

Ausgabe 1 / 2018

# WEGBEGLEITER

**Unser Thema in diesem Heft:**



# TRAUER



Hospizbewegung  
im Idsteiner Land e.V.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
Trauer – ein langer und beschwerlicher Weg .....	3
Unsere Trauerangebote .....	6
Kinder trauern auf ihre Weise .....	8
Und plötzlich kommt der Schmerz zurück.....	10
Sterbebildchen – Trauer und Erinnerung .....	11
Offener Themenabend .....	11
Mit trauernden Jugendlichen ins Gespräch kommen .....	12
Buchtipps .....	14
Termine 2018, 2. Halbjahr.....	15
Impressum .....	15
Gedicht „Trauercafé“ .....	16

## Schritte auf dem Trauerweg

In diesem Wegbegleiter finden Sie immer wieder Fußspuren trauernder Menschen.

Ganz unterschiedliche Gedanken und Aufgaben gehen ihnen durch den Kopf und bestimmen ihre nächsten Schritte.

So manchen Schritt können wir ihnen erleichtern, wenn wir sie achtsam und liebevoll begleiten.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und  
Freunde der Hospizbewegung!

**A**bschied nehmen tut weh – diese Erfahrung haben wir wohl alle schon gemacht. Es schmerzt besonders, wenn der Abschied endgültig ist, weil ein lieber Mensch nicht mehr lebt. Mit seinem Tod ist für uns nichts mehr, wie es war, Hoffnungen sind zerstört, gemeinsame Pläne können nicht mehr verwirklicht werden und Zukunftsträume zerplatzen wie Seifenblasen. Für uns bricht eine Welt zusammen, während die übrige Welt sich weiterdreht und die Menschen neben uns ihren Alltag leben, als ob nichts geschehen wäre. Auch wir müssen viel zu schnell wieder funktionieren.

In unserer schnelllebigen Zeit bleibt kaum Raum für Trauer, für Tränen, gemeinsames Erinnern und die ersten mühsamen Schritte auf dem Trauerweg. Viele versuchen, die Trauernden aufzumuntern und den Schmerz wegzutrösten.

Doch ein Verstorbener hat das Recht, dass um ihn getrauert wird. Der Tod hat bei dem Trauernden eine Wunde gerissen, die sich erst allmählich wieder schließen kann. Trauer kostet Kraft, braucht Raum und Zeit und Menschen, die uns auf unserem Trauerweg liebevoll begleiten. Es tut gut, wenn Menschen da sind, die unsere innere Zerrissenheit, unsere Stimmungsschwankungen, Wut oder Verzweiflung mit uns aushalten, Menschen, die mit uns über den Verstorbenen reden oder mit uns schweigen, die einfach da sind und eine Schulter anbieten, an die wir uns anlehnen und uns ausweinen können.

Viele Menschen sind unsicher, wie sie sich einem Trauernden gegenüber verhalten und was sie einem Trauernden sagen sollen. Trauernde wissen oft nicht, an wen sie sich wenden können, deshalb haben wir in diesem Wegbegleiter die Trauer zum Thema gemacht, lassen Betroffene und Trauerbegleitende zu Wort kommen und möchten zeigen, dass Trauer ganz viele Gesichter hat.

Ihnen allen wünsche ich – egal ob sie gerade in einer Trauersituation sind oder nicht, dass Sie Menschen haben, denen Sie sich verbunden fühlen und mit denen Sie Trauer ebenso wie Freude und Dankbarkeit teilen und die Sommertage genießen können.

*In herzlicher Verbundenheit  
Heinke Geiter*



# Trauer – ein langer und beschwerlicher Weg

Der Tod eines geliebten Menschen verändert unser ganzes Leben. Mit ihm ist eine Welt zusammengebrochen, in der wir uns sicher eingerichtet hatten. Nichts ist mehr, wie es vorher war, und der Tod hat eine Wunde gerissen, die viel Zeit und Kraft braucht, um zu heilen.

Viele Trauernde haben das Gefühl, dass „ihre Uhren anders gehen“ als die ihrer Mitmenschen, denn während die Menschen ihrer Umgebung schnell wieder ihren gewohnten Alltag leben, hat sich für sie mit diesem Tod ihr ganzes Leben verändert. Alles Denken und Fühlen kreist nur noch um die Verstorbenen, so dass andere Dinge einfach keinen Raum haben und der Alltag oft nur wie durch eine Nebelwand wahrgenommen wird. Es schmerzt und befremdet manche Trauernde, wenn die Menschen in ihrer Umgebung nicht genauso empfinden wie sie, sondern wieder ihrer Arbeit nachgehen und in ihrem gewohnten Alltag leben, als wäre nichts geschehen.

Trauer ist keine behandlungsbedürftige Krankheit, aber sie kostet Kraft. Viele spüren den Verlust wie eine Wunde, die erst wieder heilen muss. Ein „Zurück“ in das Leben vor diesem Abschied wird es nicht geben, aber neue Lebensmöglichkeiten können sich auftun.

Trauer ist harte Arbeit und eine große Leistung! Sie verlangt unseren Respekt und verbietet es, in die Belange der Trauernden einzugreifen und sie verändern zu wollen. Stattdessen sollen wir den Trauernden helfen, ihren eigenen Weg mit der Trauer zu finden.

Trauer ist nicht davon abhängig, ob wir einen Menschen geliebt haben. Wir müssen auch den Ungeliebten betrauern und diese Trauer ist womöglich schmerzhafter und kränker als die um einen geliebten Menschen.

Wenn nicht besondere Ereignisse wie etwa ein Suizid, ein Gewaltverbrechen oder die Häufung mehrerer Todesfälle die Trauer erschweren, können ca. 80 % der Trauernden in der Regel den Trauerweg bewältigen, ohne dass sie der Hilfe von außen bedürfen. Trauer ist aber auch dann schwer, wenn das soziale Umfeld fehlt und es niemanden gibt, mit dem die Trauernden über ihren Verlust reden können und der sie in ihrer Zerrissenheit und ihrem Gefühlschaos versteht. In unserer an Jugend und Stärke orientierten Leistungsgesellschaft, in der vor allem der Starke und Dynamische zählt, der „coole Typ“, der mit allem, was geschieht,

*Fortsetzung auf Seite 4*



Immer diese gut gemeinten Ratschläge!

Fortsetzung von Seite 3

souverän umgehen kann, haben Trauernde es nicht leicht. Schon nach kürzester Zeit verlangt man von ihnen, dass sie jetzt genug getrauert hätten und sich dem Leben wieder zuwenden sollen. Trauer wird als Schwäche und Unfähigkeit angesehen, weil der Trauernde angeblich mit Lebenskrisen nicht souverän umzugehen vermag.

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft der Einzelne nur selten persönlich vom Tod eines nahen Angehörigen betroffen ist, denn die Sterblichkeitsrate ist in unserem Land stark zurückgegangen. Die Menschen werden heute wesentlich älter als früher, so dass der Tod eines engen Verwandten (statistisch gesehen) nur noch alle dreißig Jahre erlebt wird. Deshalb fehlen vielen Menschen eigene Erfahrungen mit Tod, Abschied und Trauer. Sie wissen nicht, wie sie

Ich bin so müde und kraftlos!

sich einem Trauernden gegenüber verhalten sollen, gehen ihm aus dem Weg oder wechseln das Thema, wenn die Rede auf den Verstorbenen kommt.

Damit nehmen sie den Trauernden die Möglichkeit, durch wiederholtes Erzählen, auch gefühlsmäßig zu begreifen, was sie mit dem Verstand natürlich wissen: Nämlich, dass der Verstorbenen wirklich tot ist und nicht wiederkommt.

