so viele Dinge zu organisieren und zu regeln. Dann fiel ich in ein tiefes Loch. Ich wachte mit den gleichen Gedanken morgens auf, mit denen ich abends einschlief; meine Gefühle fuhrten mit mir Karussell: Verzweiflung, Fassungslosigkeit, Angst, Mutlosigkeit, um nur einige zu nennen. Andere Gedanken schob ich zur Seite ... ich musste mich ja um meine Familie kümmern.

Die Angst, irgendetwas von unserem Sohn zu vergessen (welch dummer Gedanke!), veranlasste mich, alles aufzuschreiben. Ich begann mit den Eigenschaften, Vorlieben und Hobbys unseres Sohnes. Danach folgten Aufzeichnungen vom Todestag bis hin zur Beisetzung. Als ich sicher war, nichts vergessen zu haben, schrieb ich über einen langen Zeitraum meine Gedanken auf. So ist ein dickes gebundenes Buch entstanden – ein Teil meiner Trauerarbeit.

Ein großes Stück meines Trauerweges ging ich gemeinsam mit meinem Mann und anderen Eltern, deren Kinder gestorben sind. Wir schlossen uns der „Gruppe für Verwaiste Eltern“ in der Familienbildungsstätte Göttingen an. In dieser Trauergruppe wird offen über das gesprochen, wofür in den Familien oft die Worte oder auch die Antennen fehlen. Nach rund eineinhalb Jahren fühlte ich mich fähig, meinen Weg allein – ohne die Gruppe – weiterzugehen. Eine weitere Hilfe bei der Trauerbewältigung erhielten wir von den Mitarbeiterinnen des Elternhauses für das krebserkrankte Kind und nahmen zusammen mit anderen betroffenen Familien an drei Trauerwochenenden teil. Durch die intensiven Gespräche, durch viele gemeinsame Empfindungen, Gedanken und Gefühle lernten wir, dass jeder anders trauert. Und, dass jeder dem anderen seinen eigenen Trauerweg zugestehen muss. Sonst kann daran eine Partnerschaft zerbrechen – selbst im gemeinsamen Leid. Durch die an den Wochenenden entstandene Nähe sind wir noch heute mit dem Elternhaus persönlich verbunden und haben Kontakte zu den Familien.

Manchmal werde ich gefragt, wie lange die Trauer dauert. Oft existieren völlig unrealistische Vorstellungen darüber. Eine Trauerzeit von einem Jahr trifft nur in soweit zu, als dass damit alle Angst besetzten Termine einmal durchlitten sind: Todestag, Geburtstag, Weihnachten. Damit ist die Angst vor künftigen Gedenktagen überschaubar.

Mein Leben beschränkte sich in den nachfolgenden Jahren weiterhin auf ein Funktionieren ohne besondere Freude. Ich wunderte mich, dass das Leben einfach so weiterging, dass die Welt nicht stehen blieb. Nach und nach versuchte ich in kleinen Schritten, wieder am Leben teilzunehmen. Ich zwang mich z.B. dazu, mit dem Bus in die Stadt zu fahren und wäre doch am Liebsten an der nächsten Busstation wieder ausgestiegen. Fast jede angedachte Unternehmung erschien mir sinnlos. Nach ungefähr sechs Jahren entdeckte ich ganz langsam erneut einige schöne Seiten des Lebens. Inzwischen höre ich wieder gerne Musik, laufe durch die Natur und bin oft unternehmungslustig – ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Dankbar

Dankbar bin ich allen, die mir jetzt nicht ausweichen.

Dankbar bin ich jedem, der mir einmal zulächelt und mir seine Hand reicht, wenn ich mich verlassen fühle.

Dankbar bin ich für die, die mich immer noch besuchen, obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Dankbar bin ich all denen, die mir erlauben, von dem Verstorbenen zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschiweigen.

Dankbar bin ich allen, die mir zuhören, auch wenn das, was ich zu sagen habe,

sehr schwer zu ertragen ist.

Dankbar bin ich allen, die mich nicht ändern wollen, sondern geduldig so annehmen wie ich jetzt bin.

Dankbar bin ich denen, die mich trösten und mir zusichern, dass ich nicht alleine bin.

(Verfasser unbekannt)

Der Tod unseres Sohnes gehört nun seit sieben Jahren zu meinem Leben und hat seinen Platz in mir. Zwar ist auch ein Teil von mir mit ihm gestorben, aber der Rest will inzwischen durchaus weiterleben.

Die zweite Begegnung mit Tod und Trauer war eine ganz andere. Mein Vater starb 92jährig im Krankenhaus nach einem langen Leidensweg, der ihm bis zuletzt trotzdem nicht seinen Lebensmut nahm. Ich hätte mir gewünscht, bei ihm zu sein, als er starb. Aber ich konnte damals seine den Tod ankündigenden Worte noch nicht deuten. Die Trauer über das Sterben meines Vaters ist verbunden mit Gedanken wie, was hätte ich noch tun können, was hätte ich anders machen können?

Bei meiner dritten Trauererfahrung war ich geprägt durch meine Ausbildung zur ambulanten Hospizmitarbeiterin. Ich hatte einen anderen Zugang zum

Sterben erlangt. Die Trauer überfiel mich bereits zu dem Zeitpunkt, als sich meine 93jährige Mutter im Krankenhaus befand und ich zu erkennen glaubte, was geschehen würde: Ich spürte, dass der Abschied bevorstand. Ich musste mir immer wieder neu vor Augen führen, was meine Mutter

sich zutiefst gewünscht hatte. Es war möglich, meine Mutter zu uns nach Hause zu nehmen und ihr Kran-



kenlager ganz in ihrem Sinne zu gestalten: In unserer Mitte, nicht allein, ohne Schmerzen. Wir hatten noch zehn sehr intensive Tage miteinander. Die Möglichkeit, sie bis zu ihrem Tod begleiten und im Sterben bei ihr sein zu können, war für mich eine sehr tiefe Erfahrung. Natürlich vermisse ich auch meine Mutter. Aber anstelle langer Zeiten des Trauerns ist ein Gefühl von Zärtlichkeit in den Vordergrund getreten.

Marion Rippl, geb. 1949 in Göttingen, ist gelernte Versicherungskauffrau und Mutter von zwei Söhnen. Sie engagiert sich seit ihrer Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin 2003 im ambulanten und stationären Hospiz. Daneben führt sie die Bücherei im Elternhaus für das krebserkrankte Kind. Sie pflegte und begleitete sowohl ihren Vater wie auch ihre Mutter bis zu ihrem Tod.

Trauer – ein persönlicher Bericht

von Heidi Kramer

Trennungen gehören zu unserem Leben. Trennungen verursachen Schmerzen und Trauer. Wir werden von unseren Kindern verlassen, vielleicht von einem Partner, wir verlieren uns nahestehende Menschen durch den Tod. Wir müssen das Loslassen lernen.

