

Boje

Das Magazin des Hospiz Stadt Kerpen e.V.
demnächst: ambulantes Hospiz Kerpen e.V.



Gesichter der Trauer



EDITORIAL



Es ist viel passiert....

.... Hospiz Kerpen e.V. in Zeiten der Corona Pandemie

Die Corona Pandemie hat auch das ambulante Hospiz Kerpen e. V. nicht verschont. Plötzlich Kontaktverbot! Die so wertvolle und bisher unverzichtbare persönliche Begleitung auf der letzten Wegstrecke – nicht mehr möglich! Entlastung und Unterstützung der pflegenden Angehörigen – ausgesetzt! Der „Lockdown“ ließ nur noch telefonische Kontakte oder organisieren von sozialen Diensten zu. Da ein großer Teil der Ehrenamtlichen der besonders durch Covid 19 gefährdeten Gruppe angehören, mussten sich alle schweren Herzens aufs telefonieren beschränken um den Kontakt zu ihren Begleitungen nicht gänzlich zu verlieren. Da das Hospizbüro im Gebäude des DRK-Altenheimes ansässig ist, musste auch dieses für einen bestimmten Zeitraum geschlossen bleiben.

Nun sind wir sehr froh, dass wir wieder für Sie da sind! Unter Einhaltung aller Schutzmaßnahmen, wie das Tragen des Mund-Nasen-Schutzes, Abstand und Hygieneregeln, sind wir wieder im Einsatz. Fragen Sie uns gerne an, wenn Sie oder Ihre Zugehörigen in Zeiten schwerster Krankheit Begleitung und Unterstützung wünschen. Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten und unsere Vorsichtsmaßnahmen.

.... Abschied der langjährigen Koordinatorin Claudia Kingler

Die eingeschränkten Maßnahmen galten auch für die Koordinatorin Claudia Kingler. Da auch hier der Face-to-face-Kontakt unmöglich war, blieb für sie nur telefonische

Anlaufstelle mit offenem Ohr und viel Verständnis für die Nöte und Sorgen der Angehörigen, gerade in dieser schwierigen Zeit zu sein. Sicherlich hatte sie das Ende ihres mehr als 10jährigen achtsamen Begleitens sterbender Menschen und deren betreuenden Ehrenamtlichen ganz anders gewünscht und geplant, war sie doch all die Jahre immer präsent und gab persönliche und praktische Hilfe bei schwierigen Begleitungen. Gerade die ambulante Hospizidee einem immer größer werdenden Kreis im Gedächtnis zu verankern, war der Gedanke hinter der kostenlosen Zeitschrift „Boje“, die sie mit ins Leben rief.

Am 31.07.2020 endete ihre berufliche Tätigkeit im ambulanten Hospiz Kerpen e.V., die sie mit Engagement, Empathie und Herzblut ausfüllte.

Wir bedanken uns für ihren besonderen Einsatz zum Wohle der Menschen in der letzten Lebensphase und ihrer Angehörigen und wünschen Claudia Kingler eine gesunde, gute und interessante Zeit.

.... Jost Kingler hat den Vorstand verlassen

Im Jahre 2018 begann Jost Kingler seine Tätigkeit im Vorstand Hospiz Kerpen e. V. als 2. Vorsitzender, um später als 1. Vorsitzender die Geschäfte weiter zu führen. Enge Zusammenarbeit mit den Vertretern der Hospizvereine des Rhein-Erft-Kreises und überregionaler Gremien, sowie dem stationären Hospiz „Haus Erftaue“ gehörten ebenso dazu, wie administrative Aufgaben.

Auf seinen persönlichen Wunsch hin scheidet er zum 31.07.2020 aus. Wir wünschen ihm Gesundheit und persönliches Wohlergehen.

.....verspätete Mitgliederversammlung am 14.10.2020

Durch die Corona-Pandemie konnte die Mitgliederversammlung - nicht wie sonst üblich - im Frühjahr stattfinden. Angesichts der zum jetzigen Zeitpunkt vorgeschriebenen Hygiene - und Abstandsregeln fand die Sitzung in der evangelischen Kreuzkirche in Kerpen-Horrem statt, die Pfarrer Greve dankenswerter Weise für diesen Zweck dem Hospizverein zur Verfügung stellte.

Gabriele Ruggera, die neue Koordinatorin, stellte sich und ihren beruflichen Werdegang den Mitgliedern vor und gab Einblicke in die Arbeit und Aktivitäten des Vereins im Jahr 2019/2020.

Bedingt durch das Ausscheiden von Jost Klinger musste ein Teil des Vorstandes neu gewählt werden. Der bisherige 2. Vorsitzende, Roger Schulze, der in der Vakanz kommissarisch den Verein vertreten hat, wurde einstimmig zum Vorsitzenden des Hospizvereins gewählt. Ebenso einstimmig bestimmten die Mitglieder Brigitte Müller als stellvertretende Vorsitzende. Weiterhin wird der Vorstand durch die Schatzmeisterin Hedwig Hilgers und den Beisitzerinnen Hildegard Abels und Karin de Vries vervollständigt.

Da viele Menschen den Begriff „Hospiz“ meist nur als stationäre Einrichtung kennen, unser Hospizverein jedoch ausschließlich im ambulanten Bereich - also im häuslichen Umfeld – Menschen in der letzten Lebensphase und ihre Angehörigen betreut, sollte dies auch im Namen deutlich erkennbar sein. Als neuer Vereinsname wurde „Ambulantes Hospiz Kerpen e. V.“ den Mitgliedern zur Abstimmung vorgeschlagen. Mit einer Gegenstimme wurde die Namensänderung angenommen.

Die bisherigen Räumlichkeiten innerhalb einer Senioreneinrichtung in Horrem sind gerade in Corona-Zeiten aus gesundheitlicher Sicht äußerst bedenklich, so dass zeitweise die Büroräume geschlossen werden mussten. Zudem können durch die erforderlichen Abstands- und Hygieneregeln Gruppenabende, wenn überhaupt, nur im kleinsten Kreis stattfinden. Daher regte der Vorsitzende an, neue Räumlichkeiten ebenerdig und zentral in Kerpen mit großzügigen Sitzungs- und Besprechungsräumlichkeiten in Anbetracht der auch noch in Zukunft geltenden Abstandsregelungen ausfindig zu machen. Dem stimmte die Mitgliederversammlung zu.

AKTUELL ***AKTUELL ***AKTUELL

Neue Räumlichkeiten wurden gefunden, der Mietvertrag unterschrieben und der Umzug fand Anfang Dezember 2020 statt .

Unsere neue Anschrift ab Dezember 2020 lautet: **Ambulantes Hospiz Kerpen e. V.**
50171 Kerpen, Stiftsplatz 14 – 16
02237/5064253
info@hospiz-kerpen.de

Wir freuen uns, Sie demnächst in unseren neuen Räumen begrüßen zu können!

Der Schmerz bleibt nicht lange im Fleisch

Trauer in der antiken Philosophie

Beim Thema Trauer in der antiken Philosophie, muss man sich die Umstände der Menschen zu der Zeit betrachten, bevor man einen Blick auf die Philosophie der Zeit wirft.

Die meisten Menschen dieser Zeit lebten in der Ungewissheit, ob sie ihren Lebensunterhalt und ihre Freiheit erhalten konnten. Das

Leben war sehr durch die Arbeit geprägt, welche auch, insbesondere im landwirtschaftlichen Bereich, durch kontinuierliche Anstrengungen erbracht werden musste.

