



Szene aus dem Ballett „Der selbstsüchtige Riese“



*Die Geburt ist nicht ein augenblickliches Ereignis,
sondern ein dauernder Vorgang.
Das Ziel des Lebens ist es, ganz geboren zu werden,
und seine Tragödie, dass die meisten von uns sterben,
bevor sie ganz geboren sind.
Zu leben bedeutet, jede Minute geboren zu werden.
Der Tod tritt ein, wenn die Geburt aufhört.*

Erich Fromm

Zum Titelbild:

Die Kinder trauern um den „Selbstsüchtigen Riesen“

... Und als die Kinder an diesem Nachmittag herein liefen, da fanden sie dem Riesen tot unter dem Baum liegen, und er war ganz bedeckt mit weißen Blüten“

Die Ballettszene zeigt die trauernden Kinder aus dem Märchen „der selbstsüchtige Riese“ von Oscar Wilde, in Musik ‚übersetzt‘ von Stefan Heucke und in Tanz von Maria Haus und dem Jugendtanztheater des Theater Bielefeld, Aufführung in der Oetker-Halle, Bielefeld.

Das Omega-Benefizprojekt, bestehend aus dem Bilderbuch mit CD und Aufführungen in Bocholt, Bergisch Gladbach, Frankfurt und Bielefeld, ist die gelungene Umsetzung = Übersetzung von Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung.

Impressum

Herausgeber:

OMEGA – Mit dem Sterben leben e.V.

Redaktion: Inge Kunz, Mariele Averkamp, Dr. Jens Schade, Klaus Koppenberg, Gertie Kloster, Ulrike Overkamp

Redaktionsanschrift:

Dr. Mariele Averkamp, Kolpingstraße 5, 48734 Reken, Mail: draverma@t-online.de

Herstellung:

Druckerei Demming GmbH, 46414 Rhede
Auflage: 2000 Exemplare

Für den Inhalt der veröffentlichten Artikel sind die genannten Verfasser verantwortlich. Deren Meinung spiegelt nicht in jedem Fall die Ansicht der Redaktion wider.



Alles hat seine Zeit ...

Liebe Freunde von Omega !

... *Klagen hat seine Zeit* ...

Klage und Trauer – vorausseilend, begleitend und nachgehend – sind das Schwerpunktthema dieses Rundbriefes. Eigentlich ist längst alles dazu gedacht, geschrieben, verfilmt worden und dass Sterben, Tod und Trauer längst kein Tabu mehr sind, hat sich auch langsam rum gesprochen. Seit den 80iger Jahren sind wir „geradezu umstellt von öffentlichen Kontroversen über gelingendes und misslingendes Sterben, über verschiedene gute und schlechte Tode ... Wir bewegen uns heute kulturell in einem vielfältigen, widersprüchlichen Deutungsmarkt zu den letzten Dingen.“ *Werner Schneider*

... *Sterben hat seine Zeit* ...

Seit den 70iger Jahren gibt es intensive wissenschaftliche Vorarbeiten für ein „zu Hause sterben“, d. h. dass Menschen dort bis zum Schluss zu leben, wo sie sich zu Hause fühlen; natürlich mit der notwendigen = Notwendigen Unterstützung und Entlastung aller Beteiligten.

Dazu haben sich im Oktober 1985 die Gründer von Omega getroffen, um die überregionale Vereinigung „OMEGA – mit dem Sterben leben“ ans Licht der Welt zu bringen.

Seitdem gibt es bei Omega Menschen,
– denen es darauf ankommt, bei Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörigen zu sein, nicht die Minuten und Stunden zu zählen. Auch nicht, was man ansonsten in dieser Zeit alles hätte machen und erreichen können,
– die das Engagement durch ihre Mitgliedschaft jahrelang unterstützen,
– die eine abrufbare und verbindliche Sterbe- und Trauerbegleitung anbieten,
– die ihre Erfahrungen in die gesellschaftspolitische Diskussion einbringen und last but not least
– unermüdlich finanzielle Unterstützung suchen und finden, damit die Ehrenamtlichen für ihren Dienst nicht noch Geld mitbringen müssen

... *Feiern hat seine Zeit* ...

so laden wir Sie alle recht herzlich ein, mit uns 25 Jahre OMEGA – Leben mit dem Sterben – zu feiern

*rudern zwei ein boot,
der eine kundig der sterne,
der andre
kundig der stürme,
wird der eine
führn durch die sterne,
wird der andre
führn durch die stürme,
und am ende ganz am ende
wird das meer in der erinnerung
blau sein* *(Reiner Kunze)*

Vor 25 Jahren ging das Omega-Boot auf die Reise, das erste Hospiz-Boot in Deutschland, das sich traute, die gesamtdeutschen Gewässer zu befahren.