Andere Angehörige oder Freunde haben den Anspruch an sich selbst, den Trauernden wieder froh machen und über den Verlust hinwegtrösten zu wollen. Damit überfordern sie sich total und nehmen weder den Verstorbenen noch den Trauernden ernst, denn Trauer lässt sich nicht einfach wegtrösten. Solche hilflosen Tröstungsversuche gehen oft mit Allgemein-sätzen einher wie „Da müssen wir alle mal durch“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“

oder „Auch dir scheint die Sonne wieder“. Gut gemeinte Ratschläge wie „Sei stark, lenk dich ab, fahr weg“ verletzen den Trauernden eher, als dass sie helfen. Monika Müller betont: „Trost ist nicht die rasche Aufrichtung der geknickten Seele, ist nicht die Vermittlung von Lichtblicken und Zuversicht, sondern ist eine den Leidenden empfindende und seine Empfindungen vermittelnde Mitmenschlichkeit. Trost kommt zum Schmerz hinzu, geht in ihn ein, aber nimmt den Schmerz nicht weg.“ Statt Ratschläge zu erteilen oder mit allgemeinen Floskeln zu kondolieren, ist es viel wichtiger, über den Verstorbenen zu reden, das Bild, das die Trauernden von dem Verstorbenen haben durch eigene Erlebnisse und Erfahrungen zu ergänzen oder einfach da zu sein und die Situation mit auszuhalten. Den Trauernden eine Schulter anbieten, an die sie sich anlehnen und ausweinen können, ihre wechselhaften Stimmungen ertragen, ihnen zuhören und durch behutsames Nachfragen helfen, dass sich die Gedanken ein wenig ordnen – das wäre so nötig, fehlt aber vielen Trauernden. Sie haben keine Familie oder keinen Freundeskreis, der sie auffängt und ihrer Trauer Zeit und Raum gibt.

Die Zeit der Trauer ist oft gekennzeichnet durch starke Ambivalenzen. Unser Gefühl für Sicherheit und Identität ist so stark mit unseren engen Bezugspersonen verflochten, dass Trauernde beim Tod eines Angehörigen eine Identitätskrise erleben und zwischen den verschiedensten Gefühlen hin- und hergerissen sind. Das äußert sich auch in ihrem Verhalten: In einem Moment suchen Trauernde die Nähe eines anderen Menschen, während sie im nächsten Augenblick lieber allein sein und sich am liebsten irgendwo verkriechen möchten. Mal wollen sie über den Verstorbenen reden, mal möchten sie vor ihrer Trauer fliehen und überhaupt nicht auf den Verstorbenen angesprochen werden. Letzteres interpretieren Menschen aus dem Umfeld der Trauernden oft als „Erlaubnis“, sich nicht weiter um den Trauernden kümmern zu müssen und übersehen dabei, dass der Trauernde im nächsten Moment bereits wieder große Sehnsucht nach Nähe und Gespräch hat.

Viele Menschen sind durch ihre Trauerreaktionen wie beispielsweise Schlafstörungen, anhaltende Müdigkeit, Appetitlosigkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Antriebsschwäche (oder aber genau das Gegenteil), durch

Kopf- oder Magenschmerzen, und ihre wechselnden Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Neid, Sehnsucht oder Hoffnung hin- und hergerissen. Manche können sich auf nichts konzentrieren, fühlen sich unendlich schwach und voller Angst vor der Zukunft. Sie fürchten, krank zu sein oder verrückt zu werden, und wissen nicht, dass dies alles normale Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen sein können, und dass es vielen Trauernden ähnlich geht wie ihnen.

Bei länger andauernden Schmerzen sollte trotzdem eine Abklärung durch einen Arzt erfolgen, ob eine organische Erkrankung vorliegt. Trauer ist keine Krankheit, aber Trauernde sind anfälliger für Krankheiten. Dagegen ist es eher schädlich, den Trauerschmerz durch Psychopharmaka dämpfen zu wollen, denn das verzögert den Trauerprozess nur und hilft nicht wirklich.

Manche spüren sehr deutlich: Teile ihres eigenen Lebens sind mit dem Tod eines nahe stehenden Menschen unwiderruflich zu Ende. Sie trauern um den anderen, aber ebenso auch um sich selbst, weil ihrer Liebe das Gegenüber fehlt und sie sich verlassen vorkommen. Da ist niemand mehr, der sie liebevoll in den Arm nimmt oder sie tröstet, der mit ihnen lacht oder weint, niemand, mit dem sie sich ohne Worte verstehen, und dem sie so bedingungslos vertrauen können, weil sie eine lange (oder zumindest sehr intensiv erlebte) gemeinsame Zeit verbindet. Selbst schwierige Beziehungen erscheinen in der Erinnerung oft in einem rosigen Licht, und auch ihr Ende wird als schmerzhafter Verlust erlebt und betrauert.

Durch den Tod eines Angehörigen haben sich der Platz in der Familie und die Rolle in der Gesellschaft verändert: Plötzlich gehören sie selbst zur älteren Generation, weil niemand von den „Altvorderen“ mehr da ist. Sie sind nicht mehr Ehefrau und Teil eines Paares, sondern Witwe, wenn ihr Partner gestorben ist; nicht mehr Kind, wenn ihre Eltern nicht mehr leben. Sie sind in der Geschwisterreihe plötzlich an die Stelle der Ältesten oder der Jüngsten gerückt oder zum Einzelkind geworden, oder sollen als Tochter für ihren Vater sorgen, wie es ihre verstorbene Mutter getan hat, als Sohn die Rolle des Familienoberhauptes übernehmen usw.

Der Bundesverband Verwaister Eltern in Deutschland hat einige Sätze zusammengestellt, die Menschen in ihrer Trauer helfen können. Bitte sehen Sie diese nicht als Ratschläge, die Sie befolgen müssen, sondern als Anregungen, bei denen Sie sich fragen: Ist das etwas für mich, tut mir das gut?

- Akzeptieren Sie die Trauer. Versuchen Sie nicht, „gefasst“ zu sein. Nehmen Sie sich Zeit zu weinen.
- Reden Sie über Ihren Verlust. Teilen Sie Ihre Trauer innerhalb der Familie mit: Versuchen Sie nicht, andere durch Schweigen zu schützen. Falls ein Freund Ihnen sagt: „Reiß dich zusammen“, suchen Sie sich einen anderen Freund.

- Seien Sie gut zu sich selbst. Trauern kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Treiben Sie Sport. Sport ist gut für Körper, Geist und Seele.
- Versuchen Sie, angemessen mit Ihren Schuldgefühlen umzugehen. Glauben Sie daran: Sie haben sicherlich das Beste getan, was Sie machen konnten. Es ist wichtig, dass Sie sich selber vergeben können oder Vergebung finden.
- Schließen Sie sich einer Gruppe von Trauernden an.
- Behalten Sie Kontakt zu alten Freunden. Sie werden selbst schnell erkennen, welche Menschen in Ihrer Umgebung für Sie jetzt wichtig sind.
- Verschieben Sie wichtige Entscheidungen. Warten Sie, bevor Sie sich z. B. entschließen, Ihr Haus zu verkaufen oder Ihre Arbeitsstelle aufzugeben.
- Führen Sie ein Tagebuch, wenn Sie gerne schreiben.



Dadurch lernen Sie, Ihre Gefühle auszudrücken, ohne dass jemand das Gesagte auf die Goldwaage legt.

- Verwandeln Sie Trauer in kreative Energie. Schreiben, malen oder töpfeln Sie. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken.
- Nutzen Sie Ihren Glauben. Auch wenn Sie nicht religiös orientiert sind, so kann doch das eine oder andere Kirchenlied, Bibelwort oder ein Psalm zum Thema Trauer sehr hilfreich sein.
- Suchen Sie gegebenenfalls fachlichen Beistand: Manchmal genügen schon einige Sitzungen mit einem erfahrenen Berater, einem Psychologen, Therapeuten oder Trauerbegleiter, um Hilfe zu erfahren, um wieder ein Stück weit zu „überleben“.
- Und vergessen Sie nie: So tief Ihre Trauer auch sein mag, Sie sind nicht allein. Andere haben dasselbe auch erlebt und werden Ihnen helfen, Ihre Last zu tragen, wenn Sie ihnen dies nur erlauben. Verweigern Sie sich nicht. Lehnen Sie das Angebot nicht ab; es gehört immer Mut dazu, Hilfe anzunehmen: aber – es gibt Hilfe für Sie!

