Trauern ist eine angeborene Fähigkeit

„Trauern ist eine angeborene Fähigkeit“

HOSPIZKREIS Neuerungen bei Angeboten für Kinder und Erwachsene – Offenheit wichtig

VON SEBASTIAN GRAUVOGL

Landkreis – Dass die Oma oder der Opa nicht nur mal eben gegangen ist, sondern nie mehr wieder kommt, begreifen Kinder oft erst Jahre später. Verbunden mit einem Trauergefühl, das dem eines Erwachsenen unmittelbar nach dem Tod eines Angehörigen um nichts nachsteht. „Trauern ist eine angeborene Fähigkeit, das Verständnis und der Umgang beziehungsweise die Bewältigung sind aber abhängig vom Entwicklungsstand“, erklärt Alexa Gentsch, Koordinatorin beim Hospizkreis Miesbach. Umso individueller seien die Bedürfnisse der Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren, die die Trauergruppe des Hospizkreises besuchen. Eines sei aber in jedem Alter wichtig: Das Sterben und den Tod klar zu benennen und die damit verbundenen Fragen der Kleinen offen und ehrlich zu beantworten. „Und sie nicht aus falsch verstandenem Schutzbedürfnis vom Miterleben des Sterbe- und Trauerprozesses der Erwachsenen auszuschließen“, sagt Gentsch.



Stehen Trauernden gern zur Seite: Petra Obermüller, Alexa Gentsch, Angela Schattenhofer, Almut Brandenburg, Lisa Piltz, Andrea Aimer, Dierk Beckmann und Cäcilia Spinner-Stockinger. FOTO: THOMAS PLETTENBERG

Kindergruppe

Die Idee einer Kindertrauergruppe beschäftigt den Hospizkreis seit Jahren, berichtet die Koordinatorin. Konkreter seien die Pläne vor einreinhalb Jahren geworden. Im September 2023 habe man das erste der monatlichen Treffen (jeweils Samstag im Katholischen Bildungswerk Miesbach) abgehalten. Am Anfang stehe immer ein individuelles Vorgespräch mit den Eltern und den Kindern. In der Gruppe selbst seien die Kinder dann unter sich. „Sie sollen einen Raum haben, in dem sie alle Fragen stellen dürfen. Auch die, die sie sich sonst vielleicht nicht trauen“, erklärt Gentsch. Die Atmosphäre sei aber alles andere als trist und traurig, sondern werde mit Bewegungs-, Bastel- und Spielangeboten aufgelockert. Niemand müsse aber bei allem mitmachen, so die Koordinatorin. „Man kann auch einfach nur dabei sein.“ Die Betreuung übernehmen ausgebildete Trauerbegleiter des Hospizkreises, die zudem die Zusatzqualifikation für die Begleitung von Kindern erworben haben.

Der Gruppenname „Pfützenspringer“ ist laut Gentsch nicht zufällig gewählt, sondern steht für die Art, wie Kinder trauern. Dies sei vergleichbar mit dem Pfützenspringen: hinein und wieder hinaus. „Oft wechseln Kinder schnell zwischen untröstlicher Traurigkeit und fröhlichem Spiel.“ Dies sei normal und gehöre zum kindlichen Trauerprozess.

Dass die Nachfrage nach dem neuen Angebot zunächst noch überschaubar war, erklärt Gentsch mit der notwendigen Aufklärungsarbeit bei den Eltern. Gerade in der heutigen Zeit, in der Kinder bereits über die Medien – seien es Videospiele, Filme oder die Nachrichten im Fernsehen – mit dem Tod konfrontiert sind, sei es umso wichtiger, ihnen die Möglichkeit zur Reflexion zu geben.

Erwachsenengruppe

Bei Erwachsenen seien es eher gesellschaftliche Erwartungen, die die Trauer im Alltag oft erschweren und beeinflussen, ergänzt Petra Obermüller, Leiterin des Miesbacher Hospizkreises. Trauernde fühlten sich häufig allein, unverstanden und nicht in der Lage, den Erwartungen anderer zu genügen. Sie seien gefordert, den Alltag zu bewältigen und den Verlust in ihr Leben zu integrieren. Den notwendigen Raum für vertrauensvolle Gespräche gebe die Trauergruppe des Hospizkreises, die sich ab Dienstag, 9. April, nicht mehr in Holzkirchen, sondern in der evangelischen Kirche in Gmund trifft. Hintergrund des Umzugs ist laut Obermüller, dass in der Marktgemeinde mit dem Trauercafé bereits ein ähnliches Angebot besteht und Gmund durch seine zentrale Lage im Landkreis für Trauernde aus den südlichen Gemeinden leichter zu erreichen sei.

Auch bei den Erwachsenen finden die Treffen monatlich statt. Zusätzlich zum Austausch der Teilnehmer bringen erfahrene Trauerbegleiterinnen inhaltliche Impulse ein. Nachdem sich die Gruppe nach einem offenen Start fest gebildet hat, schließen sich meist zehn Termine an. Das fixe Ende sei wichtig, um den Teilnehmern zu vermitteln, dass es auch ein Leben nach der Trauerphase gebe und sie somit ein Ziel vor Augen hätten, erklärt Obermüller. Erfreulicherweise würden viele Trauernde aber die über die Gruppe aufgebauten Kontakte auch später pflegen. Teils würden sich sogar Freundschaften entwickeln.

Dass auch die Natur Impulse für die Trauerarbeit liefern kann, zeigt sich regelmäßig bei den Trauerspaziergängen des Hospizkreises. Immer am letzten Dienstag eines Monats kommen die Teilnehmer am Naturschwimmbad Osterwarngau für eine solche Runde zusammen. Jeden zweiten Dienstag im Monat findet im Katholischen Bildungswerk Miesbach das vierte Angebot des Hospizkreises statt: die Gruppe für Angehörige demenzerkrankter Menschen.

Anmeldungen

für alle Angebote des Hospizkreises Miesbach sind möglich unter ☎ 0 80 24 / 4 77 98 55 und per E-Mail an info@hospizkreis.de. Weitere Informationen gibt es auf www.hospizkreis.de. Sowohl Gruppen wie Einzelgespräche sind kostenfrei.

.