Durch die stetigen Kriege der hellenistischen Zeit (3.Jhd v. Chr.- ca.30 v. Chr), die hohe Sterblichkeit der Menschen und den Familienzusammenhalt, welcher sich, auch aus der Notwendigkeit heraus, oftmals in

„Mehrgenerationenhaushalten“ zeigte, war der Tod nichts außergewöhnliches, sondern vielmehr ein alltäglicher Begleiter.

Mangels eines Konzeptes des Tod-bezwingenden Gottes, welches sich im Monotheistischen Christentum findet, war der Ansatz der Philosophie in der Antike wenn überhaupt angelehnt an den vorherrschenden Pantheon der griechischen Götterwelt.

Exemplarisch möchte ich hier kurz die epikureische Philosophie darstellen und versuchen entsprechende Schlüsse daraus zu ziehen.

Epikur (ca. 341-271v.Chr) äußerte sich wie folgt: „Mit dem Tod habe ich nichts zu schaffen. Bin ich, ist er nicht. Ist er, bin ich nicht.“

Seine Philosophie, welche verkürzt immer gerne auf den Lustbegriff reduziert wird, betonte sowohl die Wichtigkeit der Lust, als

auch der Lebensfreude. Basierend auf der Beobachtung des Verhaltens von Kindern sieht er die Suche nach „Lust“ und das Vermeiden der „Unlust“ als natürliches menschliches Streben. Durch die in der Pubertät einsetzende Erlangung einer gewissen „Einsicht“ wird die Balance zwischen Lust und Unlust im Handeln hergestellt und führt zu einem Höchstmaß an Lebensfreude, inklusive der Vermeidung von Unlust, sofern diese sich nicht durch Einsicht uminterpretieren lässt. „Daher ist die Einsicht sogar wertvoller als die

Philosophie: Ihr entstammen alle übrigen Tugenden, weil sie lehrt, dass es nicht möglich ist, lustvoll zu leben, ohne einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben, ebenso wenig, einsichtsvoll, vollkommen und gerecht zu leben, ohne lustvoll zu leben.“

Basierend auf diesen Ideen, war es Epikur ein wichtiges Anliegen die „Widersacher der Lebensfreude“ argumentativ zu beseitigen, welche er insbesondere in Schmerz, Begierden und Furcht ausmachte.

Die Furcht manifestierte sich hier zum einen in der „Gottesfurcht“, welche er als Aberglau-



be abtat, als auch der Furcht vor dem Tod. Wie das Zitat zu Beginn zeigt, war Epikur hier sehr pragmatisch, denn die Trauer ist nicht für den der stirbt und somit ist die Angst vor dem eigenen Tod nichts, was die Lebensfreude tangiert.

Nicht groß anders sieht es aus mit dem Schmerz, welcher einem eventuell angesichts des Todes eines Anverwandten oder Freundes überkommen könnte.

„Der Schmerz bleibt nicht lange ununterbrochen im Fleisch, sondern der äußerste dauert ganz kurze Zeit, derjenige, der das Lustvolle im Fleisch bloß überwiegt, tritt nicht viele Tage auf, und bei den Langzeitleiden dominiert das Lustbetonte im Fleisch über den Schmerz.“

Das „Lustbetonte“, also die Lebensfreude, basierend auf einer Lebensnotwendigkeit, welche sich aus der „Einsicht“ entwickelt und somit über den Schmerz hinwegtröstet um einen gewissen Zustand der seelischen Ausgeglichenheit zu erreichen. Somit ist Epikurs Herangehensweise sehr verknüpft und pragmatisch. Tod ist irgendwo ein Teil des Lebens, jedoch nicht des eigenen, da dies schließlich mit dem Tod beendet ist. Die Trauer, als Ausdruck des Schmerzes, kann nicht für immer die Überhand haben, da das Streben des Menschen zum seelischen Gleichgewicht geht, welches sich im rationalen Einklang von „Lust“ und „Unlust“ findet. Dieses Gleichgewicht wieder herzustellen liegt in der Natur des Menschen, welcher dadurch auch die Trauer überwindet.

Joshua Vithayathil

Inhalt

3	Editorial
4	Der Schmerz bleibt nicht lange im Fleisch Trauer in der antiken Philosophi
6	Trauer ist Schwerstarbeit
3	Unsere neue Koordinatorin
9	Lasst uns gemeinsam über Pfützen springen
10	Trauer - mehr als ein Gefühl Trauer, das Phänomen
12	Was ich schon immer über Trauer sagen wollte
13	Abschiede feiern
14	Angebote für Trauernde
16	Offener Trauer Treff - OTT
17	Gefühle der Trauer
18	Mitglied werden
19	Kontakt / Impressum

Kritik erwünscht

Ihre Meinung ist uns wichtig!
Wir freuen uns über Ihre Anregungen
und Ihre Kritik.

Schreiben Sie uns!

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf
letzten Heftseite

Trauer ist Schwerstarbeit



*Dr. med. Frederike
Cornelia Ling*

Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
Palliativmedizin

Meist kommen Menschen direkt nach dem Verlust eines Familienmitglieds oder engen Freundes zu mir in die Praxis, um sich eine Krankschreibung abzuholen. Sie erzählen von unvorbereiteten plötzlichen Abschieden oder auch langen Leidenswegen. Ersteres führt oft zu einem Schock, einem nicht glauben/wirklich wahrnehmen können, sie fühlen sich wie hinter Watte, wie in einer Parallelwelt. Direkt nach dem Tod gibt es sehr viel zu organisieren und zu erledigen, die Angehörigen sind abgelenkt, von allen Seiten bekommen Betroffene viel Zuspruch und Unterstützung. Bei diesem Treffen biete ich an, dass sie jederzeit wiederkommen können, wenn sie weitere Unterstützung brauchen.

Oft ist es aber so, dass trauernde Menschen sich erst Wochen oder Monate später aufgrund körperlicher Beschwerden wieder in der Praxis melden. Es täte alles weh, der Magen spiele verrückt, manche kommen auch wegen Herzrhythmusstörungen oder Brustschmerzen. Körperliche Symptome müssen natürlich abgeklärt werden, aber oft ist die Ursache in der Trauer zu finden. Eine große emotionale Belastung kann tatsächlich auch zu einer Verkrampfung von Arterien des Herzes führen, was zu den Symptomen eines Herzinfarktes führen kann. Manchmal stehen die geäußerten Beschwerden auch in Zusammenhang mit der Erkrankung des Verstorbenen. Sehr häufig sind auch Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Hier ist es manchmal schwierig, eine Trauerreaktion von einer Depression zu unterscheiden. Hilfreich ist hier, dass bei einer Depression der Betroffene an nichts mehr Freude oder Interesse empfindet, ein trauernder Mensch aber

sehr wohl durch z.B. das lachende Enkelkind von der Trauer abgelenkt werden kann. Das Selbstwertgefühl ist in Ordnung, es gibt durchaus auch Hoffnung.

Es gibt verschiedene Phasen der Trauer, so beschreibt z. B. William Worden als Aufgaben für Trauernde die Realität des Verlustes anzuerkennen, dann den Schmerz der Trauer auszuhalten, sich in der Wirklichkeit zurecht zu finden und schließlich sich wieder dem Leben zuzuwenden.

Trauer ist keine Krankheit – sie ist aber sehr schmerzhaft und erfasst den ganzen Menschen, sie zu durchleben ist oft Schwerstarbeit. Jeder trauert anders, es braucht Zeit und Mitmenschen, die zuhören und die Emotionen auch aushalten können. Erschwert wird Trauer durch einen unerwarteten, vielleicht auch gewaltsamen Tod, eine unklare Todesursache und ganz besonders beim Tod des eigenen Kindes.

