

# Wenn endlich jemand einfach zuhört

Der Trauer-Gesprächskreis besteht seit drei Jahren – Eine Frau erzählt, wie sie darin gewachsen ist

Von Katrin Schreiber

**Deggendorf.** Endlich hat ihr jemand zugehört. Sie für voll genommen und ihr gesagt, dass ihre Trauer ganz normal ist. Davor hatte die heute 42-jährige Deggendorferin selbst nicht mehr daran geglaubt. Von Anfang an, also seit genau drei Jahren, ist sie beim Gesprächskreis für Trauernde dabei, den Bestatterin Karin Erhard und Maria März leiten. Einmal im Monat, immer am dritten Montag, kommen Trauernde, die einen lieben Menschen verloren haben, im Haus der Diakonie zusammen und lassen ihre Gefühle fließen. Sie hören einander zu und reden ganz offen darüber, was in ihnen vorgeht.

Auch die 42-Jährige, deren Vater

vor vier Jahren gestorben ist, ist in der Runde gewachsen. „Heute bin ich soweit, dass ich selbst schon Tipps geben kann“, erzählt sie. Als der Gesprächskreis entstand, war der Tod des Vaters schon ein Jahr her. „Ich habe immer noch nichts auf die Reihe bekommen. Das habe ich ja selber gemerkt.“ Selbsthilfegruppen konnten das nicht ändern, auch bei einem Psychologen hat es die Frau probiert. „Meine Bekannten und Freunde haben sich abgewandt“, sie konnten und wollten mit dem Thema Trauer nicht umgehen. Auch langjährige Freundschaften der 42-Jährigen sind in dieser Zeit dauerhaft zerbrochen. Sogar die Familie bog irgendwann ab. „Meine Tochter hat mich sehr unterstützt, aber sie hat

dann auch gesagt: ‚Hol dir Hilfe!‘.“

Zweimal pro Woche ist die Frau damals zum Friedhof gegangen. Und auf diesem Weg sah sie plötzlich den Aushang im Schaufenster des Bestattungsinstituts: Der Gesprächskreis wurde gegründet, damals von Karin Erhard, Maria März und der ausgebildeten Trauerbegleiterin Marietta Besendorfer, die im ersten Jahr den Start unterstützte. „Die geben sich sehr große Mühe“, bestätigt die Deggendorferin. Auch der Raum werde immer schön hergerichtet. „Da geht man gerne hin, auch wenn es um kein schönes Thema geht.“

Am Anfang habe sie keine Vorstellung davon gehabt, was sie dort erwarten würde. „Und dann war

da plötzlich niemand mehr, der gesagt hat, ich sei nicht normal. Man hat mir beigebracht, viele Dinge aus einer anderen Sicht zu sehen.“ Und dass Trauer nach einem Jahr nicht vorbei sein muss, oft sogar dann erst richtig beginnt.

In der Gruppe lerne man gegenseitig aus seinen Erfahrungen. Vorher hatte sie sich zum Beispiel nicht mehr getraut zu lachen, erzählt die Frau. Heute weiß sie, dass ihr Vater es sicher so gewollt hätte, dass sie zeigt, wenn es ihr gut geht. Geholfen haben ihr auch kleine Rituale, die sie gelernt hat. „Zum Beispiel, einfach alles aufzuschreiben, was ich meinem Vater noch sagen wollte.“

Inzwischen hat sie zwei weitere Trauerfälle zu beklagen. „Aber ich

habe gelernt. Man fällt schon nicht mehr in so ein großes Loch.“ Sie konnte sogar einer Frau helfen, die neu in den Kreis gekommen war, nachdem sie ihre Mutter verloren hatte. „Ich hatte zur Abwechslung immer gebastelt. Das hat mir geholfen.“ Den Tipp konnte sie gleich weitergeben. Auch neue Freundschaften hat sie in dem Gesprächskreis gefunden. „Das möchte ich nicht missen.“

Inzwischen geht sie nicht mehr jeden Monat hin. Aber immer wieder. „Die Teilnehmer halten immer Kontakt“, bestätigt Karin Erhard – auch wenn nicht jeder jahrelang dabeibleibt. „Manche kommen auch immer mal wieder.“ Neben den Gesprächsrunden, so Karin Erhard, wird immer wieder auch in

sehr kleinem Kreis etwas unternommen. Zum Beispiel geht man mit den Trauernden an besondere Orte, die sie mit dem Verstorbenen verknüpfen. „Und dann sind da noch die gesellschaftlichen Sachen. Schließlich mögen wir uns ja auch.“

Ziel des Gesprächskreises ist es nicht, die Trauer loszuwerden. Vielmehr soll jeder für sich einen Weg finden, sie fließen zu lassen, mit ihr umzugehen und leben zu können. Die Teilnahme an den Treffen ist kostenfrei, und was dort gesprochen wird, bleibt dort. Alle weitere Informationen gibt's bei Karin Erhard, ☎ 0171/7524013, erhard.deggendorf@googlemail.com.