Viele haben mitgeholfen zu rudern, waren kundig der Sterne oder kundig der Stürme, sind eine kurze oder lange Strecke mit uns gereist, zur Mannschaft oder zu den Passagieren gehörend.

Viele Hospiz-Boote sind dem Omega-Boot gefolgt, jetzt befährt eine ganze Flotte die deutschen Gewässer.

Wir laden alle Gefährten unserer Reise durch die Zeit herzlich zur Jubiläumsfeier ein! Dafür ankern wir in Gelsenkirchen, am 09. Oktober 2010, ab 14.30 Uhr im Wissenschaftspark.

der Vorstand
Inge Kunz
Dr. Marie-Elisabeth Averkamp
Dr. Jens Schade
Gertie Kloster
Ulrike Overkamp
Klaus Koppenberg
Kläre Winhuysen

Gegen 20.00 Uhr werden wir wieder auslaufen in Richtung weitere 25 Jahre Omega, denn

*Ein Schiff ist sicher, wenn es im Hafen liegt,
aber dafür werden Schiffe nicht gebaut.*
(Paul Coelho)



Zwei Bäume im Park

von Doris Wolf

Zwei große Bäume stehen dicht beieinander in einem Park. Sie kennen sich schon seit frühester Jugend. Die Äste des einen Baumes ragen in die Krone des anderen. Beide haben sich gegenseitig hervorragend einander angepasst. Im Frühjahr entfalten sich zur gleichen Zeit die ersten Blätter. Da, wo die einen Äste sich weiter ausdehnen, hält sich der andere Baum zurück. Beide nehmen Rücksicht aufeinander. Im Herbst machen sich beide für den Winter bereit. Sie schützen sich gegenseitig vor starkem Wind. Der eine Baum gewährt dem anderen Schatten. Sie holen sich aus dem Boden ihr Wasser und teilen es sorgfältig. So haben sich beide gemeinsam entwickelt, sind alt geworden und haben schon viele Jahresringe gemeinsam aufgebaut.

Eines Tages schlägt der Blitz in einen der Bäume ein und fällt diesen. Er wird wortlos von Waldarbeitern abtransportiert. Der andere Baum bleibt alleine zurück. Er kann einfach nicht glauben, dass sein geliebter Nachbar nicht mehr da sein soll. Wo sie sich doch für den nächsten Winter schon so viel vorgenommen hatten. Er wünscht, einfach nur einen bösen Traum geträumt zu haben, und morgen nach dem Aufwachen sei alles wieder in Ordnung. Doch am nächsten Morgen ist er immer noch allein. Er schaut suchend umher, doch er kann seinen Nachbarn nirgendwo entdecken. Er fühlt sich nackt und hilflos. Jetzt erst wird ihm bewusst, dass er all die Jahre vom anderen Baum Schutz geboten bekommen hatte. Er bemerkt, dass er auf der Seite, die dem anderen Baum zugewandt war, schwächer entwickelt ist. Die Äste sind kürzer und weniger dicht mit Blättern übersät. Ja, er muss sogar aufpassen, sich nicht nach der anderen Seite zu neigen und umzufallen. Der Wind fährt ihm garstig in die schwache Seite. Wie schön wäre es doch, wenn sein Nachbar noch da wäre. Er beginnt zu hadern, warum der Blitz ausgerechnet in seinen Nachbarn einschlagen musste. Es gibt doch noch mehr Bäume im Park. Er hat Angst vor dem langen, harten Winter, den er jetzt alleine durchstehen muss. Er seufzt, fühlt sich sehr einsam. Warum konnte der Blitz denn nicht sie beide treffen? Nie mehr würde er so einen Nachbarn finden, mit dem er alles teilen könnte. Nie mehr könnten er und sein Nachbar

über gemeinsame schöne Stunden sprechen, die sie beide erlebt hatten. Hätte er am Ende seine Äste weiter zu seinem Nachbarn hinstrecken sollen, dass der Blitz auch ihn hätte treffen können? So quält er sich mit Schuldgefühlen, Ängsten und Verzweiflung. Die Sonne scheint wie immer und sendet ihre wärmenden Strahlen, doch er verspürt sie nicht. Es wird Winter und er verbringt die Zeit alleine. Er überlegt, ob dies wohl der Sinn des Lebens sei.