In meinem Leben sind es zwei Todesereignisse, die mich emotional lange Zeit begleitet haben, ja vielleicht lebenslang begleiten werden. Mein erster Mann starb, als wir beide 46 waren. Der Tod meines zweiten Mannes nach einer siebenjährigen dankbar erlebten neuen Beziehung traf mich nicht mehr so unvorbereitet. Ich hatte schon ein bisschen gelernt, mit Abschied, Trennung und Loslassen umzugehen. Eine wesentliche neue Erfahrung hab ich leider nur hier machen können: ich konnte meinen Mann, da er zu Hause gestorben war, auf meine Bitte nach seinem Tod noch zwei Tage zu Hause behalten. So war es mir möglich, ganz in Ruhe und immer wieder von ihm Abschied zu nehmen und die Endgültigkeit des Todes und den zunehmenden Verfall hautnah zu erleben. Ich empfand es als eine heilsame Erfahrung.

Die meisten Schritte auf dem Weg der Trauer und Verlustbewältigung habe ich naturgemäß nach dem Tod meines ersten Mannes gemacht. Der Tod traf mitten ins Leben, plötzlich und unerwartet, da ist man zunächst wie betäubt. Zum Teil auch tränenlos – das quält, weil die Emotionen blockiert sind. Ich hatte das Glück, gleich zu Beginn auf Empfehlung einer Freundin den Kontakt zu einer Frau aufzunehmen, die ich nur flüchtig kannte und die ein Jahr zuvor auch ihren Mann verloren hatte. Mit Leidensgenossen sein Leid

zu teilen, ist zunächst der einfachste Weg, Teilnahme zu finden. Menschen, die Ähnliches erlebt haben, können am ehesten verstehen, wie unterschiedlich Trauer und Schmerz erlebt werden. Es hat sich eine langjährige Freundschaft mit viel Austausch über ähnliches Erleben und Fühlen aus dieser elementaren ersten Begegnung entwickelt.

Ich habe das Glück gehabt, viel reden zu können, das Bedürfnis dazu ist nach dem Tod eines Menschen sehr groß. Und es hat heilende, klärende Wirkung. Meine Schwester hat mich eine Zeit lang jeden Morgen angerufen, ein echter Liebesdienst. Als Helfen-Wollender nicht sagen: „Melde dich, wenn du Hilfe brauchst“, sondern von sich aus auf den Trauernden zugehen, das ist hilfreich. Es ist oft inhaltlich kein besonderes Angebot erforderlich, sondern gewünscht ist Zuhören, nicht unbedingt Rat geben, sondern Ertragen der wiederholten Erzählungen über den Verlust, den Verlorenen, die Vergangenheit. Da tun Leute gut, die den Verstorbenen gekannt haben, mitfühlende Freunde, mit denen man Erinnerungen an glückliche und auch unglückliche Tage teilen kann, die mithelfen können, ein Bild entstehen zu lassen, ein neues Bild für die Erinnerung.

Ich habe das Glück gehabt, nicht allein gelassen, nicht gemieden, nicht isoliert zu werden von „der Gesellschaft“. Ich wurde eingeladen, auch als Einzelperson in Paar-Gesellschaften. Zum „Rausgehen“ musste ich allerdings oft meine Rückzugswünsche überwinden, fand aber letztlich immer, dass es sich gelohnt hat. Es hat mich sicher vor Isolierung und Vereinsamung bewahrt.

Ich war überrascht, wie wichtig mir der Ort der Trauer, für mich der Friedhof, war. Ich habe mit meinem Hund lange Herbstspaziergänge gemacht, wo ich laut „gewütet“ habe, wenn mich keiner hören konnte. Zwiegespräche habe ich am Grab gehalten. Dort hab ich rausgelassen, was aus mir heraus wollte: Weinen, Klagen, Verzweiflung, Schuldgefühle, Schmerz, Nicht-Verstehen, auch Wut und Zorn.

Die Trauer in ihren verschiedenen Formen, auch negativen wie Wut und Zorn, zulassen zu können, ist Entwicklungshilfe, Ventil für die Seele, wichtig für den Fortgang des Trauerprozesses. Ich habe es mir gestattet, meinen emotionalen Bedürfnissen Raum zu geben, auch wenn sie nicht in die gesellschaftliche Trauermorm passen. Ich habe z.B. laute, sehr laute, nicht traurige Musik aufgelegt. Es gibt nicht die Trauer, sondern nur meine Trauer.

Die Art und die Dauer des Trauerprozesses unterliegt keinen Gesetzen. Sich Zeit zu geben, die Dinge sich entwickeln zu lassen, wie sie meiner Person entsprechen, befreit von dem gesellschaftlichen Erwartungsdruck. Keiner von außen kann diesen sehr persönlichen Prozess bewerten. Die wiederholte Erinnerung an die Ereignisse kurz vor dem Tod, das wiederholte Durchleben der einschneidenden Situation ist schmerzhaft, aber sicher ein wesentlicher Bestandteil der Trauerarbeit und der langsamen Bewältigung. Der Erinnerungsaufbau braucht Zeit. Wir tragen Bausteine wie Puzzleteile zusammen, um ein Bild des Menschen als „Ganzes“ zu entwerfen, das aber eigentlich nie richtig fertig wird, sich ständig ändert. Mit zunehmendem zeitlichem Abstand tritt eine gewisse Idealisierungstendenz auf, die aber sehr wohlthuend ist. Ich habe ein Gefühl der Freude und Dankbarkeit, dass diese Beziehungen ein Teil meines Lebens waren, die

mir der Tod nicht nehmen kann. Ich kann aber auch die gewesenen Konflikte und Unstimmigkeiten als Teil dieser Beziehungen akzeptieren.

Der Aufbau einer neuen Identität ist im Bereich des praktischen Handelns schon recht bald erforderlich. Da sind viele Verantwortlichkeiten zu übernehmen, die man sich vorher mit dem Partner geteilt hatte. Die Entwicklung einer neuen Identität im Sinne eines neuen Selbstbewusstseins ist dagegen ein längerer Prozess. Da unser Selbsterleben stark aus den Beziehungen zu anderen Menschen resultiert, bedeutet der Verlust des Partners zunächst einen starken Einbruch im Selbstwertgefühl. Im langsamen Prozess des Bejahens und Loslassens der Vergangenheit kann sich Neues bilden. Ich habe mir erlaubt, auf das Leben zuzugehen. Ich habe eine Chance gesehen, mein Leben neu zu organisieren, nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Mein Leben hat sich verändert, ich habe mich sehr verändert. Das macht Freude, das gibt eine neue Lebensperspektive. Das Leben kann gelingen.

Heidi Kramer, geb. 1938 in Königsberg. 3 Söhne, 5 Enkelkinder. 2mal verwitwet. Rentnerin (war medizinisch-technische Assistentin). Engagement in ehrenamtlicher Tätigkeit. Engagement mit Enkelkindern. Beschäftigung mit Literatur und dankbare Nutzerin des Universitäts-Angebots.



Die letzten Tage

von Martin Heinzelmann

Obwohl es mir nicht leicht fällt, habe ich mich entschlossen, diesen Text hier vorzustellen. Meine Mutter starb an Krebs. Unmittelbar nach ihrem Tod habe ich diesen Text innerhalb weniger Tage niedergeschrieben. Warum, kann ich immer noch nicht genau sagen. Hier nun eine gekürzte Fassung:

Samstag 25.11.

