

„Reden wir über unsere Trauer“ – positive Resonanz auf den 1. Thementag Trauer

Autor: Thomas Emons



130 Menschen haben am Samstag auf dem Kirchenhügel die Trauer zum Thema gemacht. Beim ersten Mülheimer Thementag Trauer ging es dem gastgebenden Trauernetz Mülheim darum, in Workshops und beim Markt der Möglichkeiten Tod, Trauer und Abschied aus der gesellschaftlichen Tabuzone herauszuholen und im Dialog zwischen Referenten und Teilnehmenden praktische Handlungs- und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Zwischen Marienkirche, Petrikirche und Petrikirchenhaus wurde deutlich: Trauern und Abschiednehmen wollen gelernt sein, und das nicht nur nach Todesfällen, sondern auch in anderen einschneidenden Lebenssituationen, wie Krankheit, Arbeitslosigkeit oder Trennung.

„Wir haben eine große und gute Resonanz gefunden, die uns zeigt, dass wir hier das Richtige tun, um Menschen Lebenshilfe zu geben. Viele Teilnehmende haben uns gesagt: ‚Schön, dass Sie das machen. Ich habe mich darauf gefreut und hoffe, dass es nicht der letzte Thementag Trauer gewesen ist‘“, sagt der Krankenhauseelsorger Berthold Boenig, der die ehrenamtliche Arbeit des Trauernetzes Mülheim koordiniert. Gemeinsam mit Iris Schmitt, Bernd Heßeler, Andrea Schlüter, Kerstin Altenrath, Sandra Förster und Andrea Guntermann, hat Boenig den Thementag Trauer organisiert und kann sich jetzt eine Fortsetzung vorstellen.

Mit der Familientrauerbegleiterin, Mechthild Schroeter-Rupieper hatte das Mülheimer Trauernetz eine fachliche und lebenserfahrene Referentin gewonnen, deren anschaulicher Eingangsvortrag in der Petrikirche vielfach gelobt wurde. Im Gespräch mit der Lokalredaktion sagte sie: „Unsere Trauer braucht einen Raum. Und wir brauchen Menschen, mit denen wir über unsere Trauer und unsere Ängste sprechen

können, ohne von ihnen abgeblockt zu werden. Wenn wir diese Gefühle nicht zulassen, sind wir, wie ein Schnellkochtopf, der irgendwann explodiert, weil man sein Sicherheitsventil entfernt hat. Verdrängte Trauer kann dann zu Aggression und Depression führen.“



Schroeter-Rupieper ist in Mülheim nicht unbekannt. In der Dümptener Urnenkirche Heilig Kreuz hat sie lange trauernde Kinder und Jugendliche begleitet, die ihre Eltern verloren hatten. Begleitet hat sie auch Freunde und Verwandte der 2015 beim Flugzeugabsturz in den französischen Alpen getöteten Passagieren der Germanwings-Maschine, die ein schwer depressiver Copilot gegen das Bergmassiv gesteuert hatte. Enya Koryttko (25), die Schroeter-Rupieper nach dem Unglück dreieinhalb Jahre lang im Rahmen einer Trauergruppe begleitet und seelisch stabilisiert hat, arbeitet heute selbst als Trauerbegleiterin und Ergotherapeutin im Marien-Hospital. Auch sie war Gast beim Thementag Trauer und sagte dieser Zeitung: „Es hat mir damals gutgetan, dass ich in der Gruppe über meine Trauer reden konnte und mit meiner Trauer gesehen wurde. Dieser Raum, den ich mir nehmen konnte und in dem ich Werkzeuge an die Hand bekam, mit denen ich mich auch bei künftigen Abschieden und Trauerfällen stabilisieren kann, hat mir geholfen, meinen Lebensweg weiterzugehen.“

Schroeter-Rupieper ist davon überzeugt: „Wenn wir Menschen heute dafür loben, dass sie ihre Trauer nicht zeigen, dann müssten wir sie auch dafür loben, dass sie ihre Freude nicht zeigen. Wir müssen wieder lernen, unsere Trauer zu zeigen und darüber mit anderen zu sprechen, ohne die Angst zu haben, abgeblockt zu werden. Wir müssen begreifen: Trauer und Abschied hinterlassen Narben in unserem Herzen, mit denen unser Leben anders weitergehen wird, aber trotzdem gut weitergehen kann.“

Der in der Begleitung demenzkranker Menschen und ihrer pflegenden Angehörigen erfahrene Peter Behmenburg betont: „Auch die Begleitung und Pflege eines demenzkranken Angehörigen ist ein schwieriger Abschied auf Raten. Er ist für die Angehörigen besonders schmerzlich, weil der Mensch, um den sie trauern, noch lebt, und seine soziale Rolle, etwa als Mutter, Vater oder Ehemann behält, aber sich aufgrund seiner Demenz selber nicht mehr findet. Unsere Trauer muss raus. Und dafür brauchen wir Menschen, mit denen wir über unsere Trauer sprechen können. Und wir müssen uns Hilfe holen, etwa in Form von Angehörigengruppen und Tagespflege.“

„Ich habe mir vorgenommen, gezielt und angstfrei auf trauernde Menschen zuzugehen und sie anzusprechen, um sie in ihrer Trauer nicht alleine zu lassen“, sagt Elke Riedemann vom Büro Demenz und Alltagsversorgung Westliches Ruhrgebiet. Für Frauke Walter, die im sozialen Dienst der evangelischen Altenhilfe arbeitet, ist der Thementag Trauer Anstoß, Kontakt mit dem Ambulanten Hospiz aufzunehmen, „um gemeinsam darüber nachzudenken wie man Mitarbeitende in der Pflege und im sozialen Dienst unterstützen kann, um eine professionelle Trauerbegleitung leisten zu können und die eigene Trauer verarbeiten zu können, um seelisch stabil und damit handlungs- und sprachfähig zu bleiben.“

Krankenschwester und Alltagsbegleiterin Beate Ader, ist beim Thementag Trauer darin bestärkt worden, dass wir die in der Pflege arbeitenden Menschen, mehr wertschätzen, besser bezahlen und besser ausbilden, aber sie durch einen verlässlichen Freizeitausgleich auch entlasten und stärken müssen.“ Sabine Dams, die für die evangelische Ladenkirche und für die Stadtdienste der PIA-Stiftung arbeitet, nimmt für sich vom Thementag auf dem Kirchenhügel mit, „dass uns unsere Vergänglichkeit lehren sollte, uns regelmäßig und angstfrei über die Themen Abschied, Tod und Trauer und Abschied auszutauschen und uns so damit auseinanderzusetzen.“ Mit Schroeter-Rupieper ist sich Dams einig, „dass sich Männer sehr viel schwerer damit tun als Frauen, über ihre Trauer mit anderen zu sprechen.“ Nur 30 der 130 Teilnehmenden des Thementages Trauer waren männlich. „Leider fehlt Männern oft das väterliche Vorbild, wie man seine Trauer zeigt und lebt, weil für viele Männer immer noch gilt: Das mache ich mit mir allein aus. Hilfreich wäre in diesem Zusammenhang, wenn das Erkennen und das Begleiten von Trauer- und Abschiedsprozessen auch zum Bestandteil der Lehrerausbildung und der Lehrerfortbildung werden würde“, unterstreicht Familientrauerbegleiterin Mechthild Schroeter-Rupieper.