Eines Nachts, als er wieder einmal grübelte, kam ihm die Idee, dass er sich im nächsten Frühjahr sehr anstrengen könnte, besonders die Äste seiner schwachen Seite wachsen zu lassen. Er könnte versuchen, die leeren Stellen, die der Nachbar mit seinen Ästen ausgefüllt hatte, zu füllen. Er hatte ja jetzt mehr Platz, sich auszubreiten. Er musste keine Rücksicht mehr nehmen und hatte Nahrung für zwei. So begann er, all seine Energien darauf zu verwenden, die Lücke, die sein Nachbar hinterlassen hatte, allmählich auszufüllen. Ganz vorsichtig ließ er neue Äste wachsen. Es dauerte, aber er hatte ja Zeit. Und manches Mal war er sogar ein klein bisschen stolz darauf, alleine gegen die Kälte und Winde anzukämpfen. Er wusste, dass es nie mehr so sein würde wie früher. Aber wenn der Nachbar jetzt noch einmal kommen würde oder gar ein neuer Nachbar, hätte er nicht mehr so viel Platz zur Verfügung wie früher. Eines wusste er genau: Er würde den alten Nachbarn nie vergessen, denn er hatte ja die ersten 50 Jahresringe mit ihm gemeinsam verbracht. Zu jedem Jahresring konnte er gemeinsam erlebte Geschichten erzählen. Zu den letzten drei Jahresringen hatte er zu erzählen, wie er gelernt hat, allein zu leben, seinen Ästen eine neue Richtung zu geben und seinen Platz im Park neu zu gestalten.

Als ich vor einiger Zeit den Text „Zwei Bäume im Park“ gelesen habe, fühlte ich mich sehr angesprochen und an meinen Trauerprozess erinnert. Vor fast 17 Jahren verstarb mein erster Mann durch einen Suizid. Unsere Söhne und ich konnten uns auf diese Situation überhaupt nicht vorbereiten. Diese Trauer ist ein individueller Schmerz, den uns niemand abnehmen konnte. Wir erlebten Ohnmacht, Angst, Verlassenheit, Wut. Es ging so viel verloren. Unser gemeinsamer Weg, unsere gemeinsamen Träume, unser gemeinsamer Alltag. So wie es bisher war wird es nie wieder sein. Ein sehr schmerzlicher Prozess.



Ich konnte damals unseren 7-jährigen Söhnen nur durch Ehrlichkeit, Vertrauen und meinem „Dasein“ Kraft geben. Ich selber bekam diese Kraft von vielen Menschen, die uns in unserer Trauer begleiteten. Familie, Nachbarn (Ernst und Maria, Danke), Freunde und ganz besonders der Gesprächskreis für Angehörige von Suizidtoten in der Fabi. Die Ursprungsgedanken der Gruppe waren: Voneinander und umeinander wissen. Ich bin nicht allein mit dieser Erfahrung von Suizid im engsten Familienkreis. Es tut gut, sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

Irgendwann veränderte sich etwas. Ich nahm meine Umgebung wieder wahr: die blühenden Blumen im Garten. Die schwarze Wolle beim Stricken veränderte sich in weinrot. Der Gang zum Friedhof war nicht mehr ganz so schmerzlich.

Aber das Wesentliche ist, dass wir Johannes einen Platz in unserem Leben geben konnten. Wir teilen Erinnerungen miteinander, nur so ist unser neuer Lebensweg möglich.

Christiane Egbert, Bocholt

Die Erna von der Post

von Georg Schwikart

Sie war nun wirklich keine Perle, die Schenke „Zur Post“. Von außen ein unscheinbares Haus, von innen eher unansehnlich: schlicht eingerichtet mit schrammenreichen Holztischen, Plastikblümchen darauf. Biedere Lampen und Vorhänge, ein röhrender Hirsch als Bild an der Wand, die einen neuen Anstrich vertragen hätte. In der Ecke ein Spielautomat, so unmodern, dass er fast schon wieder interessant war. Das Angebot: bescheiden. Bier, Limo, Cola, Wasser, Schnäpse. Im Regal hinter der Theke lagen ein paar Tüten mit Salzbrezeln. Kurzum, eine wenig reizvolle Kneipe.

Die „Post“ mochte keine Perle sein, aber die Wirtin war es. Erna Fritsche hatte ihre Stammkundschaft; die kam jeden Abend. Diese Leute – Arbeiter und Rentner aus der Nachbarschaft – nutzten Ernas Wirtshaus, als wäre es ihr Wohnzimmer. Man saß da, trank, rauchte, diskutierte über Gott und die Welt, wusste alles besser als die elenden Politiker, erzählte sich dies und jenes, riss derbe Zoten.

Erna Fritsche verwitwete früh, mit 42 Jahren. Die Kinder waren damals schon aus dem Haus. Und um nicht zu vereinsamen, erwarb sie die Konzession der „Post“. Der finanzielle Gewinn, den sie mit dem Betrieb der Kneipe erwirtschaftete, war gering. Aber einen ganz anderen Gewinn erwirtschaftete sie: Langeweile war ihr fortan fremd!

