

Mechthild Schroeter-Rupieper

Praxisbuch Trauercafé

Grundlagen und Methoden

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: oben: © Mizin Roman/shutterstock.com;
unten: © Jacob Lund/shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1023-0

Inhalt

Vorwort	7
Grundlagen für methodisch angeleitete Trauercafés	
Was ist Trauer?	10
Was gute Trauercafés auszeichnet	24
Eine Trauercafé planen und vorbereiten	26
Ablauf eines Trauercafés	34
Trauercafés im Januar	
Blick in die Zukunft	39
Gegen die Kälte	42
Trauercafés im Februar	
Hoffnungszeichen	46
Masken und Narren	52
Trauercafés im März	
Es liegt was in der Luft	57
Osterzeit	61
Trauercafés im April	
Aprilwetter	64
Die Libellenlarve	68
Trauercafés im Mai	
Wenn das Herz bricht	72
Niemals geht man so ganz	75
Trauercafés im Juni	
Wer bin ich?	79
Der längste Tag des Jahres	82

Trauercafés im Juli

Beschirmt	85
Trauer-Urlaub	88

Trauercafés im August

Der Schmerz der Muschel	91
Bierdeckel und Tortenspitzen	96

Trauercafés im September

Leuchtende Erinnerungen	99
Von Sprücheklopfern und anderen Ratgebern	102

Trauercafés im Oktober

Erntedank?	105
Teebeutelweisheiten	108

Trauercafés im November

Licht sein	112
Trauer teilen	115

Trauercafés im Dezember

Weihnachtswichtel sein	118
Weihnachten ohne dich und ein Jahresabschluss	121

Vorwort

»Darf man da auch ein Bier trinken?«, fragte mich ein älterer verwitweter Herr, als ich ihm von der Gründung des Trauercafés erzählte. Und ich antwortete: »Klar, darf man das, wenn Ihnen Kuchen dazu schmeckt! Und außerdem reden wir dort beim und nach dem Essen und Trinken auch miteinander. Sie und ich, aber auch andere aus meinem Team und weitere trauernde Männer und Frauen, die ins Trauercafé kommen. Das tut vielen gut und kann außerdem spannend sein.« Und dann kam er ab dem folgenden Monat über ein Jahr lang zu den Terminen. Das Wissen, ein Bier zu bekommen, hatte seine Sorge, dass dieser »Trauerkram« nichts für ihn sei, verringert und ihm die Sicherheit vermittelt, etwas Gewohntes anzutreffen – und sei es nur ein Getränk. Und wissen Sie, was dann interessant war? Er trank bei seinen Trauercafé-Besuchen ausschließlich Kaffee mit viel Milch.

Mir fällt ein Spruch von Ludwig Kugler ein:

»Wenn oben nicht mehr oben ist –
Die Mitte nach außen gerückt –
Wenn gute Wünsche wie eine Farce
und ein Sonnentag wie Nebel wirkt –
Wenn nichts mehr ist, wie es vorher war –
dann wünsche ich dir Menschen,
die wie ein Ring um dich sind, damit du nicht fällst.«

Genau darum geht es mir in der Trauerbegleitung mit dem Angebot des Trauercafés: Menschen, die durch den Tod einen Verlust erlitten haben, in einer Zeit von möglichem Chaos und Haltlosigkeit mit einem niederschweligen Angebot Orientierung innerhalb einer Gemeinschaft anzubieten.

In Trauercafés können wertvolle und informative Gespräche informeller Art stattfinden. Sie bieten aber auch einen Raum, um darüber hinaus gezielte Angebote zu machen. Mit diesem Buch

biete ich neben grundlegenden Überlegungen Anregungen an, wie unterschiedliche Trauerthemen innerhalb des Jahreskreises oder entsprechend dem Bedürfnis der Besucher/innen aufgegriffen und gestaltet werden können. Die Ideen können für das Trauercafé, aber ebenso für feste Gesprächsgruppen für Menschen in Verlustzeiten genutzt werden.

Vielleicht leiten Sie, der/die Sie als ehren- oder hauptamtliche/r Trauerbegleiter/in gerade dieses Buch in der Hand halten, schon seit längerer Zeit ein Trauercafé. Vielleicht überlegen Sie, mit Ihrem Hospizdienst oder der Kirchengemeinde eines neu zu eröffnen. Dann lade ich Sie ein, sich hier von theoretischen Ansätzen und vielfältigen Methoden inspirieren zu lassen.