Es dürfte ungefähr 12 Uhr gewesen sein, als mein Vater und meine Schwester das Krankenhaus verlassen und ich allein neben ihrem Bett sitzen bleibe. Mutter ist wach, recht aktiv und scheinbar ohne Schmerzen. Ab und zu blickt sie mich an, sagt aber nichts. Was sich schon vorher etwas andeutete, nimmt sie jetzt zunehmend mehr in Anspruch: Es ist der Infusionsschlauch, der an ihrem rechten Arm hängt. Immer wieder nimmt sie ihn, gleitet mit den Händen daran entlang, ver-

knotet ihn und legt ihn wieder anders. Dann betrachtet sie ihr Werk voller Konzentration, nimmt es auseinander und verknüpft es wieder neu. Gelegentlich nehme ich ihre sehr warme Hand und streichele sie, es scheint ihr zu gefallen, sonst mag ich sie in ihren Überlegungen nicht stören. (Ich war mir sofort sicher, dass es sich bei diesem Tun um das bekannte Phänomen des „Haderns“ handelt.) Als mich meine Schwester ablöst, sagt Mutter: „Aber du kommst doch wieder?“ und sieht mich an. Nach den Eindrücken dieser

Stunden bin ich mir sicher, dass das jetzt die unabwendbare Endphase ist. Trauer umweht mich immer öfter.

Später gehe ich wieder ins Krankenhaus. Dort ist es unverändert, mein Vater geht nach Hause. Mutter sieht mich immer wieder fragend an, sagt aber nichts. Auch ich sage nicht viel. Ich zeige ihr das Bild mit den Kerzen aus der Zeitung, auf das sie heute morgen immer wieder hingewiesen hat. Sie schaut es kurz an und legt es wieder weg. Mehrmals greift sie an die Gitterstäbe des Bettes und sieht mich an. Sie will, dass ich die entferne. Von dieser stummen, hilflosen Bitte bin ich besonders erschüttert. So scheint dieses Bett in meinen Augen ihren kranken, versagenden Körper zu symbolisieren, in den der Geist, der doch leben will, unänderlich eingeschlossen ist. Das Sprechen fällt Mutter in diesen Tagen meist sehr schwer, oft deutet sie auf die Dinge, die sie haben will – eine manchmal etwas gespenstisch anmutende Zeichensprache. Später gebe ich ihr auf ihren Wunsch noch etwas zu trinken und dann passiert, wovor ich mich immer gefürchtet habe, sie muss sich übergeben. Aber es ist alles ganz einfach, ich halte die Schale, besorge ein Handtuch usw. Sie sieht mich dankbar an. Sie sagt hier auch einen Satz zu mir, den ich nicht vergessen kann: „Komm, wir gehen nach Hause.“ Nie bin ich mir auch meiner Hilflosigkeit stärker bewusst geworden. Alles muss versucht werden, sie nach Hause zu holen. (Erst später erfahre ich, dass „nach Hause gehen“ oder auch „verreisen“ zu der Symbolsprache Sterbender gehören).

Sonntag 26.11.

Mein Vater und meine Schwester sind im Krankenhaus und mir bleibt nichts als ein banges Warten. Zuerst kommt meine Schwester zurück, demnach ist Mutter wach und auch den Umständen entsprechend ansprechbar, wie eigentlich immer morgens. Allerdings ist Mutter offensichtlich teilweise etwas verwirrt, so will sie eine Pizza, wie wir die gestern aßen. Meine Schwester spricht zum erstenmal deutlich an, dass wir am Besten alles tun, um Mutter nach Hause zu holen. Ich stimme dem sofort zu. Später ist auch mein Vater dafür, aber zögerlich, anscheinend hat er Angst wegen dieses Schrittes. Er hält die Weiterführung der medizinischen Maßnahmen für unumgänglich. Später erfahre ich, dass er schon länger großen Wert darauf gelegt hat, Mutter nicht in ihre wahre Lage einzuweisen. Heute weiß ich, dass Mutter sogar schon Tage vorher über ihre Situation mit einer Freundin und wohl auch mit dem Arzt recht offen gesprochen hat. (Es ist nicht selten, dass Sterbende lieber mit entfernteren Menschen darüber reden als mit den Angehörigen. So sprechen beide Parteien mit Rücksicht auf die andere den wahren Sachverhalt nicht aus, den doch beide kennen.)

Über Mittag bin ich lange allein bei Mutter. Sie liegt auf der Seite und schläft mit den schon bekannten

lauten und tiefen Atemzügen – die rechte Seite ist ihre Lieblingsseite. Wenn sie so liegt, wirkt sie klein, aber doch friedlich. Ich gehe auf und ab, mein bevorzugter Platz ist jetzt oft am Fenster, das ich ab und zu kurz öffne. Draußen sehe ich einen Bussard kreisen, das Wetter ist frühlinghaft schön. Ich decke Mutter die Schulter zu, ich weiß, dass sie gerade dort immer leicht gefroren hat. In der unnatürlichen Rückenlage atmet Mutter tief, mit offenem Mund. Gelegentlich sind die Abstände zwischen den Atemzügen relativ lang, eine neue und beunruhigende Erscheinung. Insgesamt macht diese Rückenlage einen beängstigenden Eindruck. Das empfindet auch meine Schwester, die mich schließlich ablöst. Der Gedanke, sie nach Möglichkeit schon Morgen zurück ins Haus zu holen weckt Energie, aber er hat auch etwas unendlich Trauriges.

Montag 27.11.

Mein Vater kommt um 7 Uhr nach Hause, im Krankenhaus ist es unverändert. Um 9 marschiere ich los, es ist bedeckt, ungewöhnlich warm. Am Krankenbett erwartet mich meine Schwester mit besorgtem Blick. Mutter liegt fast gerade auf dem Rücken, das Kopfende des Bettes ist etwas hochgestellt. Ihr Gesicht zeigt die harten, gelben Konturen wie am Vortag. Ihr Atem geht schwer, mit Aussetzern, die Augen sind offen, aber ungerichtet. Nach einiger Zeit verabschiedet sich meine Schwester um zu telefonieren. Ich bleibe allein mit Mutter zurück.

Kaum ist die Tür hinter meiner Schwester zu, beginnt Mutter zu sterben. Warum ich das sofort wusste, vermag ich heute nicht zu sagen. Einige heftige Atemzüge – dann Stille. Ihre Augen bleiben in meiner Richtung stehen. Ich stehe am Bett, hilflos.



Martin Heinzelmann
geb. 1961 (Lippstadt/NRW),
Ausbildung zum Gärtner,
dann Studium von Soziologie,
Germanistik und Völkerkunde in Göttingen. Seit Ende
2004 Doktor der Sozialwissenschaften mit einer Arbeit
über Altenheime. Ausserdem Autor/Herausgeber mehrerer
lokalgeschichtlicher Bücher.



Marien Apotheke
LEBEN UND AKTIV

Karl-Heinrich Reimert e. K.
Gröner-Tor-Str. 25, 37073 Göttingen
Tel.: (05 51) 5 47 8 9 0

Gedanken eines Trauerredners zum Abschied

Trauer ist eine den ganzen Menschen erfassende, komplexe Gefühlsreaktion auf die Erschütterungen, die den Verlust einer wichtigen lebendigen Beziehung zu einem anderen Menschen oder auch den Verlust gewohnter Wege der Befriedigung von Bedürfnissen begleiten.

In einem schmerzvollen ganz persönlichen Verlauf suche ich nach einem neuen Gleichgewicht zwischen meiner Innenwelt und meiner Außenwelt. Gewohnheiten im Denken wie im Handeln passen nicht mehr zu meiner Lebenssituation. Viele Erinnerungen werden von der Zukunft abgeschnitten, viele Erwartungen und Wünsche bleiben endgültig unerfüllt.

