

Wie Trauer neue Kräfte schafft

Immer weniger **Familien** halten zusammen, immer weniger Menschen suchen Trost in der **Religion**, wenn sie den Tod eines lieben Menschen verarbeiten müssen. **Trauerberater** haben auf diese Phänomene reagiert und gehen **neue Wege** – bis hin zum gemeinsamen Urlaub für Trauernde.

VON RENATE GIESLER

NETTETAL Als ihr Mann nach 20 Jahren Ehe plötzlich starb, brach für Monika Kaltenborn* eine Welt zusammen. „Wochenlang wollte ich nicht mehr unter Menschen gehen – habe mich nur noch zu Hause vergraben“, erzählt die Sekretärin. „Ich war antriebslos, vollkommen allein mit meiner Trauer.“

Jetzt wandert die 45-Jährige gemeinsam mit sechs Frauen und Männern zwischen 40 und 55 durch den Naturpark Maas-Schwalm-Nette. Alle tragen sie Papierschiffchen in der Hand, die sie zuvor gefaltet haben. Das Boot – für Monika Kaltenborn ist es zum Symbol geworden, ihre Ängste und Sorgen abladen zu können. In der Gruppe fällt ihr das noch ein wenig leichter.

Martina Taruttis-Schöndelen führt die Teilnehmer an einen Bach, wo sie die Papierschiffe ins Wasser setzen können. „Draußen in der Natur zu sein, hat einfach etwas Tröstliches“, sagt die 46-Jährige. „Auch wer trauert, muss etwas unternehmen. Da ist so ein Spaziergang ein guter erster Schritt.“

Seit 18 Jahren arbeitet die Niederkrüchtenerin als Trauerberaterin – allerdings geht ihr Angebot weit über die reine Beratung hinaus. Sie bietet sogar Reisen an, bei denen Menschen, die im Leben an einem Scheideweg angekommen sind, in der Gruppe mit ähnlich Betroffenen neue Kraft tanken können. Zu oft hat Martina Taruttis-Schöndelen es erlebt, dass schon vor der Beerdigung vor allem ältere Leute wenig Unterstützung von Familie, Freunden und Nachbarn bekamen. „Die fallen ins Bodenlose“, sagt sie. Dagegen will sie mit ihren Angeboten etwas tun.

Der Spaziergang – nur eine von vielen Facetten, aber eine wichtige: Oft schrecken Trauernde davor zurück, allein die Wege zu gehen, die sie jahrelang mit dem Lebensgefährten gegangen sind. In der Gruppe mit Menschen, die Vergleichbares erlebt haben, können sie endlich auch mal wieder von ihrem verstorbenen Partner erzählen, ohne Rücksicht auf Familien-Befindlichkeiten nehmen zu müssen.

Auf dem Weg zurück ins Leben spielt für Martina Taruttis-Schöndelen aber eben auch der Urlaub eine wichtige Rolle. Und weil es für viele ein Problem ist, an eine Reise zu denken, wenn der Partner gestorben ist, hat sie vor sieben Jahren die „TrauDichReisen“ konzipiert.

Jedes Jahr bietet sie für kleine Gruppen ausgewählte Urlaubsziele in Europa an. Wer mit ihr reist, kann sicher sein, dass Ort und Unterbringung ganz nach den Bedürfnissen trauernder Menschen ausgewählt wurden. Während des Urlaubs steht sie für Einzelgespräche zur Verfügung. Wichtiger sei jedoch das Gruppenerlebnis: „Es tut gut, zu sehen, dass es anderen ähnlich ergeht, wie einem selbst.“ Dass es bei aller Trauer auch viele fröhliche Momente auf einer TrauDich-Reise

Bei uns lernen die Leute wieder, wie es sich anfühlt, befreit lachen zu können.

gibt, ist der Veranstalterin wichtig. „Bei uns lernen die Leute oft zum ersten Mal wieder, wie es sich anfühlt, befreit lachen zu können.“

Neue Formen des Trauerns: In einer Zeit, in der Familien und Nachbarn immer seltener zusammenhalten und immer weniger Menschen Trost in der Religion suchen, geht Trauerberatung neue Wege.