Aus meiner Sicht hatten es die früheren Generationen etwas leichter mit der Trauer. Es gab Rituale, an die man sich halten konnte und die von der Gesellschaft auch so akzeptiert wurden (z.B. 6 Wochenamt – Einjahresgedächtnis - schwarze Kleidung). Mit letzterem wurde der Umgebung gezeigt, ich bin noch nicht über den Tod hinweg. Gerade im beruflichen Alltag wird heute erwartet, nach kurzer Zeit wieder zu funktionieren, aber Trauer braucht Zeit!

Auf der anderen Seite gibt es auch Menschen, die nach dem Tod eines nahen Angehörigen erstaunlich schnell wieder ein eigenes Leben aktiv aufnehmen, vielleicht auch einen neuen Partner wählen. Sicherlich kann Verdrängung oder auch die Angst allein zu sein eine Rolle spielen, aber es gibt auch Menschen, die noch zu Lebzeiten eines schwer kranken Menschen anfangen zu trauern. Gerade wenn es sich um eine langjährige schwere chronische Erkrankung handelt, können Trauerphasen schon vorgezogen stattgefunden haben.

Etwas ganz Besonderes stellt die Trauer bei Kindern dar. Wenn Eltern oder nahe Bezugspersonen schwer erkranken, merken Kinder, dass sie jetzt „funktionieren“ müssen. Ihre Anliegen, Bedürfnisse fallen zugunsten des Erkrankten zurück. Scheinbar verkraften sie die Belastungssituation sehr gut, aber Jahre später - typischerweise mit dem jungen Erwachsenenalter - können plötzlich massive Lebenskrisen wie z.B. Angsterkrankungen, Drogen-/Alkoholmissbrauch auftreten. Deshalb ist es für Kinder sehr wichtig, dass sie in solchen Extremsituationen Ansprechpartner haben, die ihnen zuhören und sie entlasten können. Sehr empfehlenswert sind hier TrauerBe Köln e.V. oder DOMINO- Zentrum für trauernde Kinder (Bergisch Gladbach) zu nennen, aber auch Trauerchats für ältere Kinder/Jugendliche in Bergheim sowie die Trauerbegleitung von Kindern durch das ambulante

Hospiz Erftstadt.

Im Rahmen der Trauerbegleitung für Erwachsene ist sicher der nächste ambulante Hospizverein ein zuverlässiger Ansprechpartner, um in dieser konkreten Situation eine adäquate Unterstützung zu erhalten.

Kleine Kinder trauern – aus Erwachsenensicht – sehr speziell. Sie nehmen den Tod wahr, weinen, sind am Boden zerstört, um im nächsten Moment lachend und hüpfend durch das Zimmer zu laufen. Sie haben Verdrängungsmechanismen, mit denen sie - wenn es ihnen zu viel wird - einfach „dicht machen“. Wenn Kinder danach wieder gezielt eine Frage zum Tod stellen, sind sie bereit, darauf eine ehrliche Antwort zu bekommen. Nicht nur bei Kindern gilt: ich muss nicht alles, was ich weiß, sagen, aber was ich sage, muss ehrlich sein!



„Hallo, ich bin die Neue“

Mein Name ist Gabi Ruggera, ich bin 54 Jahre alt und Mutter von 3 erwachsenen Töchtern. Von Beruf bin ich Diplom-Sozialpädagogin und Supervisorin und damit für die Hospizarbeit bestens gerüstet. Nachdem ich den größten Teil meines Lebens im Rheinland gelebt habe, hat es meine Familie und mich 2005 nach Westfalen „verschlagen“. Dort habe ich damals begonnen, mich mit der Hospizarbeit zu beschäftigen. Sehr geprägt hat mich die Zeit als Koordinatorin beim Hospizverein Ochtrup e.V. sowie im stationären Hospiz der Hospizbewegung im Kreis Warendorf e.V. Dort durfte ich erfahren, wie vielseitig, stark und wertvoll die ehrenamtliche Arbeit in der Hospizbewegung ist. Nach einer recht kurzen Zeit in Berlin bin ich nun nach Hause zurückgekehrt – auch weil mein Vater mit 82 Jahren nun Unterstützung benötigt. Ich freue mich sehr, als Koordinatorin für das Hospiz Stadt Kerpen e.V. die Arbeit von Claudia Kingler weiterführen zu dürfen. In den ersten Wochen habe ich mich eingearbeitet, viele tolle, engagierte Menschen kennengelernt und ich muss sagen: schön ist es in Kerpen! Ich freue mich, jetzt – zusammen mit Marlies Böhm – Ihre Ansprechpartnerin in allen Fragen rund um Sterbebegleitung und Trauer zu sein.



Gabi Ruggera

ist seit dem 1. August
unsere neue Koordinatorin



Marlies Böhm,

unsere Verwaltungsfachkraft
im Hospizbüro

Hallo, mein Name ist Marlies Böhm und ich bin seit acht Jahren als Verwaltungskraft im Hospizbüro tätig.

Ich bin glücklich verheiratet und wir haben zwei erwachsene Töchter.

Ehrenamtlich bin ich verwurzelt in der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands, genauer in der Pfarrgruppe Sankt Maria Königin in Sindorf und im kfd-Lädchen, dem Secondhandgeschäft für Kinderbekleidung, Spielwaren und gleichzeitig auch Kommunikationstreff.

Wenn Sie sich an das Hospiz wenden, bin ich in der Regel Ihre erste Ansprechpartnerin.

Nachdem Sie mir Ihr Anliegen geschildert haben, stehe ich Ihnen mit Rat und Unterstützung zur Seite, indem ich z. B. Kontakt zur Koordinatorin herstelle oder Ihnen andere Anlaufstellen vermittele.

In weiteren Gesprächen mit unserer Koordinatorin wird dann ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Sicherheitsnetz entwickelt, welches beispielsweise aus Sterbebegleitung, Palliativarzt oder SAPV (Spezielle ambulante palliative Versorgung) besteht.

Selbstverständlich kümmere ich mich auch um die Belange unserer ehrenamtlichen Kollegen*innen.

Lasst uns gemeinsam in Pfützen springen!

Erfahrungen aus der Kindertrauerarbeit
des Hospiz-Vereins Erftstadt e.V.



„Ich glaube, Mama lebt jetzt auf einem Stern! Dort oben kann sie uns immer sehen, dort ist es schön warm und kuschelig.“ Der sechsjährige Simon malt ein Bild von diesem Stern, dem Mama-Stern, auf dem sich seine Mutter nun nach ihrem Tod seiner Meinung nach befindet. Es ist ein warmes Bild, Simon lächelt, während er malt und erzählt dann weiter „Nur doof, dass Sterne immer nur nachts da sind. Tagsüber ist die Sonne da, aber die ist zu heiß für Mama, da kann sie deswegen am Tag nicht sein!“. Simons Mutter ist kürzlich an Krebs verstorben, seit ihrem Tod ist in der Familie nichts mehr so, wie es einmal war. Gerne hätte die Familie den Kontakt zum Hospiz-Verein gemieden, den kleinen Simon vor diesem Schicksal geschützt. Doch der Tod kann jederzeit in das Leben eines Menschen, auch in das Leben eines Kindes, treten. Dies stellt Erwachsene oft vor großen Herausforderungen, die mit Hilflosigkeit einhergehen. Wie sage ich meinem Kind, dass Mama gestorben ist? Was mache ich, wenn das Kind einfach so tut, als wenn nichts wäre? Und was mache ich mit meiner eigenen Trauer im Beisein des Kindes?