Für diese unübersehbare Vielfalt von Beziehungen gilt es, alte Verbindungen aufzulösen und neue Anknüpfungspunkte zu finden. Wiederkehrende Spannungszustände und die von Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit begleiteten Versuche, diese immer wieder aufzulösen, bestimmen das Lebensgefühl trauernder Menschen. Sie sind unausgeglichen und versuchen, nach außen Haltung zu wahren. Ihre Verletzbarkeit wird nur sichtbar in vertrauten Beziehungen.

Im Verlauf von Bestattungen ist insbesondere der Moment der Trennung vom Sarg eine große Anforderung für die am nächsten stehenden Personen. Im Gespräch vor der Trauerfeier sind die Angehörigen meist sehr gefasst. Es kommt häufig zu einer gemütlichen und zuweilen auch lustigen Atmosphäre, wenn über das gemeinsam Erlebte erzählt werden kann.

Trostend wirkt die unmittelbare Begegnung mit einfühlsamen Menschen, deren Nähe und Gemeinschaft auch Wochen und Monate nach dem Verlust eine wertvolle Hilfe darstellen. Mir scheint das aufmerksame, nicht urteilende, nur wahrnehmende aktive Zuhören heilsam im Austausch mit trauernden Menschen zu sein. Eigene Erfahrungen und tiefere Einsichten in

deren Situation sind vertrauensfördernd und hilfreich, insbesondere wenn sie unausgesprochen, wie eine Hülle für den Betroffenen wirken können.

In Situationen, in denen die Angehörigen plötzlich mit dem Tod konfrontiert werden, vor allem dem von Kindern und Ehepartnern, beschreibe ich Aspekte des Trauerverlaufs in der Ansprache, um eine Entwicklungsperspektive aufzuzeigen und zu ermutigen. Die Bewältigung einer Verlustsituation setzt Mut und Lernbereitschaft voraus. Helfende Beziehungen wie freundschaftliche Unterstützung und das eigene Menschenbild wie die eigene weltanschauliche und philosophische Position können Hoffnung geben.

Ob ich im Inneren annehmen kann was ist, entscheidet letztlich wie ich die Chancen des weiteren Lebens zu einem neuen Anfang zu nutzen in der Lage bin. Erst wenn ich mich innerlich neu verbunden habe mit der Welt, kann ich ihr offen und unbefangen entgegen gehen.

Karl-Heinz Sauer

Karl-Heinz Sauer ist seit 1996 Trauerredner. Als freier Trauerredner ist er dem Verband „Freie Humanisten Niedersachsens“ angegliedert. Der Kontakt zu Trauerenden kommt über Bestattungsinstitute zu Stande, die freie Sprecher empfehlen. Als überkonfessioneller Redner bietet er philosophische Gedankenkonzepte an und nimmt die Traditionen und Anschauungen der Hinterbliebenen mit auf. Im Mittelpunkt steht jedoch das Gespräch mit den Trauernden über den Verstorbenen, das etwa zwei bis drei Stunden, manchmal aber auch länger dauert. An diesem Gespräch, aus dem er gerne Zitate der Hinterbliebenen oder auch des/der Verstorbenen aufnimmt, orientiert sich die Trauerrede.

Beerdigungen aus Sicht eines Pastors

Ein Beispiel. Trauerbesuch: Ich sitze mit den Angehörigen am Tisch. Die Kinder sind da, der Ehemann – nun Witwer. Sie erzählen, was passiert ist. Erklären mir, wo das Pflegebett stand. Immer wieder Tränen. Sie hätten ihr gerne noch etwas gesagt. Doch sie sind nicht mehr dazu gekommen. Haben es sich vielleicht auch nicht getraut. Dann erzählen sie mir aus der Lebensgeschichte: Erinnerungen werden wach. Der Mann erzählt, wie er sie das erste Mal gesehen hat, damals, es war ja noch Krieg, die Zeiten waren nicht so einfach. Die Kinder erzählen, wie es zu Hause war, wo die Kuh gestanden hat, wer mit den Gänsen los musste, wie sie gespielt haben. Manche Geschichten sind komisch. Wir

lachen. Es sind schöne Erinnerungen, man denkt gerne zurück. Obwohl auch nicht alles leicht war – sie hatte ja auch ihre Eigenheiten. Wusste, was sie wollte. Nachdenkliches Schweigen. Dann wenden wir uns der Beerdigung zu. Ein Lied ist ihnen besonders wichtig, ob das denn gesungen werden kann. Nein, einen Bibelspruch gibt es nicht in ihrem Leben. Sie ist auch nicht so oft in die Kirche gegangen. Aber ihren Glauben hatte sie. Am Ende des Gesprächs spreche ich noch ein Gebet. Da sind so viele unterschiedliche Gefühle: Trauer, Dankbarkeit, Wut, Furcht. Das kann nicht in einem Raum bleiben, das muss auch vor Gott! Schließlich verabschieden wir uns.

Zu Hause vor dem Schreibtisch sitze ich und lasse das Gespräch in Gedanken noch einmal an mir vorüber gleiten. Welcher biblischer Satz geht mir zu diesem Gespräch durch den Kopf? Was möchte ich den Angehörigen gerne sagen? Worauf können die sich verlassen, jetzt, wo die Frau und Mutter nicht mehr da ist?

Schließlich einige Tage später die Friedhofskapelle. Es ist für alle kein leichter Weg. Tränen fließen. Schließlich stehen wir alle am Grab – Hände werden geschüttelt. Ich verabschiede mich, nehme mir vor, noch einmal hinzugehen – wenn etwas Zeit vergangen ist. Hoffe, dass Gott die Trauernden jetzt mit seinem Trost umgibt.

Beerdigung ist zuallererst Seelsorge

Beerdigungen halten, das ist zu allererst Seelsorge, Begleitung: Mithelfen, dass der Weg der Angehörigen gut durch die Krise hindurch führt. Diese Aufgabe habe ich nicht alleine: Ich teile sie mir mit den Freunden, den Nachbarn, anderen Angehörigen und auch den Bestattern. Idealerweise bilden alle diese eine Art Schutzenden Ring um die Trauernden und helfen ihnen den Weg durch die Krise zu gehen.

Einsamkeit bedroht die Trauer

Doch so, wie oben beschrieben, ist es natürlich nicht immer. Manchmal gibt es nur ganz wenige Angehörige. Manchmal gibt es auch keine nachbarschaftliche Verbindung. Oft sind Trauernde ganz alleine! Das ist eine schlimme Entwicklung in unserer Gesellschaft. Nirgends wirkt sich die Vereinzelung so bedrohlich aus, wie in Zeiten der Trauer. Wer dann alleine bleibt, hat es schwer. Denn Trauer braucht Gemeinschaft! Die Tränen alleine sind kostbar – doch Tränen, die auch andere berühren, sind heilsam. „Ich habe deine Tränen gesehen.“ Wenn keine anderen mehr da sind, um die Tränen zu sehen, kann der Schmerz kaum heilen.

Und die Hoffnung? Und Gott?

