

Hilfe beim Verlust eines geliebten Menschen

Die Rastatter Initiative „Lichtstreifen“ will mit Betroffenen Wege durch die Trauer finden

Von unserem Mitarbeiter
Ralf Joachim Kraft

Rastatt. Die Beschäftigung mit dem Thema „Sterben, Tod und Trauer“ stört das bunte Bild vom Leben. Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Daseins wird oft verdrängt, ist tabu und tritt meist erst dann mit aller Macht zu Tage, wenn man selbst betroffen ist – entweder durch eigene schwere Krankheit oder durch den Verlust eines geliebten Menschen. Die Trauerbegleiter der Rastatter Initiative „Lichtstreifen“ haben es sich vor zwölf Jahren zur Aufgabe gemacht, Hinterbliebene nach einem schweren Verlust aufzufangen, ihnen in Zeiten der Trauer Hilfe und Begleitung zu sein. Sie sollen in ihrer Trauer nicht alleine bleiben, sondern im Gespräch und der Begegnung mit anderen Menschen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben, neue Kraft schöpfen.

Vertraulichkeit
gilt als oberstes Gebot

Die Initiative des Caritasverbandes, des Hospizdienstes und des katholischen Dekanats Rastatt hält dafür verschiedene Angebote bereit, wie Evelyn Baumeister vom Caritasverband und Dekanatsreferent André Scholz im BNN-Gespräch berichten. Das Spektrum reiche von der offenen Trauergruppe über das Trauerseminar und die als niederschwellige Angebot ganz neu eingeführte Wanderung für Trauernde bis hin zu Trauerbesuchen, Einzelgesprächen und der Einzelbegleitung über einen längeren Zeitraum hinweg.

Seit 2006 gibt es die Trauergruppe „Lichtstreifen“, die sich als „offener Gesprächskreis“ versteht, „in dem Hinterbliebene ihre Geschichte erzählen und über ihre Gefühle sprechen, miteinander schweigen, weinen und lachen dürfen“, berichten Baumeister und Scholz, die zusammen mit Susanne Fietz vom Hospizdienst das hauptamtliche Dreiergespann bilden, das von fünf Ehrenamtlichen unterstützt wird.

Die Trauergruppe sei offen für Menschen jeden Alters. „Es spielt auch keine Rolle, welcher Konfession oder Religion sich die Teilnehmer zugehörig fühlen, ob sie an Gott glauben oder nicht. Jeder, der vor kurzem, vor Wochen, Monaten oder vor Jahren einen geliebten Menschen verloren hat, ist willkommen“, be-



STADTFRIEDHOF IN RASTATT: Die Endlichkeit des Daseins wird oft verdrängt. Die Initiative „Lichtstreifen“ kümmert sich um Hinterbliebene und die Aufarbeitung ihrer Trauer.
Foto: Kraft

richtet Scholz, dass das kostenfreie Angebot aktuell von vier Personen genutzt werde. „Der Schritt, in die Trauergruppe zu gehen, ist eine echte Leistung. Sie zeugt von Mut, aber auch ein Stückweit von wiedergewonnener Kraft“, weist Scholz darauf hin, dass Vertraulichkeit oberstes Gebot sei. Die Teilnehmer verpflichteten sich zu nichts, nicht einmal zu regelmäßiger Teilnahme an den Treffen, die an jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat von 18.30 bis 20 Uhr in den Räumlichkeiten des Caritasverbandes Rastatt in der Carl-Friedrich-Straße 10 stattfinden.

„Wir verstehen uns als die Moderatoren des Austauschs, der ganz unterschiedlich sein kann. Jeder Mensch trauert anders, fühlt anders und durchläuft im Trauerprozess ganz unterschiedliche Phasen“, berichtet der Dekanatsreferent. „Wir leben in einer Zeit, in der man funktionieren muss. Wer aber einen geliebten Menschen verloren hat und trauert, funktioniert nicht wie sonst. Wir öffnen mit unserem Angebot sozusagen ein paar Zeitfenster, in denen

das Trauern eine Rolle spielen darf und zu ihrem Recht kommt.“ Durch Überlastung und zunehmenden Leistungsdruck sei der Gesellschaft das Begleiten, das „An-die-Hand-nehmen“ abhandgekommen, ergänzt Baumeister. Auch fehle es an gesellschaftlichen Ritualen, die als Richtschnur dienen können. Hier setze das 2016 eingeführte Trauerseminar an.

An sechs Abenden werde versucht, zusammen mit den aktuell sieben, maximal acht Teilnehmern Wege durch die Trauer zu finden, mit dem Ziel, dass die Teilnehmer neuen Lebensmut fassen, dabei „als positiver Nebeneffekt“ auch Mitgefühl für andere entwickeln und entdecken, wie viele unterschiedliche Gesichter Trauer haben kann. „Es geht beim Trauern nicht um richtig oder falsch. Es geht auch nicht ums Loslassen, Überwinden oder Verarbeiten des Verlusts. Es geht vielmehr um Transformation, also darum zu lernen, wie ich mit dem Verlust leben und die Beziehung auf eine neue Weise fortführen kann“, erklärt Baumeister und berich-

tet, dass „Lichtstreifen“ in besonderen Fällen auch an andere Gruppen mit speziellerer Ausrichtung vermittele – sofern gewünscht. Als Beispiele nennt sie den Kreis „Verwaiste Eltern“ für Familien, die den Verlust eines Kindes betrauern, den Arbeitskreis Leben, der sich um Hinterbliebene nach Suizid kümmert, oder Psychotherapeuten und Psychosomatische Kliniken für den Fall, dass eine therapeutische Behandlung erforderlich ist. Nicht unerwähnt bleiben im Gespräch die Mut machenden Geschichten über neue Freundschaften, die im Trauerkreis entstanden sind. „Und einmal hat sich hier sogar ein neues Paar gefunden, ohne die Trauer um den verlorenen Partner zu verbergen.“

Service

Weitere Informationen gibt es bei Dekanatsreferent André Scholz unter Telefon (0 72 22) 7 86 69 12, oder auch unter dekanatsreferent@dekanat-rastatt.de, bei Evelyn Baumeister unter (0 72 22) 7 75 43 und bei Susanne Fietz unter (0 72 22) 7 75 40.