Der Hospiz-Verein Erftstadt e.V. bietet Familien die Möglichkeit einer Trauerbegleitung für ihre Kinder, entweder in einer Kindertrauergruppe oder in der Einzelbegleitung. „Kinder trauern anders als Erwachsene. In einem Moment kullern viele Tränen die Wangen herunter, weil die Kinder die verstorbene Person so schmerzlich vermissen, im nächsten Moment lachen sie wieder herzlich über eine Situation, die vor dem Fenster passiert.“ so Julia Mauersberger, Dipl. Pädagogin und Koordinatorin im Verein. Der Vergleich, der in der Kindertrauer häufig gemacht wird, ist der eines Pfützen-Springers: Kinder hüpfen von der Trauer-Pfütze über die Wut-Pfütze hin zur Albernheits-Pfütze, oder überspringen eine und nehmen eine ganz andere Richtung ein.

In der Begleitung der Kinder geht es darum, mit Kindern gemeinsam diesen Weg zu gehen, ihnen für jede Pfütze, in der sie gerade hineinspringen möchten, den nötigen Raum zu geben. „Wenn wir annehmen, dass Kinder nach einem Verlust traurig sein müssen, geben wir ihnen gleichzeitig das Gefühl, falsch zu sein, wenn es sie es gerade nicht sind“ so Julia Mauersberger. Gleichzeitig brauchen Kinder die Sicherheit der Erwachsenen, um all ihre echten Emotionen zu zeigen und auch ihre Fragen zum Thema Tod und Sterben zu stellen.

Eltern und andere wichtige Bezugspersonen haben es manchmal schwer, mit Kindern ins Gespräch zu kommen, aus Angst vor ihren eigenen Emotionen, die sie lieber verbergen würden. So entsteht eine Stimmung, die die Kinder nicht zuordnen können und die es schwer macht, ehrliche Fragen zu stellen. Was folgt ist manchmal eine Sprachlosigkeit auf beiden Seiten, die Groß und Klein belastet.

Im Hospiz-Verein werden Kinder und Jugendliche daher von einem Team aus speziell ausgebildeten Ehrenamtlichen sowie von den hauptamtlichen Koordinatorinnen in ihrer Trauer begleitet. Im Spiel, im Basteln, im kreativen Ausdruck, beim gemeinsamen Gang auf den Friedhof oder draußen beim Toben geben die begleiteten Kinder und Jugendliche ihrer individuellen Trauer einen Raum. Rituale, die an die verstorbene Person erinnern und dazu anregen, über sie zu sprechen, leisten einen wichtigen Beitrag dazu, der verstorbenen Person einen Platz im Leben der Kinder und Jugendliche einzuräumen ohne zu verleugnen, dass eine Lücke bleibt.

So wie bei Simon, dessen Mama für ihn nun auf einem Stern lebt und von dort auf ihn herunterblickt.

Trauer – mehr als ein Gefühl

Wer im Dunkel lebt und wem kein Licht leuchtet,
der vertraue auf den Namen des Herrn und verlasse
sich auf seinen Gott. Jesaja 50, 10

Liebe Leser/innen!

Lassen sie mich einmal so beginnen: Kommt ein Mann zum Metzger und sagt: Bitte geben Sie mir von der Trauerleberwurst drei Scheiben. Darf auch ruhig etwas älter sein. Antwort: Tut uns leid, die haben wir immer nur frisch. -

Ich denke, diese Erfahrung machen viele Trauernde. Sie, die Trauer, bleibt frisch. Da ist ein Mensch gegangen, und er/sie kommt nicht wieder. Es ist wie abgeschnitten von uns selber, eine Wunde, die bleibt, eine Verletzung, die wieder aufgeht. Man muss nur die richtigen Werkzeuge dafür ansetzen. Verdrängung, Ignoranz, „Jetzt muss es doch mal gut sein.“, „Kannst du nicht endlich, endlich loslassen?“, „Schau nach vorn, stell dich nicht weiter so an und hör auf zu weinen.“. Aber was soll ein Mensch tun, dem seine Lebensgrundlage fehlt? Was soll ein Kind tun, dem die Mutter fehlt, der Ehemann, der sich nach seiner Frau sehnt, der ihr Geruch fehlt, das Lachen, das Pläne machen und die Euphorie, oder auch schlicht die gewohnte Ordnung? Das Leben wird in der Trauer schwerer, denn Verantwortung kann nicht mehr geteilt werden.

Und dann fängt es wieder von vorne an, diese grundstürzende Erschütterung des eigenen Lebens: die Erinnerung an den Schock über die Nachricht, das Durcheinander von Trauer, Wut, Zorn, Angst und Ruhelosigkeit, später vielleicht die Eingliederung der Trauer in den Alltag und im besten Fall am Ende ein neuer Selbst- und Weltbezug. Aber dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg ist steinig und schwer, wie es auch X. Naidoo besingt.

Was kann uns dabei helfen? Zu allererst sind es Menschen, die nicht weichen, wenn wir gerade nicht anders können als zu weinen,

und die uns dennoch das Lachen neu lehren in der Rückschau und in der Vorschau. Es ist die Erkenntnis, dass das Leben in sich einen unschätzbaren Wert trägt, an dem wir teilhaben. Es ist die Gewissheit, dass es jemand gibt, der für uns einen Weg hat, wo wir keinen sehen und uns trägt, wenn wir es nicht fühlen. Ich nenne ihn: Gott, der mir hilft, s.o. der Spruch bei Jesaja...



Ihr Pfr. Frank Drensler.

Trauer, das Phänomen

Trauern ist die natürliche Reaktion auf den Verlust einer Person oder einer Sache, zu der eine sinnerfüllte Beziehung bestand.

„Ich kann es nicht begreifen“, sagt die junge Witwe nach dem plötzlichen, unerwarteten Tod ihres Ehemannes im Trauergespräch. „Wie soll ich denn jetzt alleine mit meinen Kindern zurechtkommen?“ Die Familie fällt durch den Tod des Ehemannes und Vaters aus der Normalität, das was einst sicher und sinnhaft schien, gibt es nicht mehr. Der „Trauerfall“ setzt ein. Der Umgang mit einem Verlust ist abhängig davon, wie tiefgreifend

er erlebt wird. In dieser Familie ist nichts mehr wie es war.

Trauern ist angeboren und jeder Mensch kennt es. Es ist nicht erst da, wenn ein uns nahestehender Mensch gestorben ist. Es ist immer dann in uns, wenn wir Verluste schmerzhaft erfahren: Beispielsweise der Partner-Verlust durch Trennung oder Scheidung, Verlust der Heimat, des Arbeitsplatzes sowie körperliche Entstellung. Grundsätzlich sind Menschen dazu in der Lage, ihre Trauer zu leben und auszudrücken- wenn ihnen der Anlass nicht aberkannt wird. Trauer beinhaltet auch die Fähigkeit mit dem erlittenen Verlust weiterzuleben. Der Wunsch nach Leben ist meist so stark, dass der Trauernde mit dem Verlust zurechtkommen und ihn integrieren möchte.

Trauer ist ein individuelles Geschehen und hat „unterschiedliche“ Gesichter. Die junge Witwe, in der eingangsbeschriebenen Situation trauert anders als die Kinder. Die junge Frau nimmt den Verlust anders wahr als die Kinder. Daher sind auch die Gestalten und Erlebens- und Ausdrucksformen der Trauer je eigene.

Trauer ist ein komplexer und vielschichtiger Vorgang und betrifft den ganzen Menschen. Trauergefühle und Trauerreaktionen können ganz unerwartet auftreten. Es gibt eine Reihe von Symptomen, die in mehr oder weniger ausgeprägter Form – in der Regel vorübergehend- auftreten können und normal sind: Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Schlafstörungen, Weinen, Apathie, Wut, sozialer Rückzug, Zweifeln an Gott, Schuldgefühle u.a.