Ich habe in meiner Arbeit und auch mit diesem Buch nicht den Anspruch auf Vollkommenheit. Anbieten kann ich Ihnen jedoch praxiserprobte, lebendige Inhalte, die Ihnen Lust machen sollen, diese eins zu eins anzuwenden, zu verändern oder zu erweitern, so dass es eine für Sie und Ihr Team passende Möglichkeit in der Begegnung mit trauernden Menschen wird.

Und auch für Gespräche oder Fragen wie diese: »Muss man eigentlich traurig sein, um in ein Trauercafé zu gehen, oder reicht es schon, wenn jemand gestorben ist?« wünsche ich Ihnen mit diesem Buch wertvolle Anregungen und Impulse. Denn der in der Trauerbegleitung unerfahrene Mensch würde vielleicht denken: »Ja, ist das denn nicht das Gleiche?«

Es ist tatsächlich nicht das Gleiche: Einen Menschen durch den Tod verlieren, bedeutet noch lange nicht, dass damit auch Trauer einhergeht.

Es ist also durchaus möglich, dass Menschen ein Trauercafé aufsuchen, obwohl sie den Verstorbenen zwar nicht vermissen, sich aber trotzdem einsam fühlen. Oder dass sie das vermissen, was sie niemals hatten oder was im Laufe des Lebens verloren ging: Zuwendung, Wertschätzung, Gespräche.

Meiner Meinung nach ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an einem Trauercafé die Bereitschaft, sich mit anderen Menschen über den Umgang mit Verlusten durch Todesfälle in einem persönlichen Rahmen auszutauschen.

Die Voraussetzung für die verantwortlichen ehren- oder hauptamtlichen Menschen, die innerhalb des Cafés Begleitungsgespräche anbieten, sollte eine qualifizierte Trauerbegleitungsfortbildung sein. Auch für die weiteren Mitwirkenden sollten Fortbildungsangebote und reflektierende Teamgespräche selbstverständlich sein.

Das Trauercafé kann ein wertvoller Ort sein, an dem Erinnerungen genauso einen Platz haben wie die Probleme oder Sonnenseiten der Gegenwart und die Hoffnung auf eine lebens- und liebenswerte Zukunft. Das Trauercafé ist ein »Lokal«, ein Treffpunkt für Menschen, die immer wieder neuen Begegnungen gegenüber aufgeschlossen sind. Daher ist ein kurzer »Ausflug« in die geschichtliche Herkunft der Kaffeehäuser interessant:

Im westlichen Europa wurden 1647 die ersten Kaffeehäuser eröffnet und von Geschäftsleuten als Treffpunkt geschätzt. Es folgten Cafés für Literaten, Gelehrte, Spieler und Juristen. Nach und nach besuchten auch die normalen Bürger das Kaffeehaus, sodass Menschen verschiedener Herkunft und unterschiedlichen Lebensstils am selben Tisch zusammensaßen und über Geschäfte, Gott und die Welt sprachen.

Laut Wikipedia »ist es den Kaffeehäusern als besonderer Verdienst anzurechnen, dass sie das Wissen popularisierten und Gastlichkeit mit aufklärerischem Nutzen verbanden. Durch die Erfindung der Zeitung sowie die Etablierung der Post sind sie die Wiege der heutigen Printmedien.«

Und so finde ich es mehr als passend, wenn sich im Trauercafé Gastlichkeit mit informativer Trauerarbeit verbindet und so zu einem Ort wird, an dem eine Vielfalt von Menschen zusammenfinden kann.

Ich wünsche Ihnen von Herzen gute und gegenseitig bereichernde Begegnungen!

Ihre Mechthild Schroeter-Rupieper

Grundlagen für methodisch angeleitete Trauercafés

Was ist Trauer?

Trauer ist eine normale, psychohygienisch gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Menschen in sämtlichen Kulturen, in jeder Epoche, in jedem Lebensalter erleben sie, drücken sie aber in unterschiedlichen Zeiten, aufgrund ihrer kulturellen Herkunft und ihrer eigenen Persönlichkeit verschieden aus.

Alles ist normal!