Erna Fritsche kannte ihre Kunden mit Namen – und die Gäste kannten sie. Erna machte aus dem trüben Schuppen ein Oase zum Kräffetanken. Sie schaffte das nicht mit Zierrat oder Mätzchen, sondern durch ihre Anwesenheit: Sie erkundigte sich nach dem Wohlbefinden ihrer Gäste, teilte deren Freuden und Leiden, Erfolge und Sorgen des Alltags. Da war einer von der Kündigung bedroht, jene hatte einen Unfall erlitten, dieser feierte einen kleinen Lottogewinn, eine andere klärte auf, welche Diät für wen die passende sei. Es kam vor, dass Erna bis spät in die Nacht mit einem einzigen Gast am Tisch saß, der gerade einen verdammt schlechten Tag hinter sich hatte und einfach Trost brauchte. Auf ihre Art war sie eine Seelsorgerin.

Als sie schließlich ihrem schleichenden Lungenkrebs erlag, da erschienen noch einmal alle. Die Stammkundschaft, etwa fünfzig Frauen und Männer, waren anwesend, nicht weil sich das so gehörte – sie trauerten ernsthaft um eine Frau, die ihnen allabendlich das Gefühl gegeben hatte, willkommen zu sein. Erna hatte mehr als bloße Gemütlichkeit geschaffen. Sie hatte es verstanden, ihren Leuten ein Stückchen Heimat zu schenken. Wo sollten sie jetzt hin.

Die „Post“ machte dann irgendwann zu. Ohne Erna Fritsche war das eben nur eine reizlose Schenke.

aus: Niemand geht ohne Spuren, mit dem Tod leben von Georg Schwikart



„Und ich genieße unseren Garten, lege eine Platte auf, bereite uns ein gutes Essen

Wir wissen nicht, was wir haben, erst wenn die Wände zittern und der Boden unter unseren Füßen wankt, wenn diese Welt einzustürzen droht, ahnen wir, was Leben bedeutet“, schreibt Maxie Wander nach ihrer Brustoperation an einen Freund in Paris. Aus diesen Aufzeichnungen erfahren wir von ihrem Leben in der DDR und ihrem Kampf gegen den Krebs, der Odyssee von Behandlung zu Behandlung dem Schwanken zwischen Hoffnung und Verzweiflung. Wir lernen eine Frau voller Warmherzigkeit und Mut kennen, die sich oft mit Selbstzweifeln und Ängsten herumschlagen musste, deren Lebensfreude aber auch ihre Krankheit nicht unterdrücken konnte.

07. Mai 1977

Christa, ich hab grad meine Musik gehört, Musik, die meinem jetzigen Lebensgefühl sehr nahe kommt. Das kleine Impromptu von Schubert, gespielt von Rostropowitsch. Und dabei frage ich mich: Warum höre ich das nicht mit Freunden, zum Beispiel mit dir? Da sitze ich nun am ersten Tag, der mir gehört (Fred und Dani sind in Wien), und träume schon wieder von Gemeinsamkeit, wie es wäre, unter Deinem großen Himmel in Meteln spazieren zu gehen und Musik zu hören, allein zu sein und doch nicht allein. Du, heute vor neun Jahren starb Kitty. Aber der Schmerz ich ganz anders als früher, nicht mehr so nahe bei mir, seitdem ich weiß, dass für jeden von uns nicht mehr viel Zeit bleibt. Der Gedanke an den Tod meiner Mutter plagt mich nicht mehr. Alles ist stiller geworden und gleicht vielleicht dem, was man Wehmut nennt. Selten nur Zorn. Nur die Kinder – wenn den Kindern Leid zugefügt wird, das macht mich zornig, für sie will ich noch so viel verändern! Ich erinnere mich jetzt oft (Alles Wichtige ist in uns verborgen und kommt zur rechten Zeit wieder heraus!) an Worte, die Thomas Wolfe seinem Freund geschrieben hat: „Der Mensch wird zum Leben, zum Leiden und zum Sterben geboren, und was ihm widerfährt ist ein trauriges Los. Das lässt sich am Ende nicht leugnen. Aber, lieber Fox, wir müssen es leugnen, solange wir unterwegs sind.“ Und dass ich noch die Kraft habe, es zu leugnen, dafür bin ich

dankbar. Alles ist schwieriger und mühsamer geworden als noch vor einem Jahr, aber auf eine kaum merkbare Weise schöner und interessanter. Nun, sei nicht neidisch, es gibt für jeden eine Zeit.