Es ist nachzuvollziehen, dass Trauernde sich oft wünschen, dass die Trauer aufgelöst und „weggemacht“ wird. Es zerreißt sie. Sie mögen sich dem Schmerz der Trauer nicht stellen, äußern vielmehr den Wunsch, möglichst bald davon befreit zu sein. Manche verdrängen den Verlust, indem sie einen Ersatz suchen z.B. durch medikamentöse Hilfe (dies kann kurzzeitig Entlastung schaffen).

Die Trauer folgt nicht eindeutig bestimmten Regeln. Die Trauer kann langfristig nicht verleugnet werden. Es gibt kein Vorbeikommen

an der Trauer, sondern nur ein „Hindurchkommen“. Die mit dem Verlust einhergehende Erschütterung zwingt den Hinterbliebenen zu einer Auseinandersetzung mit seiner Trauer. Sie zwingt ihn zur „Trauerarbeit“ (der Begriff wurde von Sigmund Freud geprägt). Es ist der Wunsch, einen eigenen Umgang mit dem Verlust zu finden und auch wieder „zurechtkommen.“

Der Begriff „Trauerverarbeitung“ passt nicht. Trauer kann nicht verarbeitet werden im Sinne der Bewältigung einer schweren Arbeit. Denn wir glauben an die Möglichkeit und Fähigkeit, einen Umgang mit der Trauer zu finden, was auch zu seelischem Gleichgewicht, Lebensqualität und neuer Lebensperspektive führen kann.

Trauer ist normal. Sie ist ein Bestandteil des Lebens, kein Abweichen von Gesundheit, also keine Krankheit. Die meisten Menschen lernen mit dieser normalen Trauer umzugehen, durchleben sie und können auch mit ihr oftmals wieder lustvoll leben. Meist genügt ein geringes Maß an Stütze und Begleitung, um diese Herausforderung zu meistern.

Trauer folgt bestimmten Gesetzmäßigkeiten des Prozesses, es finden sich grundlegende Gemeinsamkeiten, die den Trauerweg kennzeichnen, und doch wird sie von jedem anders gestaltet. Trauer verläuft auch nicht geradlinig oder kann im einmaligen Durchlaufen von Stufen abgearbeitet werden. Oft fallen Trauernde immer wieder zurück. Wenn der Trauer genügend Raum und Zeit gegeben wird, können Trauernde ihr Leben auch neu gestalten. Dabei bleibt der Verstorbene ein Teil des Lebens und lebt weiter in den Erinnerungen und im Gedenken. So konnte die junge Witwe nach einer längeren Unterstützung ihre eigene Persönlichkeit neu entdecken und die Nähe ihrer echten Freunde und Bekannten erfahren.

Ursula Klinkhammer

**Trauer ist normal.
Sie ist ein Bestandteil
des Lebens.**



Prof. Dr. med. Birgit Kemp

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Psychotherapeutin – Psychoonkologien

Bei der Begleitung von PatientInnen im Krankenhaus erlebe ich als Psychoonkologin vielfältige Formen von Trauer.

Häufig ist die Trauer auf den vorhersehbaren Tod hin, die (vorweggenommene) antizipatorische Trauer, die möglicherweise bereits mit dem Schock bei der Diagnose einer so genannten „Palliativen Situation“ beginnt, in der Heilung nicht mehr möglich erscheint. Ich sage „erscheint“, weil es immer wieder erstaunlich lange eher chronische Verläufe gibt, ganz im Gegensatz zu meinen Anfängen in der Medizin von vor gut 30 Jahren. Das ist einerseits erfreulich, vor allem, wenn trotz therapeutischer Maßnahmen die Lebensqualität ausreichend gut ist. Auf der anderen Seite stellt es sowohl PatientInnen als auch Angehörige vor eine körperlich und seelisch schwere Aufgabe: Ständiges Hoffen und Bangen, Freude und Verzweiflung, und das über Jahre...nicht einfach. Weder für die PatientInnen, die einen allmählichen Verlust der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit hinnehmen und verkraften müssen noch für die Angehörigen, die dies mit aushalten müssen. Viele leisten Übermenschliches, manche verzweifeln. Manch ein Lebenskreis wird kleiner; Freunde und Bekannte ziehen sich nicht selten zurück. Andererseits können Beziehungen auch tiefer und inniger werden; die Betroffenen selbst und die Zugehörigen mit ihnen finden mehr zu ihrem Selbst. „Abschiedlich leben lernen“ nennt das die Psychoanalytikerin und Trauerforscherin Verena Kast. Viele Dinge werden unwichtig: „Ich rege mich nicht mehr über Kleinigkeiten auf“, andere wichtig: „Einfach im Garten sitzen

Was ich schon immer mal zur Trauer sagen wollte...

und die Sonne und die Blumen genießen reicht mir“. Ältere blicken dann oft zufrieden auf ein nicht einfaches aber erfülltes Leben zurück, wiewohl die Angst vor dem Sterben (und deutlich seltener vor dem Tod) bleibt, bis das Leben nicht mehr lebenswert ist und (oft mit der „Erlaubnis“ der Angehörigen) losgelassen werden kann; vor allem, wenn belastende Symptome wie Schmerzen in den erträglichen Bereich gebracht und wichtige Dinge zur Zufriedenheit geklärt werden konnten, seien es Beziehungsprobleme, Versorgungsprobleme der Zurückbleibenden, die eigene Bestattung und dergleichen mehr. Anders ist es häufig bei jüngeren Menschen, z.B. Frauen mit kleinen Kindern. Für sie gehört der Tod noch nicht zum Leben dazu, meist kämpfen sie verständlicherweise bis zum Schluss und können nur schwer loslassen. Auch die Angehörigen sind in diesen Fällen stark gefordert; noch häufiger sind hier Bitterkeit und Gereiztheit auf Grund der Situation. Eine gute Begleitung auch von externer „neutraler“ Seite ist oft hilfreich, sie muss sich allerdings an den Familienbedürfnissen orientieren und nicht überfordern – kein einfacher Balanceakt.

Nach dem Tod geht die Trauer weiter, auch wenn durch die antizipatorische Trauer bereits viel Vorarbeit in dieser Hinsicht geleistet wurde. In diesem Zusammenhang fragt sich vielleicht manch einer: Wann hört das auf? Wann ist Trauer eine psychische Erkrankung? Durch psychiatrische Klassifikationen besteht die Gefahr, dass die Trauer danach pathologisiert wird und man sie als Krankheit ansieht, wenn sie zu lange dauert (nach DSM5 länger als 6 Monate). Aber wer schafft es schon, nach einer mehr oder weniger langen intensiven Begleitung die Verarbeitung spätestens

