

Ebersberg Hilfe in einer dunklen Zeit

Im Landkreis gibt es ein großes Angebot an Gruppentreffen und anderen Veranstaltungen, um Menschen in ihrer Trauer um einen Angehörigen zu unterstützen

Von Johanna Feckl



(Foto: Christian Endt)

Einen nahen Angehörigen auf dessen Weg in den Tod zu begleiten, ist ein schwerer Gang - und er endet nicht mit der Beerdigung. Die Tragweite der Trauer um den verlorenen Menschen, das volle Bewusstsein um diesen Verlust, das zeigt sich meistens erst jetzt in seinem vollen Ausmaß. Was nun? Die Hände in den Schoß legen, weil den geliebten Menschen schließlich nichts mehr zurückbringen kann? Das wäre schade, denn im Landkreis gibt es ein reiches Angebot an Unterstützung, um den Umgang mit der Trauer zu erleichtern. Sie alle bauen auf dasselbe Prinzip: Menschen teilen sich Menschen mit, die Partner oder Partnerin, Tochter oder Sohn, Mutter oder Vater, Bruder oder Schwester, Freund oder Freundin verloren haben.

„Es hilft, wenn man hört, wie andere mit ihrer Trauer umgehen“, erklärt Margit Hildebrandt. Seit fünf Jahren leitet sie die Selbsthilfegruppe für verwaiste Eltern, die sich jeden vierten Donnerstag im Monat trifft. Initiator der Treffen ist der Münchner Verein für verwaiste Eltern und trauernde Geschwister, der einige offene Gruppen im Münchner Umland koordiniert - eine davon in Grafing. „Man sieht anhand der Geschichten, die die Betroffenen erzählen, dass es auch wieder anders und besser wird, dass man wieder zu sich kommt und zurückfindet ins Leben.“

Hildebrandt war bereits vor ihrer Zeit als Gruppenleiterin bei den Treffen in Grafing dabei. Als Mutter, die ihr Kind verloren hat. Das ist ein Grundsatz des Vereins: Betroffene Mütter oder Väter aus einer Gruppe absolvieren eine Trauerausbildung beim Verein in München und können danach die Leitung von Treffen übernehmen.

In der Trauerausbildung lernen die künftigen Gruppenleiterinnen und -leiter, wie sie den Betroffenen richtig zuhören und sie in ihrer Trauer dort abholen, wo sie gerade stehen. So kann man in Hildebrandts Gruppe immer wieder von den Erinnerungen an sein Kind erzählen - einfach so, auch ohne konkreten Anlass wie ein Geburts- oder Todestag. Alle in der Gruppe teilen dasselbe Schicksal, „niemand sagt hier 'ach nicht schon wieder diese Geschichte“, sagt Hildebrandt. „Das ist das Schöne an so einer Gruppe.“

Das versichert auch Sylvia Wammetsberger: „Das gemeinsame Erlebnis, dass alle anderen dort auch jemanden verloren haben, das schweißt zusammen.“ Wammetsberger ist eine der Organisatorinnen des Trauercafés Lichtblick in Ebersberg. Die größte Hemmschwelle sei sicherlich der Entschluss, zu einem solchen Treffen zu kommen, vermutet sie. „Wenn die Leute aber erst einmal hier sind, dann ist der Rest ganz einfach. Wir sind offen für alle, bei denen ein Angehöriger verstorben ist.“ Ob der Verlust gerade erst passiert ist oder schon länger zurückliegt, ist dabei egal.

Träger dieser Treffen an jedem ersten Samstag im Monat ist der Christophorus Hospizverein in Ebersberg. „Um 10 Uhr trudeln die Leute ein, wir sitzen beieinander, frühstücken und ratschen, erzählen uns das, was uns gerade bewegt, was im Moment eher schwierig ist oder was vielleicht sogar leicht fällt.“ Oft seien es konkrete Schwierigkeiten im Alltag, erzählt Wammetsberger: „Eine Frau, die ihren Ehemann verloren hat und vielleicht noch nie einen Rasenmäher in der Hand gehabt hat, die steht auf einmal vor dem Problem, den Rasen mähen zu müssen.“ Und genau für solche Situationen ist dann die Gruppe da, die motiviert, aufbaut, gut zuredet: „Du schaffst das!“

Seit Anfang des Jahres bietet der Hospizverein auch das Trauercafé „on tour“ an. „Wir haben festgestellt, dass das Sitzen an einem Tisch in einem geschlossenen Raum nicht für jeden etwas ist“, erklärt Wammetsberger. Menschen, die lieber aktiv sein möchten oder möglicherweise den Partner verloren haben, mit dem sie das bislang immer waren, für all jene ist diese Gruppe gedacht. Einmal im Monat organisiert Wammetsberger eine Wanderung für Interessierte. Die Infos darüber erhalten alle, die sich vorab bei ihr angemeldet haben, per E-Mail. Bei einer Gehzeit von insgesamt vier Stunden sollte man aber schon ein bisschen geübt im Wandern sein, um hier mitzumachen.

Es gibt aber noch viel mehr Angebote im Landkreis: In Anzing etwa trifft sich der Stammtisch „Freunde begleiten Freunde“, in Kirchseeon die Selbsthilfegruppe „Witwen & Witwer“ und in Grasbrunn die „Plötzlich ist man allein“-Gruppe. Außerdem koordiniert das Katholische Kreisbildungswerk in Ebersberg das „Netzwerk Trauer“. Im halbjährlichen Programmheft oder unter www.netzwerktrauer-ebe.de finden sich noch viele weitere Veranstaltungen, die trauernden Erwachsenen und Kindern helfen können, ihren Verlust zu verarbeiten oder auch einfach neue Bekanntschaften für Unternehmungen zu knüpfen. Ein Blick in das Programm lohnt sich.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/muenchen/ebersberg/ebersberg-hilfe-in-einer-dunklen-zeit-1.3728823>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 30.10.2017