Christa, darf ich Dir meine schreckliche Schrift zumuten? Meine Hand ist wie meine Zunge, nach einer Weile ermüdet sie. Und das ist die vierte Seite, die ich beginne und vielleicht wieder wegwerfe, Christa, ich scheue immer wieder vor den Worten zurück, die ich für Dich gefunden habe, denn Worte können zerstören, wo sie nicht genau sein können, wenn man selber und der andere so wund ist. Man muss auch nicht alles bis ins Letzte verstehen, man muss lieben.

Dein schöner Stoff, Christa, ging mir tief unter die Haut. Schreibe über die beiden, es wird wieder gut und wahr sein. Aber glaubst Du, dass man so entblößt leben kann, dass Du so leben kannst? Weiß Du, ich habe auch einen schweren Verlust erlitten. Dieser Mann, der da starb, stand mir einmal sehr nahe, für ein paar Sternstunden, die ich nie mit einem anderen Menschen erlebt habe. Es war der einzige Mensch, außer Fred, mit dem ich vermutlich hätte leben können, in mancher Hinsicht vielleicht besser; bei ihm hab ich keine Sekunde das Weibchen spielen müssen. Bei diesem Spiel haben Fred und ich wichtige Jahre verbracht (nein, nicht vergeudet)! Erst jetzt ist es wirklich gut mit uns geworden. Ein Leben ohne Jossi ist undenkbar für mich. Aber das weißt du ja.

Du, ich hab vorhin mit Gerti telefoniert, weil mich der Gedanke nicht losließ, zu Dir zu fahren. Aber sie findet keine Zeit, wird Dich wohl Anfang Juni besuchen, und ich fühle mich erschöpft wie eine alte Frau, zu keinem größeren Entschluss fähig. Ja, Christa, das ist es schon gewesen, unser einmaliges Leben, viel mehr und Besseres ist wohl nicht zu erwarten, aber wir wollen nicht hochmütig sein und neugierig bleiben auf die wunderbaren kleinen Dinge, die die wahrhaft großen sind! Auf Bäume, die wieder grün werden und wachsen, auf Wolken und Musik, auf unsere Kinder

Deine Maxie

aus: Maxie Wander „Leben wär' eine prima Alternative – Tagebücher und Briefe“, dtv, 6. Aufl. 2003



Persektivenerweiterung:

Die Würde der Angehörigen am Sterbebett

Chris Paul

Vortrag auf der Sitzung des Deutschen Ethikrats

*Den eigenen Tod den stirbt man nur
doch mit dem Tod der andren muss man leben.
(Mascha Kalenko)*

Ich möchte Sie zum Wechsel der Perspektive in der Betrachtung eines Sterbeprozesses einladen.

Die Einbeziehung Angehöriger ist längst Praxis in hospizlichen und palliativen Versorgungskonzepten – hierbei werden Angehörige häufig als „Mitglieder eines multidisziplinären Teams“ am Sterbebett bezeichnet. Dieser Begriff ist jedoch irreführend.

Angehöriger-Sein ist keine Profession, die in mehrjähriger Ausbildungszeit erlernt werden könnte. Wir sind Angehörige unserer Eltern, Partner, Kinder, Verwandten und auch Freunde durch Wahl und durch Zufall, das „Angehörig-Sein“ eignen wir uns dabei in einem „Learning-by-Doing-Prozess“ Schritt für Schritt an. Die so entstehenden Beziehungsflechte sind so fehlerhaft, von Missverständnissen, Irrtümern und Enttäuschungen geprägt, wie dies in allen menschlichen Beziehungen unausweichlich ist. Diese gewachsenen Beziehungen sind selten ideale Beziehungen in vollkommener Harmonie, absoluter Ehrlichkeit und stets ehrlich ausgetragenen Konflikten.

Auf dem Hintergrund dieser gewachsenen, nicht perfekten Beziehung begegnen Angehörige der Situation, mit einem Mal Angehörige eines Kranken und schließlich eines Sterbenden zu sein. Ehefrau eines sterbenden Ehepartners, Sohn oder Tochter einer sterbenden Mutter, Bruder einer sterbenden Schwester, Mutter oder Vater eines sterbenden Kindes. Auch in diesen sich oft schnell und unaufhaltsam verändernden Situationen gibt es keine Möglichkeit, sich zunächst zu einem Befähigungskurs

anzumelden, um im Anschluss daran gestärkt, im Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen, mit dem Rüstzeug einer regelmäßigen Supervision und ebensolcher Fortbildungen sich der Aufgabe einer Sterbebegleitung zu widmen.