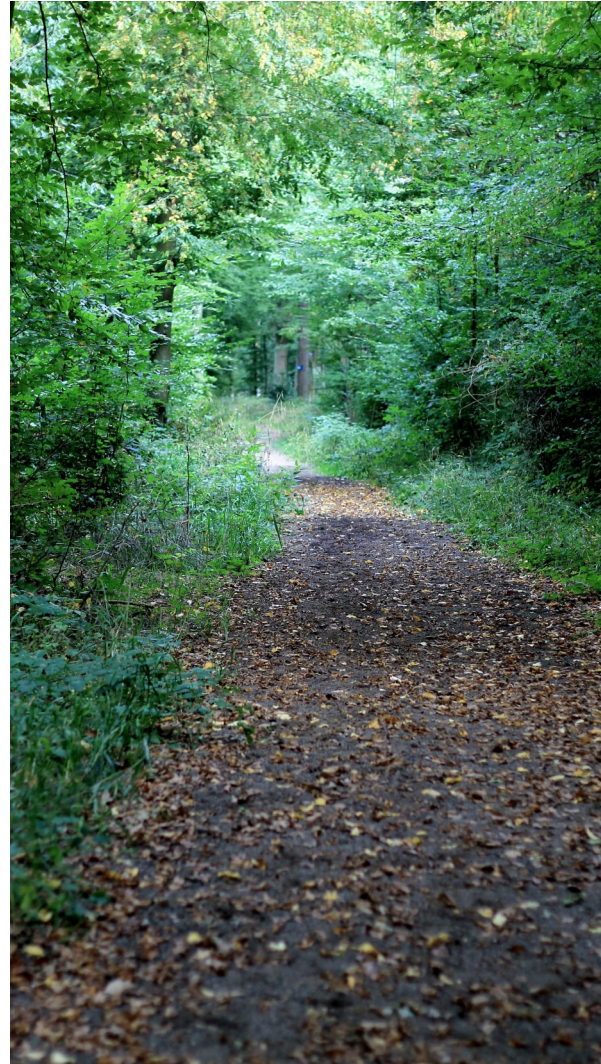
nach 6 Monaten weitgehend geleistet zu haben und sich daneben im neuen Leben zu orientieren? Gerade wenn der langjährige Partner, das Kind verstorben ist oder sich vielleicht sogar das Leben genommen hat? Der Individualität von Trauer, die vielleicht zunächst unterdrückt wird und dann verspätet eingesetzt wird das nicht gerecht. Andererseits ist es wichtig, eine Depression oder eine posttraumatische Belastungsstörung rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln; insofern können Gespräche mit fachlich geschulten Personen hilfreich sein, speziell in den geschilderten Extremsituationen.

Wir bieten daher in diesem Zusammenhang den Angehörigen Nachbesprechungen an und informieren über ambulante Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten, wie z.B. Trauerguppen und Trauerchats.

Die Abschiede feiern

Zur Vorbereitung auf diesen Artikel habe ich in den letzten Tagen mal eine Art Inventur gemacht. In den vergangenen 36 Monaten habe ich insgesamt für 58 Verstorbene eine individuelle Trauerfeier gestalten dürfen. Davon waren 31 weiblich und 27 männlich. Der jüngste Mensch war zum Zeitpunkt des Todes 46, der älteste 100 Jahre. Ich habe Gespräche mit Töchtern, Söhnen, Geschwistern, Eltern und Ehepartnern geführt, habe mit ihnen geweint, gelacht, über manche Geschichte gestaunt oder voll Bewunderung und Erstaunen zugehört. Es sind viele Leben, in die ich hineinschauen durfte und jedes davon ist einzigartig.

Ich mag meine Aufgabe sehr. Zum einen komme ich einfach gerne mit anderen Menschen in Kontakt, zum anderen lasse ich mir gerne Geschichten erzählen. Überall, wo ich hinkomme ist Trauer. Sie zeigt sich sehr unterschiedlich. Manchmal ist sie schüchtern und zeigt sich nur sehr zögerlich, manchmal



versteckt sie sich hinter dem Funktionieren-müssen. Hin und wieder zieht sie sich den Mantel der Wut an, weil sie sich sonst so nackt fühlt. Nicht selten geht sie mit der Dankbarkeit Hand in Hand und manchmal kann sie sogar im Lachen Zuhause sein.

Trauer hat so viele Gesichter. Jedes soll und darf gezeigt werden, jedes davon will gesehen werden. Mir ist es wichtig, dass die Menschen, denen ich als Redner begegne ihrer Trauer ein Zuhause geben können. Für mich ist der Tod eines Menschen kein Grund zum Feiern, aber er ist das letzte Fest, das wir für (und in gewisser Weise auch mit) ihm feiern können. Es geht beim Abschiednehmen auch immer um die Verneigung vor einem Leben und darum, den Blick auf all die schönen Momente zu richten. Das macht die Trauer nicht kleiner, aber sie bekommt Gesellschaft. Auch der Abschied will gefeiert werden. Erst durch den Schlusspunkt ist ein Satz komplett.

Das Schönste an den Gesprächen, die ich im Vorfeld der Trauerfeier führe, ist für mich immer die Liebe, die im Raum ist. Auch, wenn Beziehungen manchmal schwierig sind, am Ende ist da meistens auch Liebe. Sie kann der Trauer eine gute Begleiterin sein. Ich würde mir wünschen, dass jede Verstorbene Person einen Abschied bekommt, der ihrer würdig ist, der von Glück, Liebe und Dankbarkeit erzählt, der das Leben feiert und den Tod nicht hasst. Vor allem wünsche ich mir, dass die Trauer einen Platz findet, an dem sie sich wohlfühlt und sich ausdrücken kann. Vielleicht gelingt es uns allen dann auch, nicht nur im Lachen und in der Freude vereint zu sei, sondern auch im Weinen und in der Trauer.

Dennis Witton



Angebote für Trauernde

Einzelbegleitung:

In der Einzelbegleitung haben Trauernde die Möglichkeit, über einen begrenzten Zeitraum von einer Trauerbegleiterin in Gesprächen begleitet zu werden.

Häufig suchen Menschen, die sich in einer akuten und „frischen“ Trauer befinden ein Einzelgespräch. Es gibt Themen, die Betroffene bevorzugt mit einem einzelnen fachkundigen Menschen besprechen möchten. In einer Trauergruppe müssen auch die Geschichten der anderen Trauernden aufgenommen und verarbeitet werden. Das ist zu Beginn des Trauerprozesses manchmal zu belastend. Im persönlichen Gespräch dürfen Gefühle zugelassen und benannt werden. Somit

kann die Trauer in den Prozess kommen und darf ausgelebt werden. Das ist für die Trauerarbeit sehr wichtig. Das Gespräch vermittelt Sicherheit, findet in einem geschützten Rahmen statt und die Trauerbegleiterin unterliegt der Schweigepflicht. Einzelgespräche finden als Krisengespräch statt oder werden über einen längeren Zeitraum vereinbart. Diese können zunächst wöchentlich und dann in größeren Abständen stattfinden. Die Trauerbegleiterin hat die Qualifikation, jede Form der Trauer (z.B. erschwerte Trauer) zu begleiten. Ggf. wird bei psychischen Erkrankungen auf den Arzt oder Psychotherapeuten verwiesen.

Geschlossene Trauergruppe:

In der geschlossenen Trauergruppe setzen sich Trauernde als Gruppe mit ihrem Verlust auseinander. Die Gruppe wird von 2 Trauerbegleiterinnen geleitet und setzt sich aus 8-10 Teilnehmern zusammen. Die Trauerenden befinden sich in einem geschützten Rahmen und haben die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. In der Gruppe können sie sich ihren Gefühlen stellen, diese benennen und finden meist Unterstützung, da es den „Gleichgesinnten“ ähnlich geht. Die Teilnehmer können sich in der Gruppe mit ihrem Trauererleben einordnen. Sie erfahren, dass sie nicht verrückt, sondern ganz normale

Trauernde sind. Sie nehmen häufig aus der Wahrnehmung der anderen Mittrauernden Kraft für ihren eigenen Weg, auch eine Erweiterung ihres eigenen Erlebens mit.

Es wird thematisch und mit verschiedenen Methoden gearbeitet. Dadurch können die Teilnehmer*innen sich intensiver mit ihrer Trauer befassen.

Vor Beginn der Gruppe findet mit jedem Trauerenden ein Einzelgespräch statt, zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung, was für den Trauerprozess benötigt wird.