*Heinke Geiter*

# Sonntagscafé für Trauernde

Der Traumfänger – Böse Träume sollten besser draußen bleiben! heißt eine alte Indianergeschichte, die ich als Impuls für ein Sonntagscafé vorbereitet hatte, um Gedanken zum Thema „Trauerträume“ anzuregen.

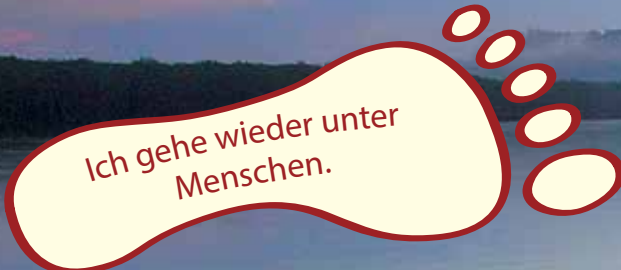
Trauerträume sind, wie auch andere Themen, oft Tabu – darüber spricht „man“ nicht, denn sie sind sehr intim. Im Rahmen des Sonntagscafés berichteten jedoch alle Anwesenden von ihren Erfahrungen. Sie signalisierten dabei, dass es ein interessantes Thema war, über das sie sich gerne austauschten. Danach suchten wir gemeinsam nach Möglichkeiten, diese Träume zu beeinflussen – gute Träume zu forcieren, schlechte zu minimieren oder bisher vermisserte Träume zu aktivieren. Es herrschte ein reger Austausch darüber.

Jeden zweiten Sonntag im Monat erlebe ich, wie hilfreich dieser Austausch zu verschiedenen Themen unter den Betroffenen ist, sowohl für schon länger Trauernde als auch für neue Gäste, die sich in dieser Runde verstanden fühlen und

neue Hoffnung finden. Alle Anwesenden kennen die Gefühle der Trauer, kennen den Schmerz, der oft nur schwer zu ertragen ist. Niemand muss seine Empfindungen kontrollieren, sondern kann sich offen so geben, wie er gerade fühlt. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück frisch gebackenen Kuchen wird die Gemeinschaft genossen, gelacht und geweint, und die eine oder andere Frage zum Thema Trauer gestellt.

Auch wenn dieses Zusammensein niemandem den eigenen individuellen Schmerz nehmen kann, ist jedes dieser Treffen dennoch ein kleiner, winziger Schritt in der Trauer, der notwendig ist, um wieder ins Leben zurückzufinden. Inzwischen zählen einige der Gäste seit mehreren Jahren zu den regelmäßigen Besuchern, denn der Trauerweg ist lang und gestaltet sich bei jedem anders. Ich bin dankbar dafür, sie auf diesem Weg begleiten und unterstützen zu dürfen.

*Beate Hennig, Trauerbegleiterin*



Ich gehe wieder unter Menschen.

## Einzelbegleitung auf dem Trauerweg

Trauer erleben – Trauer leben, dies ist ein oft schwerer Weg: „Ich kenne mich selber nicht mehr, ich verstehe die Welt nicht mehr. Ich stehe neben mir. Bin ich vielleicht verrückt? Ich will reden, aber das kann doch niemand verstehen, damit will ich niemanden belasten, das will auch sicher niemand mehr hören.“

Diese Gedanken und viele andere können den Trauernden wie Steine im Weg liegen. Ihr Lebensweg ist verrückt, sie brauchen neue Wegweiser. Diese befinden sich bereits in jedem Trauernden selber.

In der Einzelbegleitung geben wir den Trauernden ganz viel Platz zum Reden, Weinen, Lachen und auch zum Schweigen. Durch dieses Aussprechen, Wahrnehmen, Spüren kommen sie sich selber wieder etwas näher. Sie lernen sich selber

wieder neu kennen, denn sie sind nicht mehr dieselbe Person, die sie vor dem Todesfall waren. Wir helfen ihnen durch Zuhören, Spiegeln und Anregungen, ihre Sensibilität zu nutzen, um sich selber wieder wichtig zu nehmen, ihre Kraftquellen zu aktivieren, einen täglichen Ausgleich zwischen Trauern und Kraft-Schöpfen zu finden. In ganz kleinen Schritten können sie erfahren, dass die Verstorbenen, trotz ihres Todes, ganz nah in ihnen sein können. Sie sind nicht mehr da, auf dem Stuhl neben ihnen, und doch ist es möglich, eine neue Beziehung zu ihnen zu entwickeln, denn ihrer beider Liebe bleibt!

Rufen Sie uns an, wenn Sie in einem geschützten Rahmen von uns auf Ihrem Weg begleitet werden möchten.

*Katja Olbricht, Trauerbegleiterin*

# Geschlossene Gruppe auf dem Trauerweg

Hier haben die Trauernden die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen, in einer festen, geschlossenen Gruppe von ca. zehn Trauernden, Vertrauen und neue Sicherheit zu gewinnen. Sie erfahren, dass sie es nicht alleine sind, deren Welt ver-rückt ist, dass andere Menschen ähnlich fühlen.

Mit einer gewissen Offenheit untereinander, können die Teilnehmenden voneinander profitieren, sich selber besser zu sehen, zu sich zu stehen und sich entsprechend bestätigt zu fühlen. Das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte kann geweckt und gestärkt werden.

Es ist ein gemeinsames Gehen, aber trotzdem geht jeder in seinem eigenen Tempo. Die Gruppe trägt.

Die Trauerbegleiterin ergänzt diese Prozesse noch, indem sie ihnen Handwerkszeug zur Trauerbewältigung, z. B. in

Form von Geschichten, Gedichten, Symbolarbeit, kreativem Malen, Basteln und Ritualen anbietet und auch Wissen über den Trauerweg vermittelt.

Die Gruppe findet über zehn Monate, von Oktober bis Juli, monatlich statt.

Häufig entwickeln sich aus diesen Gruppen Freundschaften, sodass die Teilnehmenden sich auch später immer mal wieder treffen und ihre Wege ein wenig begleiten.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte vorher an, damit wir ein Einzelgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen vereinbaren können.

*Katja Olbricht, Trauerbegleiterin*



## Wandern für Trauernde

Die eigene Freude am Gehen in der Natur hat mich nach meiner Zusatzausbildung zur Trauerbegleiterin auf die Idee gebracht, Menschen in Trauer das Angebot zu machen, gemeinsam die Natur zu erleben, dabei ins Gespräch zu kommen oder in Stille den Weg zu gehen und zu wissen, es ist jemand an der Seite, der begleitet und stützt.

So kam es, dass die Hospizbewegung seit zwei Jahren etwa vier Mal im Jahr Wanderungen für Trauernde anbietet. Bisher hat sich auch immer eine Gruppe von ca. zehn Teilnehmenden am Ausgangspunkt eingefunden, um sich gemeinsam mit mir und mindestens einer weiteren Trauer- oder Hospizbegleiterin auf den Weg zu machen.

Der Weg führt in der Regel rund um Idstein, dauert ca. 2 Stunden, ist auch für Ungeübte geeignet und bietet auf

natürliche Weise Impulse: Licht und Schatten, bergauf und bergab ... Unterwegs kommt es zu Gesprächen untereinander. Kleine Pausen und kurze Impulssätze dienen zum Aufatmen und gemeinsamen Gespräch in der Runde. Am Ziel des Rundweges angekommen, beschreiben die Wanderer meistens, dass sie sich gut fühlen, den Weg so gut geschafft zu haben. Gerne kehren wir dann in ein Lokal ein und lassen den Nachmittag mit erfrischendem Getränk, Kaffee und Kuchen oder kräftigendem Imbiss ausklingen.

Weitere Wanderungen sind in diesem Jahr für Sonntag, 19.08. und 21.10. ab 14 Uhr geplant. Treffpunkt ist meistens am Parkplatz am Schlossteich hinter der PSI in Idstein, wird aber vorher durch die Presse bekannt gegeben.