Ansichts eines großen persönlichen Verlustes ist nichts mehr, wie es einmal war. Wer betroffen ist, muss für sich zunächst einmal einen Weg finden, wie er damit umgeht. In den meisten Fällen zeigen Menschen dann eine von vier typischen Reaktionen:

fühlen – sachlich denken – handeln – verdrängen

Innerhalb einer Familie kann das beispielsweise so aussehen:

Der Ehemann, Vater und Opa einer Familie liegt im Sterben. Seine Frau fühlt Traurigkeit, wenn sie daran denken muss, und fängt immer wieder an zu weinen. Am liebsten bliebe sie den ganzen Tag im Bett liegen, sie fühlt die Traurigkeit und Angst bis in die Fingerspitzen.

Die Tochter beginnt zu handeln. Sie kauft ein Buch über Sterbegleitung, versorgt die Mutter mit warmen Mahlzeiten und organisiert die hospizliche Hilfe.

Der Enkel verdrängt die traurige Tatsache und sagt: »Solange Opa lebt, möchte ich nichts vom Sterben hören! Der Opa schafft das schon!«

Der Schwiegersohn reagiert sachlich, überdenkt die Situation und informiert sich im Internet über weitere Behandlungsmöglichkeiten, aber auch über die Formalitäten einer Bestattung.

Wichtig zu wissen: Jede dieser Reaktionen ist normal und in Ordnung! Alle Gefühlsreaktionen haben etwas mit dem Traueranlass zu tun. Aber jeder geht auf eine eigene Art damit um. Das führt häufig (leider) dazu, dass sich die einzelnen Familienmitglieder unverstanden fühlen und selbst aber auch die Reaktionen der anderen nicht verstehen.

Auch die Gäste im Trauercafé werden unterschiedlich mit ihrem Verlusterleben umgehen. Es ist wichtig, jedem Trauernden mit der je eigenen Art und Weise, auf den Verlust zu reagieren, Respekt entgegenzubringen und gleichzeitig Anregungen zu geben, sich auch auf die Reaktionen der anderen einzulassen.

In der Regel sind wir alle in der Lage, die verschiedenen Reaktionen in unterschiedlichen Gewichtungen zuzulassen. Dies ist für einen guten Umgang mit der Trauer auch von großer Bedeutung. Denn wer in seinen Gefühlen nur einseitig reagiert, dem wird auf Dauer kein ausgeglichenes Leben möglich sein: Wer zu emotional reagiert, in der Trauer nur weint, wird vielleicht vorübergehend depressiv. Wer alles nur sachlich betrachtet, verlernt, Gefühle auszudrücken. Wer nur handelt, wird nach einer Zeit körperlich und seelisch erschöpft sein. Wer immer verdrängt, spürt nicht, dass die nächste Kleinigkeit schon zu viel sein kann, er explodiert oder bricht zusammen – völlig überraschend für seine Umwelt, der er ein ganz anderes Bild von sich gezeigt hat.

Trauer ist Veränderung

Verluste lösen Traurigkeit, Konflikte und Krisen aus. Trauer ist ein Prozess, der durchlebt werden muss, damit der veränderte Alltag mit neuem Selbstbewusstsein eines Tages wieder im Fluss gelebt werden kann. Trauer ist keine Krankheit. Trauer benötigt in der Regel keine Medikamente und keine Therapie. Trauer darf jedoch Begleitung erfahren.

Noch immer sprechen viele Menschen von einem Trauerjahr. Sie erwarten (und hoffen), dass sich Trauernde, nachdem ein Jahr »ohne« vergangen ist und alle Geburts-, Gedenk- und Feiertage neu erlebt wurden, im kommenden Jahr der Veränderung anpassen. Diese Haltung verunsichert viele Trauernde, insbesondere die, die

lange Zeit brauchen, um den Verlust zu realisieren, und deshalb erst spät Verlustreaktionen zeigen.

Etliche Menschen empfinden das zweite Trauerjahr schmerzvoller als die erste Zeit, weil sie immer weitere Verlustdimensionen begreifen. Anfangs betrauern Eltern, deren einziges Kind verstarb, den Verlust ihres Kindes. Nach und nach betrauern sie vielleicht, dass sie im Alter keine Unterstützung vom Kind erhalten können oder dass sie niemals Enkelkinder bekommen werden. Immer mehr zu begreifen, was man verloren hat, kann immer neue Trauerschübe auslösen.