Wie bei jeder Seelsorge geht es auch bei der Beerdigung zu allererst darum, die Trauernden anzuhören. Erst dann, wenn ich alles oder zumindest das Wesentliche gehört habe, erst dann, wenn ich es auch verstanden habe, erst dann ist auch Platz für meine eigene Hoffnung und meinen Glauben. Er ist dann nicht mehr nur mein Glaube. Er knüpft an, und verbindet sich mit den Vorstellungen und Hoffnungen der Angehörigen. Das, was sie vielleicht kaum zu hoffen wagen, das will ich vorsichtig aufnehmen und in Verbindung bringen mit dem Gott, der Leben und Sterben aus seiner Hand fließen lässt. Da gibt es die Hoffnung, die Verbindung möge auch jetzt nach dem Tode nicht ganz abreißen oder die Vorstellung, der verstorbenen Mutter möge es jetzt gut gehen, ihre Tränen mögen getröstet sein. Für all diese Hoffnungen finde ich Anhaltspunkte auch in der Bibel.

Wir alle wissen nicht genau was kommt. Wir ahnen bloß: Gott wird den Menschen nicht einfach loslassen!

Er hält Menschen sanft fest, damit sie nicht verloren gehen – auch nach dem Tod nicht.

Natürlich: Manchmal zeigt der Tod auch einen erschreckenden Gott. Einen der es zugelassen hat, das all das passiert ist: Die Krankheit, den Schmerz, die Einsamkeit. Mit diesem Gott muss gestritten werden. Das darf auch in der Traueransprache vorkommen: Manchmal wissen wir nicht, warum dieser Tod jetzt kommen musste. Dann müssen wir Gott anklagen – auch auf einer Beerdigung.

Unmöglich aber wäre für mich die Einstellung, ein Menschenleben bleibe bedeutungslos, wäre einfach so ohne Sinn in das Nichts hineingestorben. Vor Gott bleibt jeder Mensch ein geliebtes Kind. Jedes Leben ist sinnvoll angelegt.

Über die Verstorbenen nichts Böses?

Jeder Mensch hat ein Recht auf Würdigung. Jeder Mensch hat in seinem Leben zu kämpfen. Kein Leben wird am Ende wirklich rund. Da gibt es immer Fragen und Fragwürdiges – auch Störendes. Auch das kann erwähnt und bedacht werden. Doch jeder Mensch verdient es, mit Barmherzigkeit angeschaut zu werden: Wir sind nicht die Richter, wir haben nicht Resümee zu ziehen und Gericht zu sprechen. Wir können feststellen, was in diesem Leben war und welche Bedeutung es für uns hatte, aber wir können kein Urteil fällen. Das bleibt allein Gott vorbehalten.

Fazit: Bestattung ist Lebensbegleitung

Auf einer Bestattung zu sprechen, bedeutet Angehörige zu begleiten und der Bedeutung des Lebens einen angemessenen Raum zu geben. Vor Gott gibt es keine belanglosen Lebensläufe! Dies zu sagen und zu zeigen ist mein Teil der Aufgabe.

Doch mein Beitrag für diese Angehörigen steht nicht allein. Andere Menschen helfen auch mit. Müssten mithelfen. In den Dörfern habe ich es als heilsam erlebt, wenn die Nachbarn kamen und die Abgesandten aus den Vereinen. Bei einer Bestattung scheint das Leben im Dorf für einen Moment still zu stehen – und das ist auch angemessen: Schließlich ist ein einzigartiges Leben zu Ende gegangen.

Hier in der Stadt geschehen die Dinge nüchterner – doch auch in Göttingens Stadtteilen gibt es Nachbarschaften, Freundschaften, Vereine und Kirchengemeinden. Die sollten ihre Trauernden nicht im Stich lassen. Wir Pastoren und Pastorinnen können nur ein Stück mitgehen. Wir können das vor Gott laut werden lassen, was in den Herzen gefühlt und gedacht wird. Das ist wichtig – doch Trauerbegleitung muss weitergehen.

Pastor Matthias Opitz

Besuchen Sie uns im Internet

www.hospiz-goettingen.de



Das Führungs- und Außendienst-Team der DAK Göttingen steht Ihnen mit allen Mitarbeitern für Fragen zur Pflegeversicherung gern zur Verfügung.

Zukunft kann auch Pflegefall bedeuten.

Unfälle oder Krankheiten halten sich nicht an Ihre Zukunftspläne. Im Falle eines Falles kommt die Kasse natürlich für Pflegegeld, Pflegemittel und den Pflegeeinsatz auf. Aber die Leistungen der DAK-Pflegekasse gehen weit darüber hinaus. Uns geht es nicht in erster Linie ums Geld, sondern um die optimale Versorgung. Das heißt zum Beispiel für Sie: Die DAK erstattet Pflegekurse für Angehörige, vermittelt Kurzzeitpflegeplätze und übernimmt die Qualitätsprüfung von Verträgen, Einrichtungen und Personal. Sie sehen, die DAK leistet einfach mehr.

Interesse? DAKdirekt: 0551-4978 0 oder 01801-325 325
www.dak-mehr-leistung.de



DAK-Geschäftsstelle
 Weender Landstr. 1
 37073 Göttingen
 Tel.: 0551- 4978 0
 Fax: 0551- 4978 119
dak061100@dak.de

DAK
 tut
 gut.

Barbara Ahlrichs

Als waschechte Göttingerin fühle ich mich mit dem Ort, in dem das HOSPIZ untergebracht ist, seit meiner Kindheit verbunden. Wir hatten neben den ehemaligen Kasernen des heutigen Weender Krankenhauses ein Stück ‚Grabeland‘. Hier habe ich oft mit meiner Schwester und meinem Vater gearbeitet. Das Wasser zum Gießen haben wir aus der Lutter geholt.

Heute bin ich 58 Jahre alt, verheiratet und habe drei Kinder (31, 30 und 18 Jahre) sowie zwei süße kleine ‚Enkelmädchen‘. Beruflich habe ich mit Pflegenden Kontakt, da ich Sekretärin eines berufspolitischen Verbandes von Krankenschwestern auf Bundesebene bin. Hier erfahre ich viel über aktuelles Geschehen im Gesundheitswesen.

Seit Anfang des Jahres bin ich eine der neuen Hospizmitarbeiterinnen, die durch die Schu-

lung im letzten Jahr gegangen sind. Im Moment bin ich vor allen Dingen für das ‚Eintreiben‘ der Statistik-Stundenbögen der Helfer zuständig, denn ohne Dokumentation geht es im Hospiz nicht. Auch diese und ähnliche Arbeiten werden von den ehrenamtlichen Helfern erledigt.

Ferner arbeite ich mich in den Bereich „Public Relation“ ein, denn es gibt immer noch Menschen, die das Wort HOSPIZ noch nie gehört haben oder die nicht wissen, was sich hinter diesem Begriff verbirgt, so dass Öffentlichkeitsarbeit weiterhin notwendig bleibt.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist jedoch, den hospizlichen Gedanken den Bewohnern und Angehörigen in einem Altenheim, in dem ich seit längerer Zeit ehrenamtlich tätig bin, näher zu bringen. Dieses Thema beschäftigt mich durch eigene Erfahrungen schon sehr lange, so dass ich froh bin, bei der Schulung für Ehrenamtliche meine Gedanken und Intentionen bestätigt bekommen zu haben. Sehr nachhaltig haben sich mir die Worte „begleiten“, „loslassen“, „zuhören“ eingeprägt. Mein Vater starb vor fast zwanzig Jahren. Meine Worte „Vater, wenn Du sterben willst, lassen wir Dich sterben, Du kommst nicht noch einmal auf die Intensivstation“, haben ihn so beruhigt, dass er innerhalb der nächsten 15 Minuten ganz ruhig gehen konnte. Dieses Erlebnis hat mich seit dem nicht mehr losgelassen. Ich konnte später auch weitere enge Verwandte intensiv auf dem Weg aus dieser Welt begleiten und ich würde mich freuen, wenn es mir gelingt, meine Erfahrungen weiterzugeben, um anderen Menschen damit zu helfen.