*Andrea Minör, Trauerbegleiterin*

# Kinder trauern auf ihre Weise

**K**inder spüren es sehr genau, dass sie traurig sind, aber sie können die mit der Trauer einhergehenden Gefühle oft nur schwer beschreiben. Bei ihnen dauert es (übrigens nicht anders als bei den Erwachsenen) einige Zeit bis die Tatsache, dass ein geliebter Angehöriger wirklich tot ist, von ihnen realisiert wird und auch in ihrem Gefühl angekommen ist. Noch längere Zeit hoffen sie auf die Rückkehr der Verstorbenen und gehen davon aus, dass alles nur ein böser Traum war und die Verstorbenen bald wieder gesund und munter vor ihnen stehen. Den Tod eines geliebten Menschen erst einmal zu leugnen, ist eine unbewusste Schutzreaktion, um das Leid nicht auf einmal an sich heranzulassen. Bislang hatten die meisten Kinder ja auch die Erfahrung gemacht, dass alle geliebten Menschen nach einer Zeit der Abwesenheit zurückgekommen sind und alles wieder gut war.

Doch jetzt erleben zu müssen, dass der Verstorbene wirklich nicht zurückkommt, löst heftige Trauergefühle aus, die die Kinder bislang so nicht kannten. Dafür Worte zu finden, fällt ihnen schwer. Oft versuchen Kinder dieses Gefühl mit Bildern zu verdeutlichen. In einer vierten Grundschulklasse haben Kinder das folgendermaßen beschrieben: Es ist, als ob „mir einer mit dem Messer in die Brust sticht“, oder jemand „mir in den Bauch boxt“ oder „mein Kopf zerspringt“ und „jemand mich mitten entzwei hackt“. „Über allem liegt ein schwarzes Tuch, und es wird überhaupt nicht mehr hell“. Manchmal ist auch das schwarze Tier, das auf der Brust hockt, ein Bild für die beklemmenden Trauergefühle.

Die folgende Geschichte soll Kindern helfen, sich selbst in der Trauer besser zu verstehen. Sie ist Teil einer ganzen Reihe von Erzählungen, in denen die Kinder einer Bärenfamilie Tod und Abschied erleben und sich damit auseinandersetzen. (entnommen aus: Heinke Geiter: Vorsorge treffen, damit das Leben gelingt, Ludwigsburg 2017 Hospizverlag)

„Jetzt brauchst du aber nicht mehr so traurig zu sein. Es ist doch schon viele Wochen her, dass dein Papa gestorben ist. Geh zu den anderen Bärenkindern und spiel mit ihnen!“ sagte Tante Bär zu Putz, der mit hängendem Kopf vor der Höhle saß. Doch Putz schüttelte traurig den Kopf. „Ich mag

nicht spielen“, antwortete er. „Papa fehlt mir so.“ „Dann geh zu Onkel Bär. Vielleicht kann der dir helfen“, meinte die Tante und ging in die Höhle zurück. Putz stand langsam auf.

„Mir kann sowieso keiner helfen“, dachte er. „Anfangs habe ich immer noch ein bisschen gehofft, dass Papa plötzlich wieder da ist. Ich habe gehofft, dass alles nur ein böser Traum war und ich aufwache und alles ist wieder gut. Aber es wird nicht mehr gut. Papa kommt nie wieder.“ Während Putz das dachte, liefen ihm dicke Tränen über das Gesicht. Eilig wischte er sie mit seiner Tatze weg. „Niemand soll sehen, dass ich geweint habe. Ich bin doch kein Baby mehr“, dachte er.





Doch in dem Moment kam Onkel Bär aus dem Wald. „Hallo Putz, hast du geweint?“ fragte er freundlich. Putz schüttelte den Kopf. Doch als Onkel Bär ihn einfach in den Arm nahm und ganz liebevoll an sich drückte, nickte er. „Ja, ich bin so traurig, weil Papa tot ist.“ „Das kann ich gut nachempfinden“, sagte Onkel Bär. „Dein Papa war ja mein Bruder, und wir haben schon als kleine Kinder zusammen gespielt und ganz viel gemeinsam erlebt. Irgendwie gehörten wir immer zusammen, und jetzt ist das so, als ob plötzlich ein Teil von mir abgetrennt ist. Und das tut richtig doll weh. Ich bin genauso traurig wie du und kann dich gut verstehen.“

„Papa fehlt mir so.“

Putz schmiegte sich noch fester an seinen Onkel und streichelte ihn mit seiner Tatze. Dann sagte er nachdenklich: „Das ist ganz komisch: Manchmal kann ich mit den anderen Bärenkindern toben und fröhlich sein, aber dann kommt plötzlich ein großes schwarzes Tier und setzt sich auf meine Brust. Dann tut mir alles weh, und in meinem Hals ist ein ganz dicker Kloß. Ich kann machen, was ich will, aber das Tier geht einfach nicht weg. Das macht mich richtig wütend. Dann muss ich um mich schlagen und alle ärgern, die mir über den Weg laufen oder ich muss weinen oder laut schreien. Manchmal geht das Tier dann weg, aber dann springt es mich kurze Zeit später wieder an. Dann bringe ich einfach keinen Ton raus und bekomme fast keine Luft mehr. Oft kommt es auch mitten in der Nacht. Dann kann ich überhaupt nicht schlafen und zittere richtig vor Angst. Das schwarze Tier wird jede Nacht größer und gefährlicher. Ich glaube, es will mich fressen.“

Gestern habe ich Oma davon erzählt, aber die hat nur gemeint, dass ich spinne und mir dumme Geschichten ausdenke. Bitte, Onkel Bär, sag jetzt nicht, dass das mit dem schwarzen Tier alles nicht stimmt. Vielleicht kannst du das Tier ja auch nicht sehen, aber es ist ganz bestimmt da und drückt mir die Brust zusammen.“

Onkel Bär nickt und nimmt Putz noch einmal fest in den Arm. „Doch, Putz, dieses Tier kenne ich auch gut. Es heißt Traurigkeit. Und solange du dich wehrst und gegen das Tier kämpfst, solange wird es immer wieder kommen und dir weh tun. Du brauchst keine Angst vor ihm zu haben, sondern musst dafür sorgen, dass es dein Freund wird.“ „Mein Freund?“ fragte Putz verwundert. Wie meinst du das? Der soll mein Freund werden? Niemals!“ Onkel Bär nickt. „Ich kann dich gut verstehen, denn wer will die Traurigkeit schon zum Freund haben. Aber glaub mir. Ich habe genauso gedacht wie du, als mein Vater gestorben ist. Damals hat mir mein Großvater das Geheimnis von dem schwarzen, wilden

Tier verraten. Und jetzt will ich es dir weitersagen. Putz hat hellwach zugehört. Er findet Geheimnisse immer sehr spannend und vielleicht kann dieses ihm sogar dabei helfen, dass er das schwarze Tier besiegen kann.“

Als ob er Gedanken lesen könnte, sagt Onkel Bär noch einmal: „Du musst dir das Tier zum Freund machen und nicht gegen es kämpfen, sonst wird es immer größer.“ „Aber wie geht das? Was muss ich da tun?“ fragte Putz immer noch voller Zweifel. „Eigentlich ist es ganz einfach,“ antwortete Onkel Bär, „erzähl ihm Geschichten von allem, was du mit deinem Papa erlebt hast, vom Lachse fangen im letzten

Sommer oder von den Bienen, denen dein Papa den Honig wegnehmen wollte. Weißt du noch, wie Papa gerannt ist, als plötzlich ganz viele Bienen um ihn herumschwirrten und ihn stechen wollten? Am Ende ist er in den Bach gefallen und patschnass geworden.“ „Stimmt“ meinte Putz und musste in der Erinnerung ein wenig lachen. Dabei merkte er, dass das schwarze Tier nicht mehr so fest auf seine Brust drückte und es nicht mehr so weh tat. Wenn er nämlich so ganz stark an seinen Papa dachte und sich an all das erinnerte, was sie alles gemeinsam unternommen hatten, dann war das so, als ob Papa noch ein bisschen da wäre. Und sein Papa würde schon dafür sorgen, dass das große schwarze Tier ihm nichts tun kann.“

Eines wollte Putz unbedingt noch von Onkel Bär wissen, deshalb zupft er ihm aufgeregt am Arm. „Onkel Bär, wie ist das? Bleibt das schwarze Tier jetzt für immer bei mir oder geht es auch wieder weg?“ „Das ist bei jedem Bären anders. Erst ist es immerzu da, aber nach einer Weile besucht es dich nur noch manchmal und dann bleibt es vielleicht ganz weg. Vielleicht geht es erst, wenn es genug Geschichten gehört hat. Aber das musst du selbst herausfinden,“ sagte Onkel Bär und ging mit großen Schritten davon.