Einige Trauernde hoffen, dass eines Tages, möglichst bald, alles so wird »wie vorher«. Diese Hoffnung wird jedoch unerfüllt bleiben. Dass ein nahestehender Mensch plötzlich fehlt, kann man ertragen und überleben, aber man kann den vorherigen Zustand nicht wiederherstellen. Mit dem Moment des Verlustes beginnt die persönliche Veränderung, von der wir wissen, dass es unrealistisch ist, sie zu verhindern. Deshalb wird es nicht mehr, wie es war, aber es kann dennoch wieder gut werden. Anders gut.

Fragen, die im Rahmen eines Trauercafés besprochen werden können

- Wenn der Verstorbene heute dieses Café betreten und dich nach längerer Zeit wiedersehen würde, worüber würde er sich wundern?
- Gibt es etwas, worüber sich deine Umwelt wundert? Wunderst du dich selbst darüber, was sich schon alles verändert hat, du mit eingeschlossen?

Das Trauermodell von William J. Worden und das Labyrinth

Das Modell des Trauerforschers William J. Worden macht sehr deutlich, dass Trauer immer wieder einzigartig ist. Worden spricht von »Aufgaben« und tatsächlich verlangt Trauer eine Aktivität von uns, für jeden im eigenen Tempo. Dies zu wissen, kann Begleiter/innen von Trauercafés helfen, individuelle Bedürfnisse der Trauernden und ihre unterschiedlichen Strategien, mit diesen Bedürfnissen umzugehen, zu erkennen und zu unterstützen.

Wordens Ansatz lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:
Trauerarbeit heißt

- den Verlust begreifen und akzeptieren
- Gefühle und Trauerschmerz zulassen
- mit den durch den Verlust entstandenen Veränderungen leben lernen und
- dem Verstorbenen einen guten Ort zuweisen.

Hinzufügen möchte ich noch das »Funktionieren« in Trauerzeiten, wenn man den Alltag stemmen muss und erst einmal kein Raum für die Trauer da ist oder gegeben wird. Auch das hat zeitweise seine Berechtigung und ist keine einfache Aufgabe.

Diese Traueraufgaben sind keine starren aufeinanderfolgenden Stationen. Sie sind ein Modell, eine Orientierung, die helfen kann, den Wandel in Trauerzeiten zu unterstützen. Es ist durchaus möglich und wahrscheinlich, dass mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeitet werden, dass sie sich wiederholen und verändern.

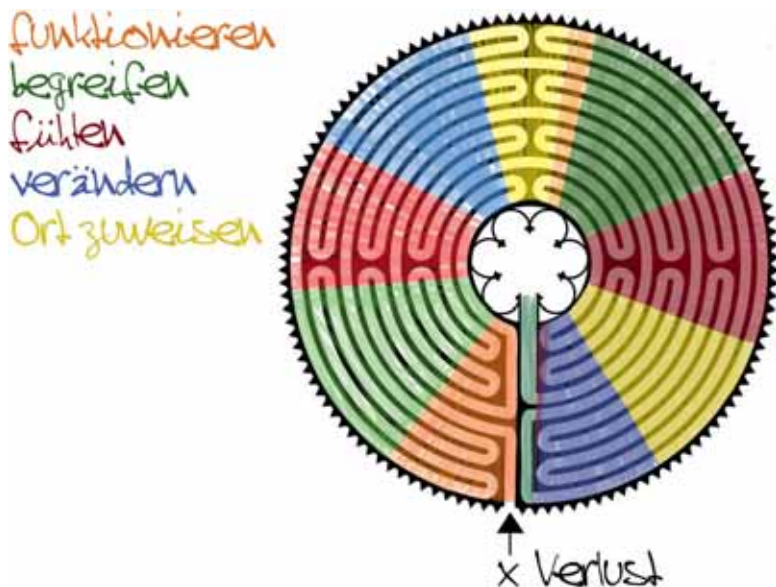
Worden hat sein Trauermodell übrigens nicht ausschließlich für den Tod erarbeitet. Es ist ebenso anwendbar bei Scheidungstrauer, Verlust von Gesundheit oder Arbeitsplatz bis hin zum verloren gegangenen Schnuller des Kleinkindes.

Ein altes spirituelles Bild für menschliche Lebenswege, das ich neben dem Worden-Modell in meiner Arbeit immer wieder erwähne und nutze, ist das Labyrinth.