Offener Trauertreff



Der offene Trauerkreis ist ein Gemeinschaftsprojekt des Hospiz Stadt Kerpen und der evangelischen Kirchengemeinde Horrem. Er ist konfessions-übergreifend und steht allen Menschen offen. In geschützter Atmosphäre können Sie hier Ihren Sorgen, Nöten, Ängsten und Fragen rund um die Trauer Raum geben und sich mit anderen Menschen austauschen. Da es sich um ein offenes Ange-

bot handelt, können jederzeit neue Teilnehmer*innen dazukommen und man verpflichtet sich nicht zu einer regelmäßigen Teilnahme. Die Treffen finden in der Regel jeden 3. Mittwoch 18:00 Uhr – 19:30 Uhr im Martin-Luther-Haus, Mühlengraben 10 in Horrem statt.

Trauerwanderung-Spaziergang

Manchmal braucht es die Bewegung, um den Trauerprozess in Fluss zu bringen. Daher



treffen sich mancherorts Trauernde mit einer oder meist zwei Trauerbegleiter*innen zu Spaziergängen oder Wanderungen. In der Natur unterwegs gibt es die Ruhe und Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen oder mit einem/einer Trauerbegleiter*in ins Gespräch zu kommen. Die Atmosphäre wirkt oft heilsam und beruhigend, man erlebt sich als Teil einer unterstützenden Gemeinschaft. Wir als Hospiz Stadt Kerpen bieten stets mehrere Trauerangebote an, jedoch nicht zu jeder Zeit alle Formen.

Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf unter der Telefonnummer 02273 – 915 68 88 oder per Mail an hospiz-kerpen@t-online.de

Unsere Koordinatorin Gabi Ruggera berät Sie gerne zu den Trauerangeboten und bespricht mit Ihnen, welche Form für Sie gerade die passende sein kann.

U. Klinkhammer / G. Ruggera

O. T. T.

Eine gute und richtige Entscheidung

Warum und weshalb bin ich im Offenen Trauer-Treff (OTT)? Was hat mich dazu bewogen, dorthin zugehen und teilzunehmen? Hilft es mir in meiner Trauerbewältigung? Bringt mir die Teilnahme Vorteile? War es der „richtige“ Zeitpunkt? Warum bin ich immer noch dabei?

Diese und weitere Fragen sollen aus einer persönlichen Sichtweise gewissermaßen als Erfahrungsbericht behandelt werden.

Als Ende 2016 meine Partnerin und Freundin verstorben ist, ging es mir wie fast allen so, dass zunächst für die „eigentliche“ Trauerarbeit recht wenig Zeit war. Viele bürokratische und organisatorische Hürden mussten bewältigt werden. Glücklicherweise hatte ich vom OTT im Spätsommer 2017 in der Zeitung gelesen und mich telefonisch angemeldet. Gleich meine erste Begegnung im Martin-Luther-Haus in Horrem war sehr positiv – sowohl was die Gruppenleitung, die ca. zwölf Teilnehmer und die Räumlichkeit betraf. Als neuer Teilnehmer durfte ich mich vorstellen, meine Situation – soweit ich es wollte und konnte – schildern. Alle anderen des Stuhlkreises nannten auch ihre Namen sowie kurz und knapp den Grund, weshalb sie beim OTT sind. Sehr angenehm überrascht war ich von der vertrauens- und respektvollen Atmosphäre sowie dem gegenseitigen, aufmerksamen Zuhören. Beim Thema „Trauer-Treff“ mag manch einer meinen, dass alle nur in dunkler oder gar schwarzer Kleidung anwesend sind. Auch das ist eine angenehme Erfahrung, dass es überwiegend nicht so ist.

Die Kernfragen der Gruppenleitung „Was tut Ihnen gut?“ und „Was hat sich besonderes getan?“ werden immer wieder gerne aufgegriffen. So ist es wunderbar, dass jedem der nötige Raum und Zeit gegeben wird.

Die kompetente, geschulte und einfühlsame Gruppenleitung animiert zum Gedanken-, Erfahrungs- und Gesprächsaustausch. Der physische Verlust eines lieben und geliebten Menschen kann oft in eine zumindest tempo-

räre Lebenskrise führen.

So war auch ich froh und dankbar, mit ebenfalls Betroffenen in Kontakt zu treten und so einen Ort für neue Zuversicht und neue Kraftquelle zu finden.

Geweint und gelacht

Einmal mehr wird es einem bewusst, dass die gemeinsame Zeit mit dem Verstorbenen vorbei und das Leben endlich ist. Der OTT bietet auch in dieser Hinsicht für „alte“ und „neue“ Teilnehmer Trost und Hoffnung im großen Schmerz.

Trotz allem darf und wird auch geweint und gelacht, denn „unser“ Leben geht ja weiter.

Da der OTT, wie der Name schon sagt, offen ist, kann jeder das Angebot nutzen, egal wann der Tod des zu Betrauenden gewesen ist. Einen „richtigen“ Zeitpunkt gibt es daher im eigentlichen Sinne nicht und sollte vom Betroffenen selbst gewählt werden.

Hilfreich kann aber ein vorab geführtes Einzelgespräch sein.

Auch der Zeitraum, wie lange man beim OTT mitmachen möchte, ist jedem selbst überlassen. Ich bin, wie oben geschrieben, nun im dritten Jahr regelmäßig dabei, wie einige andere auch, ja z.T. sogar noch länger. Gleichfalls sind „neue“ Teilnehmer schnell und gut integriert.

Die ein oder andere Freundschaft über den Treff hinaus hat sich auch gebildet.

Für mich steht fest, dass ich noch länger dabei sein werde, obgleich meine Trauerphase – auch dank des OTT – weitestgehend überwunden ist.

Eine weitere Motivation war und ist, dass ein jeder sich aktiv einbringen kann und seitens der Leitung verschiedene Methoden der Gestaltung wie z.B. Kleingruppen, Arbeiten mit Fragebögen, Pinnwand, Textbeiträgen, eingebracht wird. Auch wird in Absprache mit der Gruppe gelegentlich ein externer Referent dazu eingeladen.

Abschließend will ich noch die von uns allen vorbereitete Weihnachtsfeier erwähnen, die einen sehr schönen Jahresabschluss bildet und Kraft und Hoffnung für das neue Jahr gibt. Alles im Allem: Der OTT – eine gute und richtige Entscheidung.

Lothar Zecher

Gefühle der Trauer

Haben Sie schon einmal von den Gefühlsmonstern gehört? Es sind Karten, auf denen wassertropfenähnliche Figuren in unterschiedlichsten Situationen abgebildet sind. Mal bunt, mal eher in gedeckten Farben. Manche Figuren sprinten durch die Gegend wie bei einem Marathon, andere schauen verträumt oder scheu um die Ecke. Ein anderes hat sich unter dem Bett verkrochen und die Decke über den Kopf gezogen. So unterschiedlich wie die Gefühlsmonster ihre Gefühle zeigen durch ihre Verhaltensweisen, so unterschiedlich erlebe ich Menschen in Situationen der Trauer. Jeder Mensch empfindet dieses Gefühl anders und lebt es anders aus. Das kann dann in Familien auch schon mal zu Stress und Unverständnis führen, weil der eine glaubt, dass der andere gar nicht richtig trauert. Im gegenseitigen Zuhören wächst das Verständnis füreinander und man versteht besser.

Trauer als Gefühl beschreibe ich auch gerne als eine starke Sehnsucht nach Liebe. Der Verlust der Liebe durch einen vertrauten Menschen, durch den Abschied von Freunden beim Umzug, den Verlust eines Bezugsgegenstandes bei Kindern unterbricht das Leben und eine wertvolle Beziehung im Alltag. Es gibt keine Antwort, keinen Wiederhall mehr von einem Gegenüber, so dass meine Liebe ins Leere läuft. Das kann schmerzhaft sein und weh tun. Wenn Menschen in einem Gespräch spüren können, dass sie mit diesem Gefühl angenommen werden, dass sie weinen dürfen um auch innerlich loslassen zu können, dann kann die Liebe statt zu stocken wieder langsam anfangen zu fließen und neu lebendig zu werden. Die Liebe wird auf neue Weise lebendig und setzt sich über die Grenzen des Todes oder Verlustes hinweg. Das geschieht nicht immer auf einmal, manchmal Stück für Stück, manchmal dauert es Jahre und geschieht immer wieder.