Putz blieb sehr nachdenklich zurück. Erst überlegte er eine ganze Weile und meinte dann: „Ich werde es einfach ausprobieren und dem schwarzen Tier immer wieder von Papa erzählen. Dann werde ich schon merken, ob es funktioniert und Onkel Bär recht hat.“

Heinke Geiter

Einer versteht mich!

# Und plötzlich kommt der Schmerz zurück

Heike verlor ihren Mann vor drei Jahren. Weit mehr als die Hälfte ihres Lebens hatten sie gemeinsam verbracht. Dann – kurz vor der Goldenen Hochzeit – war das gemeinsame Leben vorbei: Anton starb am 15. Juli.

Nicht überraschend, er hatte Krebs und die Diagnose wurde bereits drei Jahre vor seinem Tod gestellt. „Es war kein Schock, wir konnten uns darauf einstellen“ erinnert sich Heike. Und trotzdem: „es gab Augenblicke der Verzweiflung“ schildert sie mit zittriger Stimme. „Ich wollte ohne meinen Mann einfach nicht weiterleben.“

Der Tod des Partners war zunächst ein tiefer Einschnitt in ihr Leben, eine intensive Trauer- und Schmerzerfahrung. Dies alles zu akzeptieren und zuzulassen, waren die ersten Schritte auf ihrem Trauerweg. Mehr als ein Jahr brauchte



Heike für das Durchlaufen dieser ersten Trauerzeit. Dann hatte sie Geburtstage, den Todestag und Weihnachten erstmals ohne den Partner erlebt: Tage, an denen sie den Verlust wieder besonders schmerzlich spürte.

Oft versuchten Bekannte, Freunde oder auch Angehörige Heike zu trösten mit den Worten „Er war ja sehr krank, jetzt hat er keine Schmerzen mehr“ aber ein wirklicher Trost ist das nicht. Der Verlust schmerzt unabhängig vom Wissen um alles, was vorher war. Sie schrieb ein Erinnerungsbuch, darin notierte oder malte sie verschiedene gemeinsame Stationen des Lebens und erlebte die schönen Momente, aber auch die gemeinsam gemeisterten Krisen in Gedanken noch einmal und war ihm wieder nahe.

Heike hatte einen geselligen Weg gefunden, ihren verstorbenen Mann weiterhin an ihrem Leben teilhaben zu lassen: Zum eigentlich 77. Geburtstag ihres Mannes lud sie ungefähr 40 Freunde ein und bat die Gäste, von besonderen Erinnerungen zu erzählen. „Es war ein sehr heiterer Abend“ ist ihr Résumé. Außerdem hat sie etwas gefunden, das sie begleitet: Sie strickte ihrem Mann während seiner Krankheit einen blauen Pullover. „Diesen Pullover trug er das letzte halbe Jahr fast ununterbrochen“ sagt Heike. „Wenn ich ihn heute anfasse, kann ich Anton spüren, kann ihn riechen, ich bin ihm nahe! Der blaue Pullover ist für mich eine Art

Symbol unserer Verbundenheit.“

Um ihren Mann trauert sie zwar immer noch, doch sie hat einen guten Weg gefunden, damit umzugehen, dachte sie. Zwei Jahre nach Antons Tod begannen die Hochzeitsvorbereitungen ihres Sohnes. Sie war mit Begeisterung bei der Planung dabei und freute sich sehr, dass Jürgen nun endlich die Richtige gefunden hatte. Die standesamtliche Trauung begann. Heike war eine Mutter wie jede andere in dieser Situation, sie war stolz und natürlich auch etwas gerührt, folgte den Worten des Standesbeamten, nickte ab und an ein wenig dazu oder lächelte gar. Gerade dachte sie „wie schade, dass Anton das nicht mehr miterleben kann“ – und dann passierte es.

Ganz plötzlich, völlig überraschend kam der altbekannte Schmerz in seiner vollen Dimension zurück. Sie bekam einen Weinkrampf und konnte sich einfach nicht beruhigen. Sie verlies den Raum, und alle Anwesenden waren ratlos, konnten sich dieses Phänomen nicht erklären. Was war nur passiert?

Heike hatte ihre Trauer gut verarbeitet, einen neuen Weg für sich und einen neuen Platz für Anton gefunden. Sie hatte neue Aufgaben begonnen und sich auch gesellschaftlich neu orientiert. Auch mit den schmerzhaften Jahrestagen hatte sie gelernt, umzugehen. Doch in der Ausnahmesituation der Hochzeit wurde sie erneut von altbekanntem Trauerschmerz überwältigt. Diese Situation war etwas Besonderes, abseits vom Alltagsgeschehen und auch von Jahrestagen. Mit einem solchen Ereignis hatte sie bisher noch nicht gelernt umzugehen, und so kam es zur überraschenden Situation.

Ein weiteres Jahr nach der Hochzeit wurde ihr erster Enkel getauft, Heike freute sich darauf und war vorbereitet, „so etwas wie bei der Hochzeit passiert mir nicht mehr, jetzt bin ich ja vorbereitet“ dachte sie noch. Alles war sehr feierlich, der Pfarrer hielt eine sehr schöne persönliche Predigt, und der kleine Kreis der Familie versammelte sich um das Taufbecken. Heike dachte erneut daran, wie schade es sei, dass Anton das nicht miterleben konnte. Und wieder passierte es – der Schmerz war zurückgekommen und sie konnte nichts dagegen tun, konnte nur den Schmerz zulassen und ausleben. Ein weiteres, nicht geübtes Ereignis hatte Heike den Weg zurück zum ersten Trauerschmerz gehen lassen – kurzfristig.

*Beate Hennig, Trauerbegleiterin*

# Sterbebildchen – Trauer und Erinnerung

**K**ennen sie das auch? Nach einem katholischen Trauergottesdienst habe ich oft ein Blatt mit Bild und Daten des Verstorbenen bekommen, um es in mein Gebetbuch zu legen, mich an diesen Menschen zu erinnern und für ihn zu beten.

Es gibt eine ganze Reihe von Begriffen für diese 10 x 7cm großen zwei oder vierseitig bedruckten (Falt) Blätter. Je nachdem in welche Region man kommt: Totenbild, Totenbrief, Sterbezettel, Trauerbildchen, auch Leichenzettel oder Grabzettel sind nur einige davon. Begonnen hat die Tradition in katholischen Gegenden bereits im 17. Jahrhundert und sich erstaunlicherweise bis heute erhalten.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, verbinde ich den Begriff Trauer auch mit den Sterbebildchen. Nicht zuletzt waren sie für uns Kinder eine willkommene Abwechslung im Gesangbuch. Je mehr man hatte, umso besser. War die Predigt doch weniger langweilig, wenn man seine Gedanken an die Personen auf den Bildchen hängen konnte.

Vor ein paar Tagen tauchten bei mir in einer vergilbten Schachtel lauter Sterbebildchen wieder auf:

Ich suchte nach den Todesdaten eines Angehörigen. Ein Stapel von 200 „Bildchen“ war zu sichten. Sie lösten eine Vielzahl von Erinnerungen aus. Die ältesten reichen noch in die 80er Jahre des 19. Jahrhunderts zurück, neue stammen aus den letzten Tagen – mein Vater „sammelt“ die Sterbebilder nach wie vor.