Angehörige sind mehr und etwas anderes als „Mitglieder eines multiprofessionellen Teams“ oder „Mit-Arbeiter“ am Sterbebett. Angehörige sind Leidtragende und Leidende wie der Sterbende selbst. Aber anders als die übrigen Beteiligten haben Angehörige mit einer Leidperspektive weit über den Todeszeitpunkt hinaus zu leben. Der Sterbende stirbt, die helfenden Berufe und ehrenamtlichen Helfer gehen weiter zu einem anderen Sterbebett, die Angehörigen jedoch müssen mit diesem einen, ganz besonderen Tod weiterleben. Für sie ist alles, was am Sterbebett geschieht, Teil eines weiteren Prozesses, des Trauerprozesses. Und auch ein sogenanntes „gelungenes“ oder „gutes“ Sterben des Sterbenden schützt die Angehörigen nicht vor dem Verlustschmerz, den Anforderungen, ihr Leben neu zu organisieren und mit dem Fehlen des vertrauten, geliebten Menschen weiter zu leben.

Bereits im Sterbeprozess beginnt für Angehörige die Auseinandersetzung mit den Veränderungen, die ihr eigenes Leben durch die Erkrankung und das zu erwartende Sterben erfährt und erfahren wird. In diesem existentiellen Prozess müssen Angehörige ernstgenommen und unterstützt werden.

Monika Müller formuliert daher in den „(Menschen) Rechten Angehöriger“ unter anderem:

- Ich habe das Recht, als eigenständige Person gesehen zu werden, nicht nur als Angehörige/r.
- Ich habe das Recht, auch im Mittelpunkt zu stehen.
- Ich habe das Recht, mich auf meine Weise dem Unausweichlichen zu nähern.
- Ich habe das Recht, unkooperativ zu sein, weil ich kein Kooperationspartner bin.
- Ich habe das Recht auf einfühlsame, kompetente Unterstützung von Menschen, die sich die Mühe machen, meine Bedürfnisse zu verstehen.

(Monika Müller, unveröffentlichtes Manuskript)

Die Würde der Angehörigen verlangt genau so viel Beachtung wie die Würde der Sterbenden.



Auftretende Konflikte zwischen den Bedürfnissen der Sterbenden und ihren Angehörigen aber auch zwischen den Anforderungen der Pflegenden und den Prozessen der Angehörigen dürfen nicht automatisch durch Missachtung oder Abwertung der Angehörigen gelöst werden.

Drei konkrete Forderungen leiten sich aus dieser Perspektivenerweiterung ab:

- In der hospizlichen und palliativen Betreuung Sterbender ist eine stärkere Beachtung der besonderen Bedürfnisse und Interessen Angehöriger nötig.
- In der gesamtgesellschaftlichen Auseinandersetzung mit Tod und Sterben muss eine Erweiterung hin zur Auseinandersetzung mit Trauerprozessen erfolgen. Wir begegnen der menschlichen Endlichkeit nicht nur sterbend oder in Vorbereitung auf den eigenen Sterbeprozess, sondern massiv und wiederholt mitten im Leben durch die Sterblichkeit geliebter und vertrauter Menschen, die mit ihrem Sterben jeweils Träume, Lebensentwürfe und Hoffnungen der Weiterlebenden als endlich entlarven. Die inneren und äußeren Abschiede von sterbenden Menschen, aber auch von eigenen Lebensmöglichkeiten, die mit diesen Menschen verbunden waren, sind langwierig und schmerzhaft. Gleichzeitig bergen sie ein großes Potential menschlicher Reife, aus beiden Gründen brauchen sie mehr Akzeptanz und Aufmerksamkeit als bisher.
- Im Bereich gesetzlicher Rahmenbedingungen könnte sich diese Akzeptanz niederschlagen durch die Gewährung einer dreimonatigen Karenzzeit für Angehörige von Sterbenden, wie es in Österreich und Frankreich bereits gesetzlich verankert ist. Ausdrücklich soll diese Zeit als Recht für Angehörige eingeräumt werden, die für sie und ihr Weiterleben wichtigen Prozesse am Sterbebett naher Angehöriger miterleben zu können.

