Trauer ist individuell

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Pressebereich.

Hier geht es zu unseren Presseartikeln.

Trauer ist individuell

Thema Tod: Hospizkreis begleitet durch schwere Zeit / „Sind Impulsgeber"

Landkreis/Holzkirchen – **Tod, Trauer und Verlust werden in der heutigen Gesellschaft gern weit weg geschoben. Treffen sie einen dann doch, geschieht dies meist plötzlich und allumfassend. Oft tritt alles andere für eine Zeit in den Hintergrund. Viele tun sich schwer, ohne den geliebten Menschen zu leben, andere beschäftigt die eigene Endlichkeit. In diesen Zeiten können ein liebes Wort, ein offenes Ohr und viel Geduld sehr hilfreich sein. All dies bietet der Hospizkreis im Landkreis Miesbach.**

„Ich rate den Leuten, auf ihr Gefühl zu hören. Sie wissen meist gut, was sie brauchen", sagt Petra Obermüller. Sie ist mit Miriam Cetinich eine von derzeit zwei Koordinatorinnen des Hospizkreises, quasi die Schaltstelle zwischen Hospiz- und Trauerbegleitern, Betroffenen und Einrichtungen. Der Verein finanziert sich hauptsächlich über Spenden. „Eine schöne Bezeichnung unserer Haupttätigkeit finde ich die Lebensbegleitung von kranken, sterbenden und trauernden Menschen und deren Zugehörigen", sagt Obermüller. „Wir orientieren uns an den Trauernden, sind Impulsgeber für weitere Schritte." Wann diese erfolgen und wie groß sie sind, entscheidet der Betroffene selbst. Denn: Trauern ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Druck, ob nun von außen oder durch einen selbst, möglichst schnell wieder in den Alltag zurückzufinden, das alte Leistungslevel mit einem Lächeln zu erreichen und bloß keine Rückschritte zu machen, ist nicht hilfreich. „Man geht heute weg von den Trauerphasen, wie sie früher definiert waren", sagt Obermüller. Natürlich müsse der Verstorbene körperlich losgelassen werden, doch die Verbindung, das Erinnern dürfe weiter bestehen. „Der Verstorbene bekommt einen neuen Platz im Leben", erklärt Obermüller. Hilfe gibt es durch den Hospizkreis aber nicht erst, wenn ein geliebter Mensch gegangen ist: Sogenannte Hospizbegleiter unterstützen Sterbende und Zugehörige auf diesem schwierigen Weg. Nach dem Tod bieten Trauerhelfer Begleitung an. „Wir trennen das bewusst, damit für den Trauernden ein neuer Abschnitt beginnt", sagt Obermüller. Wer aus einer Gemeinschaft und dem Austausch mit anderen Kraft schöpfen kann, findet beim Hospizkreis mehrere Gruppen, denen er sich anschließen kann. So gibt es eine Trauergruppe für Erwachsene, eine für junge Erwachsene bis etwa 25 Jahre und eine für verwaiste Eltern. Aus den zunächst offenen Treffen wird nach ein paar Terminen eine geschlossene Gruppe. „So lässt sich besser themenorientiert arbeiten", sagt die Koordinatorin. „Ich finde es bereichernd, Menschen zu begegnen, die sich so ehrlich zeigen. Davor habe ich viel Achtung." Manchem helfen aber die Gedanken anderer persönlich nicht weiter, da sich der Trauernde dann natürlich nicht nur mit seinem Schmerz, sondern auch mit dem anderer auseinandersetzt. Für diese Menschen eignet sich eine Einzelberatung. Dabei gehen die Begleiter individuell auf die Bedürfnisse des Trauernden ein. Allgemein sei eine Begleitung für die Menschen sinnvoll, die das Bedürfnis dazu haben, sich Unterstützung zu holen, erklärt Obermüller. Außerdem lasse sich mit einer neutralen Person anders sprechen als mit nahen Verwandten oder Freunden. „Die Menschen versuchen einander zu schützen", sagt sie.



„Würden wir wieder mehr zum Menschsein zurückkehren, hätten wir wieder einen natürlichen Anschluss daran", sagt Petra Obermüller über das Trauern. Foto: Hefft

Der Umgang mit der Trauer ist auch für die Begleiter nicht immer einfach. „Wir bekommen professionelle Supervision und führen auch miteinander Gespräche", sagt Obermüller. Sie selbst führe ihr Leben nun bewusster. Im Umgang mit Trauernden rät sie zur Offenheit. „Es ansprechen ist besser, als nichts zu sagen", betont sie. Wer keine Worte findet, kann auch das zum Ausdruck bringen. Wichtig sei, eine Verbindung zu schaffen und den Trauernden, wenn er das denn möchte, reden zu lassen. Viel Hilfe vom Umfeld ist gefragt, wenn von einem Todesfall auch Kinder betroffen sind. Bezugspersonen können die Kinder zum Beispiel am Tag der Beerdigung begleiten, damit sowohl sie als auch der zurückgebliebene Erwachsene genügend Raum für die persönliche Trauer finden. Wichtig sei auch, aufkommende Fragen der Kinder ehrlich und altersgerecht zu beantworten. „Der Tod ist eine Krisensituation, in der alles ins Wackeln gerät. Die Menschen suchen dann nach Sicherheit", sagt die Koordinatorin. she

---

Weitere Infos zum Hospizkreis mit Sitz in Holzkirchen, Krankenhausstraße 10, gibt's unter www.hospizkreis.de und unter Telefon 08024/4779855.