Anzeige

Und Steine reden doch.

Steinmetz - Meisterbetrieb

Wolf

37077 Weende-Nord, Max-Sorn-Ring 40
 fon 0551 31275
 naturstein-wolf@web.de

Graumale,
 Restaurierungen,
 sämtliche Steinmetzarbeiten.

Wöchentlicher Blumengruß
 im stationären Hospiz

Seit dem Frühjahr letzten Jahres erhalten wir jeden Samstag eine besondere Spende: Die Blumenbinderei Tommy Tulpe, Inhaberin Frau Anne Rogier aus Göttingen, überreicht uns viele Schnitt- und Topfblumen. Die Geste bringt viel Farbe in unser Haus, in die Patientenzimmer, die Wohnküche und den Flur.

Für diese Unterstützung unserer Arbeit mit Schwerstkranken und Sterbenden und die Verbundenheit mit unseren Patienten bedanke ich mich aufs herzlichste im Namen aller Mitarbeitenden im Hospiz an der Lutter.

Ulf Bodenhausen

Der Druck der Hospiz-Mitteilungen wurde mit freundlicher Unterstützung von mbs, Göttingen, ermöglicht.

Hospiz-Fahrt zur FriedWald-Besichtigung

Der FriedWald® nahe der Saba-Burg im Reinhardswald bietet eine neue Form der Bestattung in freier Natur – unter z. T. 200jährigen Eichen und anderen einheimischen Baumarten.

Anfang Juli unternahmen wir als 23köpfige Gruppe von Interessierten (HospizlerInnen, Angehörigen, Freunden und weiteren BesucherInnen) eine selbstorganisierte Hospiz-Fahrt zum FriedWald mit anschließendem Ausklang im Dornröschenschloss-Café.

Bei herrlichstem Sonnenschein trafen wir unterhalb der Saba-Burg am FriedWald-Parkplatz (der auch per Bus gut erreichbar ist) den Verwalter und Oberförster Herrn Rapp. Er führte uns spannend und kurzweilig über Teile des insgesamt 116 Hektar (entspricht 1.160.000 m²) großen Waldstückes, das von außen so gar nicht als Begräbnisplatz erkennbar ist.

Die Idee der Friedwälder stammt aus der Schweiz, wo es schon sehr viele solcher Baumbestattungswälder gibt. In Deutschland gibt es inzwischen sieben Friedwälder und der Reinhardswald war davon der allererste in Deutschland.

Ein Friedwald ist Teil eines natürlichen Waldes, in unserem Fall des Reinhardswaldes als hessischem Staatswald mit seinen 170jährigen Eichenpflanzwäldern (aus Hute-Eichen), mit Buchen, Lärchen, Birken, Kastanien und seiner sehr imposanten 200jährigen Eichenallee, die zur Saba-Burg weist.

Herr Rapp erzählte uns in seiner offeneren und humorigen Art vieles von der Geschichte des Friedwaldes und zeigte uns auf der kostenlosen Führung die schönsten und interessantesten Stellen des sehr artenreichen Waldes. Er erläuterte uns, dass die Auswahl eines Baumes zum eigenen Bestattungsbaum immer etwas ganz Besonderes sei. Wenn einzelne Interessierte oder Familien oder Freundeskreise kämen, die sich einen Einzelplatz oder einen Familien- oder Freundeschaftsbaum aussuchen möchten, dann sei es z. B. spannend zu beobachten, wie Kinder oft lieber junge Bäume haben möchten, ältere Menschen dagegen häufig solche Bäume vorziehen, die symbolhaft für ihr eigenes Leben stehen können. Wenn dann schließlich der passende Baum gefunden sei, entwickle sich zu meist eine sehr innige Beziehung „zu unserem Baum“.

Bis zu zehn Personen können sich rund um einen Baum in einer (biologisch abbaubaren) Urne bestatten lassen. Eine einzelne Grabstelle an einem Gemeinschaftsbaum kostet 770,- €. Bei einem Kauf aller Grabstellen eines Baumes fallen Kosten ab 3.350,- € aufwärts an, je nach Baumart. Dort kann dann eine ganze Familie oder eine Einzelperson bestattet werden.

Kosten für eine Grabverlängerung oder für Friedhofsgebühren entfallen im Friedwald. Jeder Baum und jeder Bestattungsplatz ist ganz genau in



einem Baumregister katalogisiert und damit wiederzufinden. Und an manchen Bäumen sind (auf Wunsch) kleine Tafeln mit persönlichen Daten oder auch (z. B. christlichen) Symbolen angebracht.

Auf unserem Rundgang sahen wir 200 Jahre alte Baumriesen und standen – ganz positiv berührt – an frischen Urnengräbern, wo wir kleine Steine oder Blumen in der Sonne und in freier, grüner Natur leuchten sahen. Der Baum ist hier zugleich Grab und Grabmal und später dann nimmt er die Asche mit seinen Wurzeln auf – ein Sinnbild des Lebens über den Tod hinaus: The Circle of life!

Bestens informiert und hoch zufrieden ließen wir diese Hospizfahrt mit einem leckeren Besuch im Saba-Burg-Café ausklingen. Weitere Hospiz-Fahrten zu neuen Zielen werden demnächst folgen.

Wer Informationen oder eine Führung durch den FriedWald® wünscht, kann sich informieren: www.friedwald.de oder info@friedwald.de, telefonisch unter 0700-37433925 oder 06151-7347580.

Thomas Finkemeyer

Ehrenamtliche Mitarbeit im stationären Hospiz – Erweiterung des Mittagdienstes

Seit Bestehen des stationären Hospiz gibt es den sogenannten „Mittagsdienst“, der von festen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des ambulanten Hospizes geleistet wird. Sie kamen von 13.45 bis 15.00 Uhr in das Hospiz und sind für Patienten, Angehörige, aber auch für das Telefon und vieles mehr da. Nur durch ihre Unterstützung konnte und kann das hauptamtliche Hospizteam die mittägliche Übergabe, in der die Patienten von Team zu Team übergeben werden, durchführen. In dieser Zeit hat das Team Raum und Ruhe in den wichtigen Austausch über die Wünsche und Bedürfnisse der Patienten und Angehörigen, aber auch über bestehende Probleme und Sorgen, zu treten.

Mit dem Umbau des Hospiz im letzten Jahr und der damit verbundenen Erweiterung auf sieben Betten wurde auch der Mittagdienst verändert. Es stellte sich nämlich schnell heraus, dass bei voller Belegung die Unterstützung durch die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen nicht nur zur Übergabezeit, sondern in der gesamten Mittagszeit sehr wichtig und wertvoll ist. In Absprache mit der Leiterin des ambulanten Hospizes, Frau Junge, und den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des Mittagdienstes, wurde daraufhin die Zeit auf 12.30 bis 15.00 Uhr verlängert. Weiterhin wurde von mir ein

Konzept für den Einsatz von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen im stationären Hospiz und ein umfassender Aufgabenkatalog erstellt. Damit nahm nicht nur der zeitliche Umfang, sondern auch der ganze Aufgabenbereich der ehrenamtlichen Arbeit zu.