Da taucht die Urgroßmutter, die man kaum kannte, wieder auf, Oma und Opa werden wieder lebendig, wenn man ihre Bilder sieht. Man wird an das Eisenbahnglück erinnert, bei dem zwei Schulkameraden ums Leben kamen.

Sterbebildchen können bei der Trauer(bewältigung) helfen. Anfänglich trösteten sie und der Verstorbene bleibt uns nah. Später halten sie die Erinnerung lebendig, denn die Verstorbenen bleiben real und greifbar. Darüber hinaus sind sie auch ein kulturelles Erbe und bieten eine reiche Quelle für die Ahnenforschung. Eine lohnende Seite im Internet: <https://www.wgff-tz.de/>

Vielleicht finden auch Sie Ihnen vertraute Menschen, an die Sie schon lange nicht mehr gedacht haben.

*Dr. Thomas Umscheid, Vorstandsmitglied*

## Offener Themenabend

### Patientenverfügung: Segen, Hilfe oder Fluch

Termin: 29. November 2018 um 19:00 Uhr  
Im Gerberhaus, Löherplatz in Idstein!  
Referent: Dr. Thomas Umscheid

**P**atientenverfügungen können dazu beitragen, dass ein Mensch in einer schwierigen Situation so behandelt wird, wie er es sich vorher gewünscht und schriftlich niedergelegt hat. Auch Angehörigen kann damit das Leben leichter gemacht werden, weil sie nicht selbst entscheiden und damit die Last der Verantwortung tragen müssen, sondern sich auf den Willen der Betroffenen berufen können.

In der Klinik bietet die Patientenverfügung den Behandlern eine Möglichkeit, den Willen eines Patienten abzuschätzen und gemäß seinen Vorgaben zu handeln. Voraussetzung ist aber, dass man sich mit dem Sterben auseinandersetzen und mit dem Bevollmächtig-

ten darüber reden muss, und mancher möchte das nicht. Für viele bleibt außerdem die Frage: Greift eine Patientenverfügung auch wirklich?

Im Vortrag sollen verschiedene medizinische Aspekte der Patientenverfügung beleuchtet werden: Wie eindeutig sind Symptome, die zum Tode führen können, welche Kriterien ziehen Mediziner heran, um Entscheidungen zu treffen? Wenn man versteht, was hinter der Patientenverfügung steht und wie sie funktioniert, kann man sich vielleicht leichter entscheiden, eine solche zu verfassen.

*Dr. Thomas Umscheid, Vorstandsmitglied*

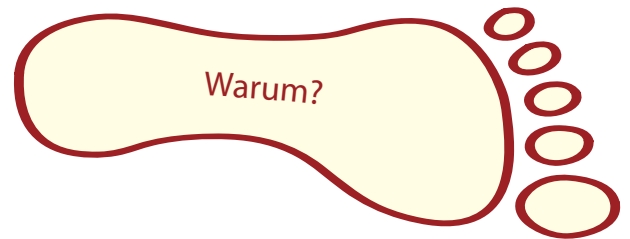
Was will ich?

# Mit trauernden Jugendlichen ins Gespräch kommen

Oft sind bei einem Todesfall in erster Linie die betroffenen Eltern oder erwachsenen Kinder im Blick. Manchmal werden Großeltern, Geschwister und andere Verwandte noch wahrgenommen oder man kümmert sich besonders um die kleineren Kinder der Familie. Doch die Freunde eines verstorbenen Jugendlichen geraten schnell aus dem Blickfeld. Dennoch brauchen auch sie Menschen, die sie in ihrer Betroffenheit ernst nehmen und sich ihren Fragen stellen. Wenn dann die Beerdigung noch im engsten Familienkreis stattfindet und die Jugendlichen keine Chance bekommen, sich bei der Beerdigung zu verabschieden, muss man andere Wege und Möglichkeiten suchen, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen und ihnen bei der Verarbeitung des Geschehenen zu helfen. Dazu soll die folgende Geschichte anregen.

„Nein, seine Freunde sollen nicht dabei sein. Wir wollen ihn nur im engsten Familienkreis beerdigen,“ so entschied die Mutter. Ihr Sohn war gestorben, hatte sich den „goldenen Schuss“ gegeben. „Die Trauerfeier soll nicht bei uns auf dem Friedhof sein, sondern in Neudorf,“ erklärte die Mutter. „Der Friedhof ist so schön abgelegen. Dort sind wir vor neugierigen Gaffern sicher.“ Meinen vorsichtigen Einwand, dass vielleicht auch andere Abschied von Thomas nehmen möchten, wies sie heftig von sich. Seinen Freunden wolle sie dort auf keinen Fall begegnen, denn die hätten ihn wahrscheinlich in das alles hineingezogen.

Einige Tage später las ich in unserer Tageszeitung die Traueranzeige seiner Freunde. Bestürzung und Angst, Verstörung



und Hilflosigkeit sprachen aus ihren Worten. Da nur die Vornamen unter der Anzeige standen, wusste ich nicht, wie ich diese Jugendlichen erreichen konnte. So schrieb ich einen offenen Brief, den ich in ihrer Stammkneipe abgab. Ich habe sie gefragt: Wie geht Ihr um mit euren Fragen, eurer Wut, eurer Betroffenheit? Vielleicht auch mit der Angst: Was wäre, wenn ich mir diese Dosis gespritzt hätte???

Ich habe ihnen angeboten, zu reden – über den Verstorbenen und den Tod. Nicht, dass ich auf alles eine Antwort hätte, aber ich bin bereit, mich ihren Fragen zu stellen, gemeinsam die quälenden Fragen auszuhalten, einfach da zu sein. Sie haben mich dann tatsächlich eingeladen und empfangen mich gleich mit dem Satz: „Aber bitte keine frommen Sprüche.“ Es dauerte eine ganze Weile, bis sie anfangen zu erzählen. Ein lustiger Kerl sei er gewesen und ein guter Kumpel – bis er immer öfter an der Nadel hing. Entzug und dann der Ärger in der Schule, wieder Drogen und erneuter Zusammenbruch, Entgiftung im Krankenhaus und Therapie, dann Lehrstellensuche und immer nur Absagen, keine Hoffnung, da rauszukommen.



„Er war kein schlechter Mensch. Er hatte Träume und Pläne wie wir,“ ergänzte ein anderer. „Und dann einfach Schluss! Ich kann’s noch überhaupt nicht begreifen. Das ist so schrecklich, so endgültig.“ „Und so ganz ohne Abschied, das ist doch Scheiße – Entschuldigung, aber es ist doch so.“ setzte ein Dritter hinzu.

Und auf einmal war sie da, die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach Gott. Und wie er das alles zulassen kann. „Sie sind doch Pfarrerin. Wenn so was geschieht, können sie dann noch an Gott glauben? Wo war Gott denn, als Thomas sich den Goldenen Schuss setzte? Warum hat er das nicht verhindert?“ „Er ist doch allmächtig, oder?“ „Hat er da gerade mal weg geschaut, der liebe Gott? Oder ist er gar nicht lieb?“ fragte ein anderer in äußerst aggressivem Ton. „Warum lässt Gott das zu? Sie müssen das doch wissen!“ Herausfordernd, erwartungsvoll, und hilflos schauten sie mich an.

„Ich bin genauso fassungslos und erschüttert wie ihr,“ begann ich, „und ich habe auch keine Antwort, die das Warum in ein Darum verwandeln könnte. Ich glaube nicht, dass Gott diesen Tod gewollt hat. Wir können nicht einfach Gott in die Schuhe schieben, wofür wir Menschen verantwortlich sind.“ „Sie meinen also, dass Thomas selbst schuld ist?!“ warf ein rothaariger Junge, der bisher geschwiegen hatte, empört ein.

