

„Nach einem Jahr fängt die Trauer erst richtig an“

Neuer Gesprächskreis für Trauernde trifft sich erstmals am 22. Februar – „Der Tod wurde von der Gesellschaft an den Rand gedrängt“

Von Katrin Wittler

Deggendorf. Schon wieder hat eine Krankenschwester Karin Erhard auf der Straße angesprochen. Sie halte es nicht mehr aus. Patienten sterben, der Schmerz ist oft unerträglich. Mit Trauer haben nicht nur alte Menschen zu tun, weiß die Bestatterin. Das soziale Netzwerk wird immer schlechter, die Familienbande sind schon lange nicht mehr so eng, wie sie es früher einmal waren. Und es sterben nicht nur alte Menschen, sondern auch junge – nach Unfällen, aber auch nach schweren Krankheiten.

Die Trauernden, die zurückbleiben, brauchen Begleitung. Zusammen mit Maria März, Leiterin der Selbsthilfegruppe Suizid, will Ka-

rin Erhard schon lange ein neues Angebot machen. Spruchreif geworden ist das aber erst, als Marietta Besendorfer zurückgekommen ist nach Deggendorf. Sie hat sich in Hamburg zur Trauerbegleiterin ausbilden lassen und ergänzt das Trio fachlich fundiert. Trauer-Gesprächskreis Deggendorf/Land nennen die Frauen ihre Gruppe, die sich am Montag, 22. Februar, von 18 bis 20 Uhr erstmals im Haus der Diakonie trifft. Weitere Termine, jeweils um die gleiche Zeit, sind der 15. März, 19. April, 17. Mai und 21. Juni. Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. Im Haus der Diakonie stehen auch eine Kapelle zur Verfügung sowie Räume, in die sich Teilnehmer zu-

rückziehen können. Diese sollen sich untereinander kennenlernen, zuhören, lernen, sich gegenseitig zu stützen.

Wie die Treffen ablaufen, ob sich die Gruppe unterteilt, welche Angebote noch dazukommen – das alles soll sich mit den ersten Erfahrungen ergeben. Ein paar feste Regeln gibt es aber: Was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe. Man lässt jeden ausreden und bewertet nichts. Die Gruppe gehört keiner Konfession an. Und niemand verlässt den Raum allein.

Die drei Frauen haben in ihrem Leben selbst lernen müssen, mit Trauer umzugehen: Lebenserfahrung bringt mehr als alles Gelernte, weiß Maria März. „Die Freunde sa-

gen oft einfach ‚Das wird schon wieder‘“, erklärt Marietta Besendorfer. Niemand will sich mit der Trauer eines Bekannten auseinandersetzen, lieber wechselt man die Straßenseite oder bricht den Kontakt ab. Nach einem Jahr muss die Trauer vorbei sein, verlangt die Gesellschaft. Marietta Besendorfer: „Dabei fängt es dann erst richtig an. Bis dahin ging es nur ums Überleben.“

Früher war die Einstellung zu Tod und Trauer anders, erzählt Maria März. Der Sarg blieb zum Abschied nehmen offen, Kinder wurden nicht weggeschoben, Rituale haben ihnen und den Erwachsenen geholfen, sich zu verabschieden. Man sei viel selbstver-

ständlicher mit dem Thema umgegangen. Inzwischen habe der Jugendwahn dazu geführt, dass sich Wertigkeiten verschieben, dass ein tagtäglich präsent Thema an den Rand gedrängt werde. „Wir wollen den Tod wieder gesellschaftsfähig machen“, formuliert Maria März, welches Umdenken ihr wichtig ist. Marietta Besendorfer hat festgestellt: „Wenn man den Tod kennengelernt hat, lebt man intensiver.“

Aber es gibt eben immer wieder Situationen, Gerüche, Momente, die das Erlebte wieder nach oben drängen. „Man muss sich erlauben dürfen, auch nach Jahren den Schmerz wieder nach oben zu lassen“, sagt Marietta Besendorfer. Die Gruppe will jeden Trauernden

da abholen, wo er steht. Es geht darum, reden zu können, durch Trauer und Schmerz zu gehen, Wut und Zorn zuzulassen und rechtzeitig zu erkennen, wenn ein Mensch psychologische Hilfe braucht. Kommen können alle, die einen Angehörigen, einen Freund oder Bekannten verloren haben oder die auch etwas anderes betrauern – eine schwere Krankheit zum Beispiel oder eine schmerzhaft Trennung. „Wir wollen Trauer nicht loswerden“, erklärt Marietta Besendorfer. „Wir wollen sie zum Fließen bringen.“

Ansprechpartnerin und Organisatorin ist Karin Erhard, ☎ 0171/7524013, erhard.deggendorf@googlemail.com.