„Gibt es konkrete Handreichungen zum Umgang mit Trauer zu Lebzeiten?“, wurde ich gefragt. Schon hier und jetzt – ohne konkreten Anlass – kann es hilfreich sein, sich ein-



mal mit seinen kleinen Abschieden im Alltag zu beschäftigen. Das hilft unserem Geist, eine Anlaufstelle, einen Postkasten, bzw. Ablageplatz für diese Ereignisse zu schaffen. So haben wir die Möglichkeit in dem Moment, wo z.B. durch einen hohen persönlichen Verlust viele Informationen auf uns einstürzen, sie besser zu sortieren, zu ordnen und Sicherheit und Vertrauen eher wieder zu empfinden. Dabei können einige Fragen hilfreich sein. Wie sage ich auf Wiedersehen, wenn Freunde gehen. Wie bin ich mit Wechseln im Leben umgegangen? Wie trenne ich mich von Sachen? Welches Gefühl habe ich für die Liebe, die ich nicht sehen kann und die ich doch spüre? Und welche Gefühle kenne ich noch bei mir? Was kommt nach dem Tod? Gibt es noch eine Existenz des Lebens danach? Bleibt alles hier und jetzt auf der Erde bei den Menschen? Egal wie meine Antworten zu diesen Fragen ausfallen, sie können helfen, sich mit dem Thema ‚Umgang mit Trauer‘ auseinanderzusetzen.

Für mich ist es sehr tröstlich zu wissen, dass wir alle in der Liebe Gottes geborgen sind, ob wir hier auf Erden leben oder nach unserem Tod durch die Auferstehung Anteil haben an der ewigen Liebe Gottes.

Für Familien mit Kindern empfehle ich auch gerne das Heft „Wie Kinder trauern“ von der Diakonie. Daneben gibt es zahlreiche Bilderbücher und Ratgeber, die die Menschen in ihrer Vielfalt der Trauer und ihrer unterschiedlichsten Gefühle darstellen.

Natascha Kraus, Pastoralreferentin

Hospizbegleiter-Hospizbegleiterin werden

Das Herzstück unserer Hospizarbeit ist die Zusammenarbeit mit all unseren **ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen**. Das sind Frauen und Männer jeden Alters sowie aus allen Berufssparten, die Lust haben, Menschen in ihrer schwierigen Situation rund um Sterben, Tod und Trauer zu unterstützen. Da, wo die Betroffenen es brauchen. Und so, wie es allen Beteiligten gut tut.

Damit wir unsere Arbeit auch langfristig sichern können, sind wir darauf angewiesen, immer genügend Begleiter und Begleiterinnen an unserer Seite zu haben.

Vielleicht ist das etwas für Dich oder Sie?

Das würde uns sehr freuen.



..... ✂

Ja, ich möchte Hospiz Stadt Kerpen e.V. unterstützen und Mitglied werden !

Am einfachsten geht das für uns mit einem Jährlichem Beitrag. Diesen haben wir in drei	Name: _____ Vorname: _____	An Ambulantes Hospiz Kerpen e. V Stiftsplatz 14-16 50171 Kerpen
Möglichkeiten aufgeteilt. Bitte kreuzen Sie an: ☐ Ich möchte Einzelmitglied werden / 30 Euro ☐ Wir möchten als Ehepaar / Lebensgemein- schaft Mitglied werden / 50 Euro ☐ Wir sind ein Unternehmen / eine Institution und möchten Mitglied werden / 100 €	Straße, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____ Telefon: _____ E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____	

Die Angabe der personenbezogenen Daten, einschließlich der Daten zum SEPA-Lastschriftmandat erfolgt freiwillig. Diese Daten dienen nur zur Kontaktaufnahme bzw. -pflege sowie zur Abwicklung Ihrer Mitgliedschaft und zum Einzug des Mitgliedsbeitrags. Die Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt nur mit Ihrer Einwilligung oder soweit dies aufgrund einer rechtlichen Bestimmung erforderlich ist.

Gemeinsam das Leben gestalten

Hospizarbeit bedeutet für uns dort mitzugehen, wo es der Mensch in seiner schwierigsten Lebensphase gerade am dringendsten benötigt:

- **unbürokratisch,**
- **persönlich,**
- **kurzfristig**
- **kostenlos**

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich gerne mit all Ihren Fragen und Anliegen.

Wir freuen uns auf Sie!

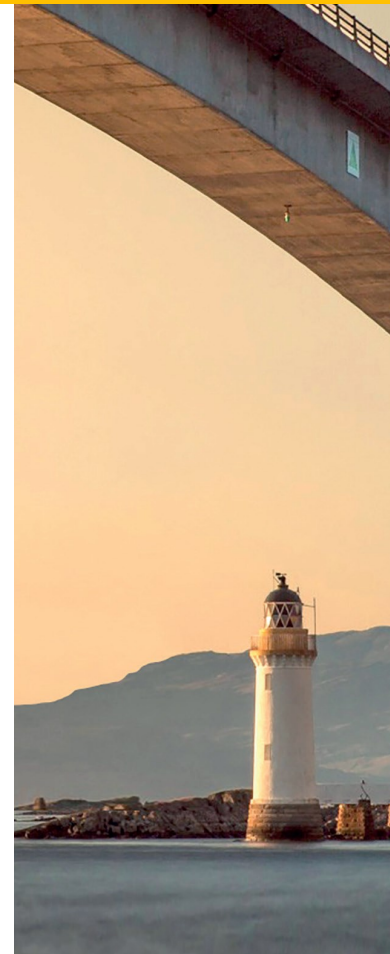
Kontakt

Ambulantes Hospiz Kerpen e.V.
Stiftsplatz 14-16
50171 Kerpen

Telefon 02237– 5064253
Telefax 02237– 5064254
Mail info@hospiz-kerpen.de
Website www.hospiz-kerpen.de
Facebook Ambulantes Hospiz Kerpen e.V.
Instagram [ambulantes_hospiz_kerpen_ev](https://www.instagram.com/ambulantes_hospiz_kerpen_ev)

Bürozeiten:
Montag, Mittwoch und Freitag
Von 10.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Ansprechpartner:
Gabi Ruggera, Koordination
Marlies Böhm, Büro



Impressum

Herausgeber:
Hospiz Stadt Kerpen e.V.
Vorstand

Redaktion:
Roger Schulze (verantwortlich)
H. Abels, G. Ruggera, A. Schulze,
D. Witton, C. Kingler

Redaktionsadresse:
Hospiz Kerpen e.V.
Stiftsplatz 14-16
50171 Kerpen

Layout:
T. Abels, D. Witton

Fotos:
H. Abels, D. Witton,
www.pexels.com

Druck:
Jaenichen, Kerpen

Auflage: 650 Stück

Ausgabe: 1-2020



Einfach hygienisch bezahlen.



www.ksk-koeln.de

**Schützen Sie sich und
andere Menschen vor
Ansteckungen.**

**Einkäufe sicher und schnell
kontaktlos mit Karte oder
mobil mit dem Smartphone
bezahlen.**

**Händler-Terminals
gibt es bei uns.**

Wenn's um Ihr Geld geht



**Kreissparkasse
Köln**