Praktisches und zugleich Sinnliches bietet etwa das zweitägige Seminar „Kochen mit Trauernden“. Die Private Trauerakademie Fritz Roth in Bergisch Gladbach bietet im Frühjahr 2005 wieder so ein Seminar an. Zuletzt nahmen vor allem Leute zwischen 50 und 70 teil – etwa gleich viele Männer und Frauen.

„Trauer hat immer auch mit Liebe zu tun, und Liebe geht nun mal durch den Magen“, erläutert der 55-Jährige. Was anfangs etwas schräg klingen mag, hat einen ernsthaften Hintergrund: „Oft haben Witwen und Witwer weder Lust zu kochen, noch Appetit. Alles wird nebensächlich. Dabei laufen sie Gefahr, sich zu vernachlässigen.“

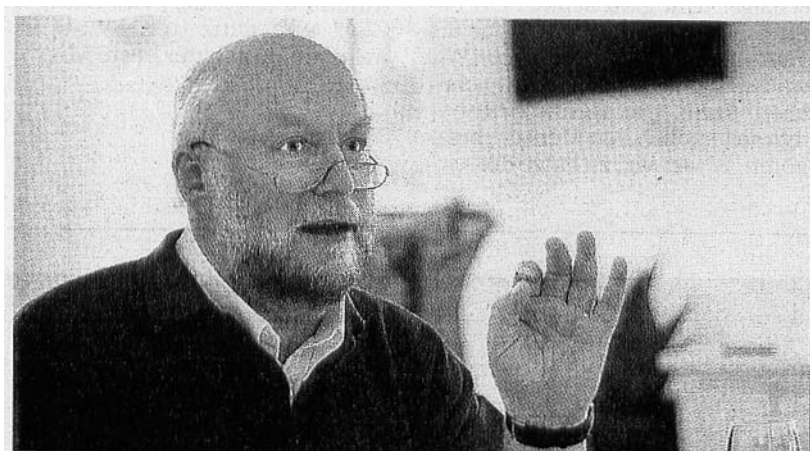
Zugleich vermissen ältere Trauernde das Ritual der gemeinsamen Mahlzeit. „Ich will die Menschen aus ihrer Passivität holen und durch ein kreatives Gemeinschaftserlebnis die Lebensfreude wieder wecken“, sagt Roth. „Kochen hilft da mehr als man glaubt.“

Gemeinsam gehen die Teilnehmer mit dem Trauerbegleiter auf den Markt, kaufen ein für das Viergang-Menü. Dann werden Gruppen eingeteilt. Während eine kocht, kümmert sich die andere um die Tischdeko. „Später beim Essen muss jeder noch einen kleinen Beitrag leisten, das kann ein Lied sein, eine Anekdote, ein Gedicht“, sagt Roth. Die Teilnehmer werden kreativ gefordert. Erfahrungsaustausch und Blick auf die eigene Situation kommen trotzdem nicht zu kurz.

Gemeinsam die Trauer schultern: Auch Monika Kaltenborn spürt inzwischen, dass die Gruppe für sie ein wichtiger Schritt zurück in die Normalität ist. „Das heißt nicht, dass ich meinen Mann deshalb weniger vermisse“, sagt sie. „Aber ich habe gelernt, dass es keinem hilft, wenn ich mich für den Rest des Lebens abkapsle.“ (*Name geändert)



Auch die Symbolik hilft: **Martina Taruttis-Schöndelen** mit „Trauer-Blättern“. Haben die Menschen ihre Sorgen und Nöte dort notiert, lassen sie sie an einem nahe gelegenen Bach zu Wasser. RP-FOTO: WERNER GABRIEL



Trauerarbeit am gedeckten Tisch: Der Bergisch-Gladbacher **Fritz Roth** in seinem Seminar „Kochen mit Trauernden“. FOTO: STOCKMEIER