der tröster

***träte doch
aus seinem dunkel
der tröster
hinaus ins licht!***

***nicht bräuchte
sein kommen
sein anlitz
sichtbar zu werden***

***ein hauch
der berührte
ein wahrhaftiger
tonfall genügte***

***uns: die - von falschen
tröstern genarrt -
aller tröstung
misstrauen***

***uns: die - trostlos
lebend und sterbend -
einander nicht
zu trösten vermögen***

Kurt Marti



Mit Tränen vertrocknete Brunnen füllen und Scheiterhaufen löschen

Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund

Wende dich zu mir

Wenn Menschen eine Lebenswende erleben, so erkennen sie dies, sobald die Wende abgeschlossen ist. Denn dann stellen sie fest, dass jetzt alles anders ist als vorher; sie können das Ereignis lokalisieren, den Standort bestimmen, von dem die Wende ihren Ausgang nahm; und sie können den Augenblick bestimmen, den „fruchtbaren Moment“, den „Kairos“. Diesen Namen „Kairos“ trägt ein griechischer Gott, der vorne an der Stirn einen Büschel Haare hat, während er hinten eine Glatze zeigt. Soll heißen: Man muss den „Kairos“, den richtigen Augenblick „beim Schopfe fassen“, wenn man seiner ansichtig wird; ist er einmal an uns vorüber geeilt, bekommen wir ihn nicht mehr zu fassen, weil er hinten keine Haare hat.

*Die Tränen in den Augen hindern meinen Schlaf;
Das Kissen unter meinem Kopf ist salzig nass.
Ich kann nicht mehr, und ich vergaß,
Dass mit der Sorge ich um dich zusammentraf.
Nun sitz ich, schreibe Worte auf ein Blatt;
Bin lebensmüde, doch nicht lebenssatt.
Wo ist die Hand, die mich durchs Leben trüge
Und Kraft mir gibt, das Schicksal zu bestehn?
Melancholie spür ich durch meine Glieder gehn.
Menschenliebe, Gottes Hilfe, sind alle eine Lebens-
lüge
Wut steigt in mir hoch und Traurigkeit.
Ich weiß, wir sind die Kinder jener großen Sorge.
Ich bitte dich, du ringbewehrter Stern Saturn:
Entsorge
Den zwischen Erde, Gott und Dir entfachten Göt-
terstreit
Ich warte auf ein endliches Vergehen,
Auf einen Frühlingshauch, ein Blütenwehen,
Auf die Musik aus meinem stummen Instrument,
Auf Töne bislang ungesungner Lieder.
Ich weiß, dass nichts mich noch von dem Gestade
trennt,
Wo schließlich kehret mir die letzte Freiheit wieder.*

Krankheiten, und besonders solche, die den Tod bereits in sich tragen, enthalten für die Kranken selbst und für die Angehörigen große Chancen, einen Beitrag zu leisten, dass daraus eine Lebenswende, vielleicht eine Kehrtwende wird. Solange wir unsere Tränen nur herunter schlucken, können sie keine vertrockneten Brunnen füllen und keine Scheiterhaufen löschen. Das Gedicht entstand auf der Grundlage der zu lang andauernden, verbitterten, tränenlosen Hinnahme einer tödlichen Erkrankung, als die Verzweiflung schließlich aus den Augen floss. Viele Obstkerne sind bitter, wenn man sie zerbeißt, und enthalten doch bereits die Kraft zu neuen Früchten, wenn man sie einpflanzt.

Eine Kehrtwendung im Anschluss an Abschied, Verlust und Trauer kann plötzlich erfolgen, aber auch allmählich steigend, kann den jeweils einzelnen Menschen betreffen, aber auch sein soziales System, kann willentlich vollzogen werden, oder uns auch gegen bzw. ohne unseren Willen über uns kommen, kann von uns erobert und erarbeitet werden, aber uns auch unverdientermaßen gewissermaßen geschenkt erreichen. In der Kehrtwendung geschieht etwas mit uns, kommt etwas über uns, wird uns etwas angetan, aber zugleich tun wir selbst auch etwas mit uns; wir machen uns zu eigen, was uns da begegnete, nehmen sogar einen Apfel, eine Kastanie, eine Birne, eine Walnuss mit ins Grab, die dann vielleicht erblühen wie zu neuem Leben.

Vom Schmerz zum Leid

Wir könnten uns ja damit begnügen, festzustellen, dass uns der Schmerz etwas antut, dass wir ihm gegenüber ohnmächtig sind, passiv, ihm ausgeliefert. Aber wir könnten das uns angetane Leiden vielleicht in persönliches Leid, die Verluste der Gesundheit, Verluste von geliebten Menschen, Verluste der Beweglichkeit usw. in Trennungen verwandeln, die entstandene Vereinsamung in Einsamkeit und die vielen Ängste, die mit dem Schlüsselereignis, vielleicht mit der tödlichen Krankheit zusammenhängen, in die eine furchtbare Angst verwandeln, die uns zu einer ungewöhnlich starken Lebensenergie würde. - Das ist eine kühne Behauptung, die noch deutlicher heißen würde, die Trauerarbeit, jene wirkliche „Maloche“ beim Abschiednehmen, kann über Jahre zur Kraft werden, welche die Kraftlosigkeit überwinden hilft. Und von dieser Kraft könnte dann gegeben werden an jene, der da keine Kraft oder



doch keine Kraft mehr haben; „Könnte“, sagte ich. Das ist ein Konjunktiv, eine zunächst nur theoretische Möglichkeit, ein „Eventualis“, der nur bei Erfüllung vielfältiger Bedingungen zum „Realis“ wird.