Ich sage nicht, dass Thomas selbst Schuld hat. Wenn ein Mensch keinen Ausweg mehr sieht und mehr Angst vor dem Leben hat, als vor dem Tod, muss das uns allen zu denken geben, dann müssen wir über uns nachdenken und wie einladend oder abstoßend wir unsere Welt gestalten. Aber ein Urteil über den anderen würde ich mir nie anmaßen. Was weiß ich denn, was Thomas alles erlebt hat an Verletzungen und Enttäuschungen in seinem Leben, was schief gelaufen ist und welche Fähigkeiten er mitbekommen hat, um sein Leben zu meistern. Manche Menschen sehen einfach keinen anderen Ausweg mehr. Vielleicht war das bei Thomas so. Außerdem wissen wir auch nicht einmal, ob er sich bewusst das Leben nehmen wollte oder ob es ein Unfall war, eine Überdosis, weil die Mischung nicht stimmte, verunreinigter Stoff oder was auch immer.“

Ein Junge hatte bislang zusammengekauert und schweigend in der Ecke gesessen – die Kapuze seines Pullis fast ganz über das Gesicht gezogen. Plötzlich hob er den Kopf und fragte: „Aber was ist jetzt? Ist mit dem Tod alles aus oder kommt da noch was?“ „Ich glaube“, antwortete ich, „dass unser Leben nach dem Tod bei Gott weitergeht und dass es Thomas jetzt gut geht, dass er bei Gott ist, frei von allem, was für ihn hier so schwierig war.“ „Aber er hat doch Selbstmord begangen, wird er da nicht bestraft?“ fragte ein Junge aus dem Hintergrund? „Du meinst, er kommt in die Hölle?“

Daran glaubt doch heute wohl keiner mehr, oder?“ warf ein Mädchen mit bunt gefärbter Punkfrisur ein und schaute mich herausfordernd an. „Vielleicht ist Thomas hier schon durch die Hölle gegangen“, entgegnete ich nachdenklich, „nämlich als er den einsamen Entschluss fasste, seinem Leben ein Ende zu setzen. Jedenfalls glaube ich, dass Gott in erster Linie ein barmherziger und kein strafender Gott ist.“

„Ich finde es ätzend, dass er sich einfach so davongemacht hat – ohne Abschied. Ich war doch sein Freund. Das ist nicht fair!“ stieß der Rothaarige wütend hervor. „Ich denke, das geht uns allen so,“ mischte sich jetzt ein langhaariges Mädchen in das Gespräch. „Ich finde es außerdem nicht in Ordnung, dass wir uns bei seiner Beerdigung nicht von Thomas verabschieden konnten.“ Und dann fuhr sie zu mir ge-

wandt fort: „Irgendwie hatten wir alle das Gefühl: Wir müssen noch was für ihn tun, deshalb haben wir eine Blumenschale bestellt und wollen sie morgen gemeinsam zu seinem Grab bringen. Ich

habe auch ein bisschen Angst davor, wie das gehen soll. Die Schale schweigend hinstellen, ist blöd. Aber was soll man sagen?“ Alle schwiegen nachdenklich.

„Ich könnte mir vorstellen,“ antwortete ich, „dass jeder, der das möchte, einfach erzählt, was er mit Thomas erlebt hat oder was er an Thomas besonders gemocht hat, wofür er ihm danke sagen oder vielleicht auch um Verzeihung bitten möchte. Ihr könntet dazu Kerzen anzünden und seine Lieblingsmusik spielen. Da müsst ihr allerdings aufpassen, dass ihr keine anderen Friedhofsbesucher stört, denn die haben wahrscheinlich einen etwas anderen Musikgeschmack als ihr.“ Einige grinnten und meinten: „Da haben Sie allerdings recht.“

„Danke, dass sie gekommen sind,“ sagte der Rothaarige nach einer Weile. „Ich geb’s ja zu: Es kostet mich eine Runde, denn wir haben gewettet.“ „Die kloppt doch nur fromme Sprüche und kommt nie und nimmer hierher,“ habe ich gesagt. „Jan hat dagegehalten, und jetzt sind sie tatsächlich hier. Ich finde es ok. Die Runde zahl ich gern. Was darf ich für Sie bestellen?“

Heinke Geiter



# Buchtipps

Wenn neue Bücher erscheinen, bin ich neugierig. Das gehört zu meinem Beruf als Buchhändlerin. Sind es Bücher im Bereich Trauer, Verlust und Trauerbegleitung versuche ich mir ein Bild darüber zu verschaffen, ob diese Bücher nach meinem Dafürhalten hilfreich für Betroffene sein können. Die Begründung dafür liegt auf der Hand, denn Menschen,

die von Trauer betroffen sind, sind besonders sensibel und verletzlich. Sicherlich gehen Betroffene unterschiedlich mit ihrer Trauer um – wichtig ist aber immer, dass sie ernst genommen werden und sie die Form der Verarbeitung finden, die für sie hilfreich ist.



Eine sehr vielfältige, gleichwohl unaufdringliche Sammlung von Schicksalen und deren Bewältigung findet sich in dem Buch von Dr. phil. Herbert Scheuring „Mit der Trauer leben“. Der Autor ist Redakteur der „Mainpost“ in Würzburg und hat dort eine Artikelserie zum Thema veröffentlicht. Dort werden sehr respektvoll die einzelnen Interviewpartner porträtiert in ihrem Abschied und dem jeweiligen Neubeginn.



Anders geht Freya von Stülpnagel an das Thema heran. Sie war als Juristin, Anwältin und Lehrerin tätig. 20 Jahre nach dem Suizid ihres damals 18-jährigen Sohnes Benni hat sie über diese Zeit ein Buch veröffentlicht. Sie gewährt darin einen sehr persönlich gehaltenen, biographischen Einblick in ihre eigene Krisenzeit und alle Hilfe, die ihr zuteil wurde. Wir erleben ihre Erstarung nach der Todesnachricht

und begleiten sie hin zum ersten Fest, das sie irgendwann wieder mit ihrer Familie feiern konnte. Freya von Stülpnagel benennt sowohl Begegnungen und Momente, die ihr Kraft und Trost gegeben haben, aber auch solche, die verletzend und enttäuschend waren.

Immer wieder tauchen auch Situationen aus ihrer Arbeit als Trauerbegleiterin auf, die sie in den Jahren nach Bennis Tod begann. Neben ihren persönlichen Erfahrungen hat sie auch eine Reihe Texte gesammelt, die ins Buch eingestreut sind. Diese waren ihr im Laufe der Zeit immer wieder hilfreich. Sie hat diese Textpassagen oftmals auswendig gelernt, um sie als Stütze immer parat zu haben.



Abschließend möchte ich auf das Buch von Chris Paul: „Ich lebe mit meiner Trauer“ aufmerksam machen. Die erfahrene Trauerbegleiterin und Ausbilderin schildert darin ihren Ansatz des „Kaleidoskops des Trauerns“. Für sie ist trauern die Lösung, nicht das Problem. Trauerwege sind anstrengend, unvorhersehbar und ganz individuell. Doch auf allen Trauerwegen setzen sich Menschen mit intensiven Gefühlen

auseinander: Schmerz, Sehnsucht und Ohnmacht, aber auch Dankbarkeit und Liebe. Im Buch wird anhand vieler Beispiele gezeigt, wie der veränderte Alltag von Trauernden neu gestaltet werden kann.

Inwieweit für die jeweils Trauernden ein Buch Hilfestellung sein kann oder eher das Gespräch oder Tagebuchaufzeichnungen oder alle Dinge in ergänzender Form, wird jede von Trauer betroffene Person am besten für sich selbst einschätzen können.

Ihnen allen wünsche ich Kraft und Mut, zur eigenen Trauer zu stehen und sich nicht entmutigen zu lassen, wenn wieder ein tiefes Tal auftaucht. Aus eigener Erfahrung kann ich versichern, dass es auch wieder einen Weg daraus hinaus gibt, wenn die mögliche Hilfe, die angeboten wird, angenommen werden kann.