Nehme ich das Labyrinth als Symbol für den Lebensweg, auf dem es gute und schwere Zeiten gibt, auf dem ich mal schneller und mal langsamer unterwegs bin und auch mal pausiere, dann stelle ich bei näherem Hinsehen fest, dass ich mich immer auf die Mitte zubewege, solange ich mich bewege. In der Außenperspektive zeigt sich, dass ich in Zeiten, in denen ich mich schmerzlich weit entfernt von meinem gesetzten Ziel fühle, oft näher dran bin, als mir bewusst ist.

Wenn man nun ein Labyrinth aufzeichnet und die vier Aufgaben von Worden, einschließlich der zusätzlichen Aufgabe »funktionieren« hinzufügt, könnte man das Labyrinth in fünf Bereiche tei-

len, die farblich markiert deutlich machen, welche Wege, Gefühle, Veränderungen und Verortungen durchschritten werden.



Gesprächsthemen im Trauercafé zum Labyrinth

- Kenne ich die Situation, in der, ähnlich einer Kehrtwendung im Labyrinth, von einem Moment auf den anderen die Stimmung umschlägt?
- Erlebe ich auch, dass sich Trauer mit der Zeit schwerer statt leichter anfühlt?
- Wo im Labyrinth würde ich mir derzeit einen Platz zuordnen?
- Stehe ich mit meinen Freunden und Angehörigen an der gleichen Stelle im Labyrinth oder befinden sich alle eher an unterschiedlichen Orten?

In der Trauer funktionieren

In fast allen Familien- oder Beziehungssystemen gibt es mindestens einen Menschen, der anfangs oder dauerhaft »funktioniert«, der nicht so intensiv in die Trauer hineingeht. Das gilt auch für nach einem Todesfall alleinstehende Menschen. Sie versuchen damit,

eine zumindest äußere Ordnung und Orientierung zu schaffen, damit der Alltag wenigstens halbwegs weiter »laufen« kann.

Es ist wichtig, Menschen nach Verlusten in ihren unterschiedlichen Reaktionen wahrzunehmen und nicht zu bewerten. Es darf bewusst gemacht werden: In Verlustzeiten für sich selbst oder andere zu funktionieren, ist oft notwendig und in Ordnung, es bringt jedoch den eigenen Trauerprozess nicht voran.

Wenn die Alltagsstrukturen wieder etwas mehr gelebt werden können und sich damit das Leben wieder stabiler anfühlt, könnte auch die Zeit der Trauer einen Platz bekommen.

Es kann sein, dass Männer und Frauen im Trauercafé anwesend sind, die von Bekannten geschickt wurden oder die kommen, weil sie glauben, aufgrund des erlebten Todesfalles ein solches Angebot wahrnehmen zu müssen – auch wenn sie aus sich selbst heraus keinen Bedarf verspüren. Vielleicht fühlen sich »Funktionierende« selbst falsch oder werden durch andere als »komisch« und fehl am Platz wahrgenommen.

Im Trauercafé ist es wichtig, dass andere Trauernde ihre eigene Trauererfahrung nicht negativ nutzen, um Neuankommenden Angst zu machen. Ein Satz wie »Warte mal ab, du fällst auch noch ins schwarze Loch« ist unproduktiv und macht Angst. Das »schwarze Loch« könnte stattdessen mit allen thematisiert werden.

Ein bedeutsamer Verlust und seine Folgen sind Stress für Geist und Körper. Es ist wichtig, jedem Menschen, der einen nahegehenden Verlust erlitten hat, das Gefühl zu geben, dass er so sein darf, wie er gerade ist. Trauernde und deren Freunde bzw. Angehörige dürfen jedoch auch darauf aufmerksam gemacht werden, dass es völlig normal ist, sich erschöpft und überfordert zu fühlen, und man sich Erholungszeiten gönnen darf.

Gesprächsthemen im Trauercafé zu dieser Traueraufgabe

- Erinnere ich mich daran, dass ich anfangs, besonders um die Beerdigungszeit herum, »funktioniert« habe?
- Wurde ich von anderen Menschen zu dieser Zeit dafür gelobt, dass ich so tapfer sei?
- War ich über mich selbst erschrocken, dass ich scheinbar keine Gefühle hatte?