

A MITTEN IM LEBEN

Trauerjahres bedeutet einen ganz wichtigen Schritt“, meint Hecker. Solche Rituale können sehr hilfreich sein. Früher wurde nach einem Jahr das Trauerkleid abgelegt und von diesem Zeitpunkt an die Häufigkeit der Besuche auf dem Friedhof verringert. Das heißt natürlich nicht, dass dann nicht mehr getrauert wird. Es ist vielmehr wie eine Erlaubnis, sich dem Neuen zu stellen. Möglichkeiten gibt es heute viele. Die Angebote reichen von Selbsthilfegruppen über organisierte Trauer-spaziergänge bis hin zu Kochkursen (siehe Reportage rechts). Der Austausch mit Menschen, die in einer vergleichbaren Situation sind, tut gut. Es sind oft ganz kleine Sachen, die helfen: zum Beispiel, freundlich mit sich selbst zu sein.



Fotos: Wubi/Fritz-Stockmeier/bildfolio (2)

Mit Andacht: Ein Kursteilnehmer beim Schmücken der gemeinsamen Tafel

72 Senioren Ratgeber



Efeu und Kerzenlicht: Trauerkultur bei Tisch

„Was war das Lieblingsgericht Ihrer Frau?“

WITWER AM HERD Wie ein ganz besonderer Kochkurs Trauernden hilft.

Sieht so ein Bestattungsinstitut aus? Eine geschmackvolle Villa im Park mit Perserteppichen, Rattansofas, Skulpturen und überall offenen Türen? Im Gartenteich vor dem Eingang flitzen Koi-Fische um die Wette.

Bestatter und Trauerbegleiter Fritz Roth wollte die Sache anders machen. Und es ist ihm gelungen. Seit er vor 13 Jahren sein „Haus der menschlichen Begleitung“ in Bergisch Gladbach eröffnet hat, hat Roth viel für die Trauerkultur getan, die fast verschwunden war. Er schult zum Beispiel auch Polizisten im Umgang mit dem Tod. An diesem und dem folgenden Tag steht er einem Grüppchen von vier

Frauen und drei Männern bei, die ihre Lebenspartner verloren haben. Sie wollen zusammen kochen. Mit den Worten von Roth, der sich nach neun Jahren Klosterleben dann doch gegen ein Leben als Priester entschieden hat: „Das Leben wieder leise lernen.“

Den Schmerz teilen Trauernden fehlt es häufig an Kraft und Lust, für sich allein zu kochen. Der Kurs vermittelt nicht, wie man einen Braten zubereitet. „Es geht um das Zusammensein, um Kommunikation“, erklärt der Trauerbegleiter. „Wir kochen die Lieblingsgerichte der Verstorbenen. Oder Gerichte, die ▶

10/2005

10/2005

MITTEN IM LEBEN

an gemeinsam erlebte Festtage erinnern.“ Bevor es auf den Markt geht, setzt sich die Gruppe zum Beschnuppern zusammen. „Ich habe meinen Mann vor fünfeinhalb Wochen beerdigt. Ich leide immer noch wie ein Tier“, erzählt Dorothée. Der 77-jährige Schlossermeister Rolf, der 57 Jahre lang jeden Tag mit seiner Frau verbracht hat, berichtet von dem Moment, als sie starb. „Man spricht von Totenstille. Es war so still, dass die Zeit stehen blieb.“ Ellen nimmt zum zweiten Mal an dem Kurs teil, weil der erste sie so tief beeindruckt hat. Sie war zusammengebrochen, als sie ihren Mann vor zwei Jahren verlor. „Andere sagen, das ist doch schon lange her. Aber für mich ist es wie gestern“, erzählt die Witwe. Fritz Roth nickt. „Trauer ist gleich Liebe. In der Liebe ist ein Tag wie 100 Jahre.“

Warnsignale von innen

Andauernde Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen und Antriebsarmut können ein Hinweis auf eine Depression sein, die vom Arzt behandelt werden muss. Hilfen für leichte Beschwerden gibt es rezeptfrei in der Apotheke: Präparate mit Johanniskraut wirken antidepressiv, Zubereitungen mit Passionsblume, Baldrian und Hopfen (auch in Kombination) beruhigend.

Fotos: WuB/Fritz Strockmeier/Bildfotografie (3)

Die Schilderungen des Verlustes und der letzten gemeinsam verbrachten Tage berühren stark. Schnell kommen sich eben noch Fremde nah. Im „Haus der menschlichen Begleitung“ finden auch andere Kurse statt, die beim Trauern unterstützen. Es gibt Mal- und Klangseminare, auch die früher üblichen Leichenhemden und Totenmasken kann man anfertigen. Alles ist möglich, nur nicht Verdrängen. „Wir könnten mit simplen Dingen Millionen im Gesundheitswesen sparen. Depressionen statt Trauerbewältigung werden teuer bezahlt“, meint Roth.

Oase in der Wüste Am nächsten Morgen begibt sich die Gruppe mit Menüplan und Einkaufsliste auf den Markt von Bergisch Gladbach – ein Augenschmaus. „Hier fahre ich noch mal her“, schwärmt Marlies aus Köln. Zurück im Haus teilt Roth Teams ein. „Dekogegenstände für die Tafel könnt ihr aus dem ganzen Haus zusammentragen. Geht auch raus und guckt, was die Natur hergibt.“ Andere kümmern sich um die Fleischsuppe, den Feldsalat mit Entenbrust, den Steinbutt, das Pflaumenkompott. „Und der wird



Einkaufen, kochen, reden: Mit anderen Trauernden die eigene Krise bewältigen



angelernt“, sagt Roth und deutet auf Wolfgang, der am Vortag bekannt hatte, bloß ein Ei kochen zu können. Stunden später lebt die Tradition des Leichenschmauses wieder auf. Es kur-

sieren Anekdoten, die sich um die Verstorbenen drehen, Geschichten werden vorgelesen. Jeder trägt etwas zur Tischunterhaltung bei. Eine heitere Stimmung entsteht. Wie hatte Fritz Roth doch so schön gesagt: „Trauerwege sind Wüstenwege. Ab und zu braucht man eine Oase.“ ■

Informationen: Tel. 0 22 02-9 35 80, www.puetz-roth.de, www.trauerakademie.com. Teilnahmegebühr Kochkurs: 40 Euro.