*Christiane Bartel, Trauerbegleiterin*



# Termine 2018, 2. Halbjahr

<b>Mittwoch, 08. August 19:30 Uhr</b>	<b>Nach der Diagnose einer unheilbaren Krankheit</b> Referentin: Heinke Geiter; Im Ev. Gemeindehaus, Eichbornstr. 10, Bad Camberg.
<b>Donnerstag, 11. Oktober 19 Uhr</b>	<b>Trost finden in schwieriger Zeit</b> Referentin: Heinke Geiter; Im Haus der Kirche und Diakonie, Idstein
<b>Montag, 05. November 19:30 Uhr</b>	<b>Kinoabend</b> – In Zusammenarbeit mit dem Taunus Kinocenter Idstein
<b>Donnerstag, 15. November 19 Uhr</b>	<b>Ökumenischer Trauergottesdienst</b> Unionskirche Idstein
<b>Samstag, 24. November</b>	<b>Zweigeabgabe:</b> Idsteiner Fußgängerzone (von 9:30 bis 12 Uhr)
<b>Donnerstag, 29. November 19 Uhr</b>	<b>Offener Themenabend</b> – In Zusammenarbeit mit der Stadt Idstein <b>Patientenverfügung: Segen, Hilfe oder Fluch, s. Seite 11</b> Referent: Dr. Thomas Umscheid, Gefäßmediziner Im Gerberhaus, Löherplatz in Idstein.
<b>20. und 27.11.2018 von 19 bis 21Uhr</b>	<b>Letzte-Hilfe-Kurs – Das kleine 1 x 1 des Sterbens</b> <b>Ein Angebot in Kooperation mit der VHS</b>
<b>Sonntagscafé für Trauernde</b>	<b>8.7.   12.8.   9.9.   14.10.   11.11. und 9.12.2018</b> Jeden 2. Sonntag im Monat im Haus der Kirche und Diakonie
<b>Wanderung für Trauernde</b>	<b>19.8.   21.10.2018</b> – Treffpunkt wird kurzfristig mitgeteilt, s. Internetseite
<b>Bastelnachmittag für Trauernde</b>	<b>28.11.2018 von 13 bis 16 Uhr im Haus der Kirche und Diakonie</b>

**Der Eintritt ist kostenfrei! Ihre Spende herzlich willkommen! Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Arbeit des ambulanten Hospiz- und Palliativdienstes!**

## Impressum

Hospizbewegung im Idsteiner Land e.V.  
Fürstin-Henriette-Dorothea Weg 1, 65510 Idstein

Vereinsregisternummer: 5178  
Telefonnummer: 06126-700 2715  
E-Mail: [info@hospizbewegung-idstein.de](mailto:info@hospizbewegung-idstein.de)  
Internet: [www.hospizbewegung-idstein.de](http://www.hospizbewegung-idstein.de)

V.i.S.d.P: Heinke Geiter und Anna C. Stassen  
Layout: Mile Penava  
Fotos: Gütersloher Verlagshaus, Kösel Verlag, Mainpost, Pixabay  
Druck: Mühlsteyn Druck + Verlag in Elben  
Erscheint: 2 x jährlich, Bezug: kostenlos

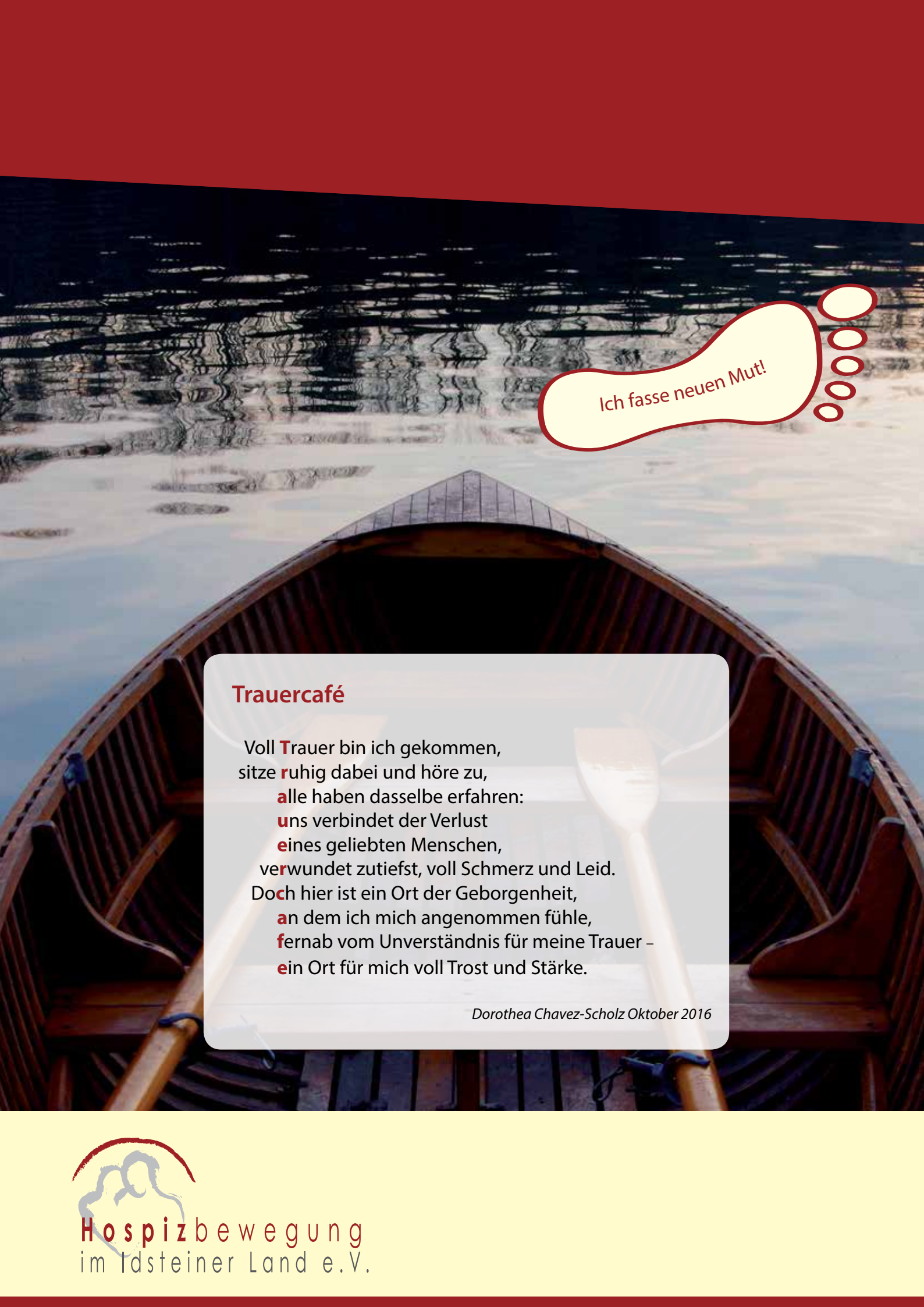
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin / des Autors wieder.  
Wir danken Kiki Hagelweiß fürs Korrekturlesen!

**Möchten Sie den Dienst der Hospizbewegung in Anspruch nehmen? Benötigen Sie Hilfe oder eine Beratung? Dies ist jederzeit möglich!**

Wenn Sie möchten, fördern Sie unsere Arbeit durch eine Geldspende. Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.

**Spendenkonto:**  
**vr Bank Untertaunus eG**  
**IBAN: DE81510917000012116403**  
**BIC: VRBUDE51**  
**(BLZ 510 917 00, Konto 12 11 64 03)**

**Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!**  
Der monatliche Mindestbeitrag beträgt 2 Euro.



Ich fasse neuen Mut!

## Trauercafé

Voll **T**rauer bin ich gekommen,  
sitze **r**uhig dabei und höre zu,  
**a**lle haben dasselbe erfahren:  
**u**ns verbindet der Verlust  
**e**ines geliebten Menschen,  
ver**w**undet zutiefst, voll Schmerz und Leid.  
Doch hier ist ein Ort der Geborgenheit,  
**a**n dem ich mich angenommen fühle,  
**f**ernab vom Unverständnis für meine Trauer –  
**e**in Ort für mich voll Trost und Stärke.

*Dorothea Chavez-Scholz Oktober 2016*



**Hospizbewegung**  
im Idsteiner Land e.V.