In dieser Form läuft der Mittagdienst nun schon ein Jahr. Er ist zu einer wichtigen Einheit des stationären Arbeitsablaufes geworden. Man konnte zuschauen, wie sich die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen den neuen Aufgaben stellen und diese selbständig, kompetent und sehr einfühlsam bewältigen.

An dieser Stelle möchte sich das stationäre Hospiz bei allen MitarbeiterInnen des Mittagdienstes für die treue und liebevolle Unterstützung bedanken.

Klaudia Blume

Spendendosen für ambulantes und stationäres Hospiz


Die Arbeit des ambulanten und stationären Hospizes wird von Spendengeldern mitgetragen. Um die 40 Göttinger Geschäftsinhaberinnen und -inhaber unterstützen uns, indem sie in ihren Geschäften, Apotheken und Praxen Spendendosen für die Hospizarbeit aufstellen. Sogar eine „Knobelrunde“, die sich im Kneipencafe „Paradies“ trifft, knobelt ihr gesamtes Geld in eine Spendendose. In den Spendendosen sammeln sich insgesamt erkleckliche Summen, die einen wichtigen Beitrag zur Deckung der laufenden Kosten der Hospizarbeit leisten.

Ein herzliches Dankeschön für ihre Unterstützung geht an: Bäckerei G. Dorsch, Backhaus Mitteldorfstraße, Betten-Heller, Bioladen Südstadt, Blumengeschäft Nötzel, Blumenhaus Kuska, Böckhoff-Hörgeräte, Conditori/Cafe Cortes, ecco Shop Schuhe, Fachbuchhandlung Otto Schwartz GmbH, Frisuren-Shop, Gartenfachgeschäft Kröbel, Göttinger Reformhaus (Lange Geismarstraße), Goldschmiede Hettenhausen-Krüger, Juweliere Gerlach, Juwelier Lüttge, Klenke Optik, Kneipencafe „Paradies“ – Knobelrunde, LUOMO menswear, Meinelt am Markt GmbH, NDR Studio Göttingen, Orthopädischer Schuhmachermeister R. Fladung, Praxis für Allgemeinmedizin Dr. med. A. Schwartz, Praxis für Krankengymnastik Langer/Walloschek/Stülpnagel, Praxis für Krankengymnastik A. Petersen, Weinhandlung Bremer, Sammlereck Wolfgang Lubinski, Schuhfachgeschäft W. Rheinländer, Sparkasse Zweigstelle Weende. Und die Apotheken: Apotheke am Wall, Gauß-Apotheke, Hainholz-Apotheke, Hubertus-Apotheke, Humboldt-Apotheke, Kreuzberg-Apotheke, Luise-Apotheke, Malteser-Apotheke, Marien-Apotheke, Mittelberg-Apotheke, Rosen-Apotheke, St. Martin-Apotheke, Süd-Apotheke.

Anzeige

hilfsbereit

„So einzigartig jeder Mensch ist, so individuell müssen die Lösungen sein. Deshalb unterhält o.r.t. eine modern eingerichtete Werkstatt, in der Orthopädiemechaniker, Schuhmacher, Rehabilitationstechniker und Bandagisten Produkte nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen entwickeln und fertigen.“



o.r.t.
Orthopädie
Rehabilitation
Technik
Technik, die hilft!

**Sanitätshaus
Orthopädie-/Schuhtechnik**
Maschmühlenweg 47 · 37081 Göttingen
Tel.: 0551-35300 · www.o-r-t.de

Spenden, Patenschaften, Vermächnisse

... können unsere Arbeit mittragen.

Ihre Spende hilft, die laufenden Kosten des stationären und des ambulanten Hospizes zu decken. Jeder Betrag ist uns willkommen und wichtig.

Nicht immer sind Patienten bzw. ihre Angehörigen in der Lage, den anfallenden Eigenbeitrag zu den Kosten für einen stationären Hospizaufenthalt aufzubringen. Hier können Sie gezielt helfen, indem Sie eine Patenschaft für solche Patienten übernehmen. Dabei liegt die Höhe Ihrer Unterstützung natürlich in Ihrem Ermessen. Gern kommen wir mit Ihnen darüber ins Gespräch. Bitte wenden Sie sich an:

Dr. Kathrin Leven-Keesen
An der Lutter 26
37075 Göttingen
Telefon 0551-38344-12
Fax 0551-38344-44
E-Mail k.leven-keesen@hospiz-goettingen.de

Sollten Sie in Erwägung ziehen, unser Hospiz an der Lutter in Ihrem Testament mit einem Vermächtnis zu bedenken, freuen wir uns darüber sehr. Wie Sie Ihr Testament abfassen müssen und was Sie dabei formal und inhaltlich zu beachten haben, damit es nach Ihrem Willen eingelöst werden wird, erfragen Sie am besten bei einem Notar. Auf Wunsch können wir einen Kontakt herstellen.

Es wäre uns wichtig, Sie in dieser Angelegenheit persönlich zu sprechen. Bitte wenden Sie sich an:

Pastor Matthias Opitz
An der Lutter 26
37075 Göttingen
Telefon 0551-5034-1-292
Fax 0551-38344-44

Spendenkonto: 44 300 770,
BLZ 260 500 01 (Sparkasse Göttingen)

Spenden sind steuerlich absetzbar. Selbstverständlich erhalten Sie von uns unaufgefordert eine Spendenbescheinigung.

Immer wieder dienstags ...

Der *Frauenclub* der Universität verkauft an jedem Dienstag in der Eingangshalle des Ev. Krankenhauses Göttingen-Weende Bücher antiquarisch zugunsten des Hospizes an der Lutter. Ein Stöbern lohnt sich!

Übringens,

auch in dieser Ausgabe der *Göttinger Hospiz-Mitteilungen* finden Sie Anzeigen, mit denen das Hospiz einen beträchtlichen Teil der Druckkosten finanziert. Wir bedanken uns bei den Sponsoren.

Anzeige



RENAULT

EVERTZ

**Seit über 40 Jahren der Renault-Partner
für Stadt und Landkreis Göttingen**

- Neu- und Gebrauchtwagen
- Finanzierung und Leasing
- Kundendienst
- Unfallreparaturen
- Lackierung
- Reifendienst

Göttinger Straße 37
37124 Rosdorf - Göttingen
Tel (05 51) 78 91 9-0
Fax (05 51) 7 89 19-19
info@renault-evertz.de
www.renault-evertz.de

Leitungswechsel im stationären Hospiz an der Lutter

Schwester Beatrix Haan, ehemals Leiterin des stationären Hospizes, hat das Hospiz mit aufgebaut. Am 30. Juni 2004 ist sie aus dem Dienst ausgeschieden. Zum Glück hatte sie bereits im April 2003 den Krankenpfleger Ulf Bodenhausen zum stellvertretenden Leiter vorgeschlagen. Der Vorstand war diesem Vorschlag gerne gefolgt: Herr Bodenhausen hat bereits im Universitätsklinikum Göttingen in leitender Funktion gearbeitet, zudem hat er die Fortbildung in Palliative Care

durchlaufen. Insbesondere bei der Erstellung des Qualitätshandbuchs für die Hospize in Deutschland war er beteiligt. Er war sofort bereit, die Leitung zu übernehmen. Wir haben Herrn Bodenhausen mittlerweile als einen überaus umsichtigen und verbindlichen Leiter des Hospizes kennen gelernt. Wir freuen uns, dass wir in ihm wieder einen engagierten Vertreter des Hospizes gefunden haben.

