

Wie schaffe ich das?

Ein Erfahrungsbericht aus der jüngsten Trauergesprächsreihe

Ein langer Winter war das. – Wie schaffe ich es, diesen langen Winter zu überstehen, wenn die Tage mit Licht und Sonne so kurz sind. Wie kriege ich das hin, durch diese dunkle Zeit zu kommen? So ging es mir schon im Herbst durch den Kopf. - Eine gute Entscheidung, nicht alleine zu gehen. Wir alle sind zusammen ein Stück des Weges gegangen. Das war gut so.

WIR! Das sind mit mir zusammen 12 Frauen, die ihren Partner oder ein Kind verloren haben. Bei manchen ist der Tod des geliebten Menschen erst vor kurzem passiert, bei anderen liegt dieses schlimme Ereignis schon Jahre zurück. Die Umstände sind bei einigen ähnlich, doch für jede von uns ist der Tod etwas, mit dem man nicht gelernt hat umzugehen.

Montagabend hatte ich jedes Mal bei unseren vierzehntägigen Treffen bei der Trauerreihe "Nicht vergessen und dennoch Abschied nehmen" von Hospiz Pulheim e.V. schon einen langen Arbeitstag hinter mir und manchmal war ich sehr erschöpft und etwas abwesend. Doch ich habe auch dann immer wieder Eindrücke und Ansichten mit nach Hause genommen, die mich bis zu unserem nächsten Treffen begleitet haben.

Ich habe Frauen kennen gelernt, mit denen ich wahrscheinlich nie in Kontakt gekommen wäre. Doch die Trauer hat zwischen uns eine vertraute Nähe geschaffen.

Das erste Jahr nach dem Tod meines Mannes wollte ich von solchen Treffen gar nichts wissen. Ich war mit mir selbst beschäftigt. Es gab so viel zu regeln und zu organisieren. Ich hatte den Kopf nicht frei, um mir auch noch die Lebensumstände von anderen Trauernden anzuhören.

Umso erstaunter war ich, dass mich die Berichte und Erfahrungen der Frauen in unserem Trauerkreis gar nicht belastet, sondern getröstet haben. In manchen Schilderungen habe ich mich selbst wiedergefunden. Es ist einfach tröstlich, dass ich meine Gedanken teilen konnte. Ich habe erfahren, dass genau meine Fragen auch die anderen beschäftigt.

„Schmeiß ich die Zahnbürste jetzt weg? Hebe ich die Jacke auf, die ist doch noch kaum benutzt? Lasse ich das Zimmer so wie es ist?“

Ich stelle für mich fest, dass alles seine Zeit hat. Manchmal **muss** etwas ganz schnell weg, weil es mich so traurig macht. Manches **kann** einfach weg und kümmert mich nicht weiter. Und so einiges war mir anfangs wichtig und es musste auf jeden Fall aufgehoben werden. Doch wenn ich es jetzt noch mal sehe oder es in die Hand nehme, sehe ich, dass ich es loslassen kann. Ich begreife, dass jede von uns da ihr eigenes Tempo hat. Dieselben Themen beschäftigen uns. Die einen sind schon an dem Punkt

loszulassen und es fällt mir schwer das zu begreifen und andere stehen vor einem Abschnitt, den ich verlassen habe und fühle wieder, dass ich für mich die richtige Entscheidung getroffen habe.

Wie gehen andere mit der Trauer um? Es ist gut, wenn das kein Monolog bleibt sondern ausgetauscht wird. Die Sichtweise von den anderen war mir wichtig.

Unser Gesprächskreis war angeleitet und begleitet von Frau Schwenzer und Herrn Magon. Sie waren sehr aufmerksam und haben immer nach der Situation gehandelt und reagiert, die sich durch ihre Anregungen ergeben hat. Sie sind auf uns eingegangen und haben jede in ihrer Trauer gehört ohne zu werten oder zu beurteilen. So hat sich jede von uns mit ihrem eigenen Thema in die Gruppe eingebracht. Jede hatte ihre Zeit in ihrem Tempo zum Sprechen.

Auch wenn ich manchmal doch sehr in mich gekehrt war, habe ich Impulse zum Nachdenken durch Bilder oder Geschichten mitgenommen. Oft habe ich einfach auch ein paar Ideen von anderen Frauen abgesehen.

Gemeinsam durch eine dunkle Zeit oder auch gemeinsam durch den Winter, das war eine gute Entscheidung. Als die Gesprächsreihe vorbei war, fiel mir der Abschied schwer, weil er so etwas Endgültiges hat. Das ist immer wieder schlimm für mich. Doch in unserem Trauerkreis ist eine Nähe entstanden, die mit dem Auseinandergehen bleibt. Und mehr noch: Alle Frauen sind gar nicht so weit weg und wir laufen uns bestimmt wieder über den Weg. Sei es in Pulheim oder hier bei mir im Ort, ich kenne jetzt ein paar Leute mehr, die mir ans Herz gewachsen sind und deren Thema mein Thema ist.

Wir bleiben in Verbindung!

Karin Modis