Ebenso froh sind wir darüber, dass Herr Bodenhausen von der neuen Stellvertretung Schwester Klaudia Blume unterstützt wird. Frau Blume ist vor 4 ½ Jahren in das Hospizteam eingestiegen und hat zuvor auf einer Station der Inneren Medizin des Ev. Krankenhauses Weende gearbeitet. Auch sie hat die Fortbildung in Palliativ Care gemacht und bisher die Zusammenarbeit des stationären mit dem ambulanten Hospiz organisiert. Auch Frau Blume bringt die Erfahrungen und Kompetenzen mit, die für die stellvertretende Hospizleitung notwendig sind.

Nachdem Frau Haan auf ihre besondere Art und Weise die Arbeit im stationären Hospiz auf feste Grundlagen gestellt hat, haben wir nun mit Herrn Bodenhausen und Frau Blume wieder ein hervorragendes Leitungsteam, das auf der Basis des bisher Erreichten weiterbauen wird.

Matthias Opitz

Abschied von Beatrix Haan

Am 30. Juni 2004 hatte Beatrix Haan als Leiterin des stationären Hospizes ihren letzten Arbeitstag. Am Tag davor war sie innerhalb der außerordentlichen Mitgliederversammlung nach siebenjähriger Tätigkeit verabschiedet worden.



Sie war als gelernte Hebamme und Krankenschwester für den Aufbau des stationären Hospizes, für die inhaltliche Gestaltung der Hospizarbeit und einen großen Teil der Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich.

Zusätzlich zu ihren Kenntnissen, die sie u.a. während eines einjährigen Aufenthalts in einem Krankenhaus in Beirut im Libanon und als Leiterin einer Sozialstation in München erwarb, hospitierte sie als Vorbereitung im Hospiz Luise in Hannover und in einem Hospiz in London. Eine spezielle Ausbildung zur Pflege von schwerkranken und sterbenden Menschen erhielt sie in Berlin.

Sie leitete das wachsende Team unseres stationären Hospizes kompetent und mit großem Engagement und brachte vor allem sich selbst immer wieder mit enormem Einsatz in der Pflege und Begleitung der Patienten ein. Nicht zuletzt deshalb genießt das stationäre Hospiz in Göttingen und Umgebung viel Vertrauen und hat sich mit den Jahren einen guten Ruf erworben.

Frau Beatrix Haan war vielen Menschen in Göttingen ein Begriff, wenn es um ‚Hospiz‘ ging – sie fehlt uns sehr, hier vor Ort im ambulanten und stationären Hospiz an der Lutter.

Dies ist noch einmal eine Gelegenheit, ihr für alles herzlich zu danken und ihr viele gute Wünsche für ihr weiteres Leben von uns allen zu senden.

Gabriele Junge

Anzeige

Was wird sein?



Viele Fragen begleiten uns ein Leben lang. Auf viele finden wir Antworten, auf manche nicht. Einige bleiben offen, weil wir sie beiseite schieben. Die Frage der Todesfahrgasse braucht nicht dazu zu gehören. Denn auch darauf lässt sich eine Antwort finden.

Das sollten Sie wissen: Die Bestattungskosten steigen. Das Sterbegeld der gesetzlichen Krankenkassen ist bereits ersatzlos gestrichen. Das der Zusatzversicherung entfällt ab 2008 ebenfalls.

Nutzen Sie daher die Möglichkeit der privaten Vorsorge mit unserer Sterbegeldversicherung: schnell, unkompliziert und ohne Gesundheitsprüfung. So helfen Sie Ihren Lieben auch dann, wenn Sie selbst nicht mehr da sind.

Übrigens: Im rechtlichen Bereich tätigen bieten wir besonders günstige Konditionen.

Informieren Sie sich hier!

**BRÜDERHILFE PAX
FAMILIENFÜRSORGE**
Versicherung im Reim der Kirchen

Beiratgeber
Manfred Künemund
Veränderungsbeauftragter (HWV)

Mühlbergweg 44 · 37136 Herraubhausen
Telefon: (0541-29) 982040
Telefax: (0541-29) 982044
Mobil: (0171) 21072020
E-Mail: manfred.kuenemund@bruederhilfe.de
Internet: www.bruederhilfe.de/manfred.kuenemund

Veranstaltungen

Mittwoch, 9. Februar 2005

Hospiz-Forum: *Kinder begegnen ihrer Krankheit*. Vortrag von Pastores Annette Marzinzik-Boness und Joachim Janssen, Göttingen.

Dienstag, 8. März 2005

Hospiz-Forum: *Wenn Menschen sich den Tod nehmen*. Vortrag von Klaus Gottschalt, Göttingen

Mittwoch, 13. April 2005

Hospiz-Forum: *Wieviel Vergesslichkeit ist eigentlich normal?* Vortrag von Berit Prinz, Ärztin und Dagmar Hillmann, Sozialpädagogin (Gedächtnissprechstunde der Klinik für Psychiatrie des UKG), Göttingen

im Mai 2005: Flohmarkt. Ort und Termin, sobald bekannt: www.hospiz-goettingen.de >Veranstaltungen

Mittwoch, 11. Mai 2005

Hospiz-Forum: *Neue Aufbrüche in der Palliativ- und Hospizbewegung*. Podiumsdiskussion, N.N.

Mittwoch, 8. Juni 2005

Statt Sommerfest: *Musik und Poesie am Sommerabend*.

Ambulantes Hospiz an der Lutter

Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter/-innen gehen zu Schwerkranken und Sterbenden nach Hause. In enger Zusammenarbeit mit den ambulanten Pflegediensten und den Hausärzten unterstützen sie die Betroffenen und deren Angehörige und Freunde.

Sie können mit uns jederzeit unverbindlich Kontakt aufnehmen, um mit uns zu sprechen und zu beraten, ob unsere Unterstützung sinnvoll ist. Bitte wenden Sie sich an:

Gabriele Junge
Ambulantes Hospiz
An der Lutter 26
37075 Göttingen
Telefon 0551-38344-11
Fax 0551-38344-44

Stationäres Hospiz an der Lutter

Ulf Bodenhausen
An der Lutter 26
37075 Göttingen
Telefon 0551-38344-0
Fax 0551-38344-44
E-Mail hospiz@hospiz-goettingen.de

Besuchen Sie uns im Internet
www.hospiz-goettingen.de

Anzeige



Olse

Beerdigungsfachgeschäft
im Ortsteil Geismar
in der 4. Generation

Erd- Feuer- und Seebestattungen, Überführungen im In- und Ausland, Erledigung sämtlicher Formalitäten, Bestattungsvorsorge, Hausbesuche

Aus aktuellem Anlass:

Gern informieren wir Sie über eine günstige Sterbegeldversicherung.

Mitteldorfstraße/Bäckergasse 1 • Telefon 79 40 76