Wir verstehen also unheilbare Krankheiten, das Sterben, den Tod und die Trauer als aus vielen Leiden und einem Leid gebildete Ereignisse. Diese Idee der Unterscheidung zwischen zur Person gehörendem Leid einerseits und den fremden, zugefügten Leiden andererseits sei etwas ausführlicher erläutert. Wer sich nämlich von dem starren Blick auf die zugefügten Leiden und Schmerzen paralysieren lässt, verliert den Blick für das dem Menschen eigene Leid - und umgekehrt. Manchmal ist dieses tiefe Leid jedoch auch so sehr von den Leiden überdeckt, dass es nicht mehr wirklich erkennbar scheint. Die methodischen, ärztlich-pflegerischen, sozialen und kommunikativen Folgerungen aus dieser Unterscheidung aber rufen in uns einen Gedankengang hervor, der wohl all jenen verborgen geblieben ist, die immer nur Leidende und Kranke „von ihren Leiden erlösen“ möchten, oder Trauernde billig trösten.

Stellen wir uns einmal vor, wir würden aufgefordert, unser „Kreuz, das jeder mit sich herumträgt“, das uns durch unsere Mitmenschen, die Krankheit, das Schicksal, die eigene Biographie, durch die Therapeuten und BegleiterInnen auferlegt worden ist, auf einen Haufen zu werfen, in einem Schrank zu verbuddeln. Wenn wir dann nach einer gewissen Zeit aufgefordert würden, die Schränke aufzuräumen, den Haufen zu entsorgen, also wieder „jeder eins der Kreuze auf sich zu nehmen“, weil das ja zum Leben dazugehöre, und weil man solch Haufen nicht unentsorgt herum liegen lassen sollte, - welches, wenn nicht das eigene Kreuz, würden wir aus dem Haufen aussuchen und vielleicht zähneknirschend nach Hause tragen? Dieses „eigene Kreuz“ meint das Wort „Leid“. Im Leid gerade auch mit dem „eigenen Kreuz“ lerne ich, Mensch zu bleiben mit Krankheit, Alter, Behinderung, Sterben, Tod, Trauer, Abschied. Leiden aller Art dagegen treiben mich in Ohnmacht, machen mich unfrei. Also gilt es, Leiden wie die Verluste durch Tod, Krankheit usw. soweit es geht, zu überwinden, zu behandeln, zu therapieren mit Medikamenten, Psychotherapie u.a.; das Leid aber, das wir in uns bergen oder an dem wir Anteil nehmen, muss hoch geschätzt, behütet, und ggf durchlebt werden. Niemand darf daran gehindert werden, „sein Kreuz zu tragen“. Vielmehr sollte ihm

geholfen werden, das Kreuz bewusster und sogar mit einem gewissen Stolz zu tragen.

Zumeist wird in der Literatur nicht zwischen Leid und Leiden unterschieden, und beide werden mit Schmerzen, Ungerechtigkeiten, Krankheit, Behinderung, seelische Not gleichgesetzt. Aber das ist entweder ein Mangel an Differenzierung oder vereinfachende Absicht. Z.B. ist Leid nicht die Einzahl von Leiden; vielmehr gibt es überhaupt keine Vermehrung des Leids. „Leid“ ist ein Existential, d.h. eine konstitutive Größe, ein Merkmal der menschlichen Person: Der Mensch hat ein Leiden, z.B. einen erlittenen Verlust, eine Krankheit, einen Schmerz; er ist aber in gewisser Weise ein Leid mit oder sogar aufgrund des Verlustes bzw. des Schmerzes. Dieses Leid gehört dem Menschen, die Leiden wurden ihm angetan. Im Leid ist der Mensch aktiv, Täter. Im Leiden ist er Opfer. - Verlust und Trauer können also persönlich und aktiv durchlebt werden, wenn sie als Leid erfahren werden. Die Passivität und Unfreiheit, welche von ihnen ausgehen werden zwar nicht bestritten, aber sie fordern uns zum Widerspruch heraus.

Vereinsamt oder einsam

Zu in diesem Sinne leidvoller Trauer gehören Einsamkeit, Furcht und Trennung. Zwar ist und bleibt es unsere Aufgabe, gegen die Vereinsamung der Trauernden mit allen verfügbaren und erlaubten Mitteln zu kämpfen. Darüber wird viel nachgedacht, und das ist gut so. Aber wohl noch verhängnisvoller als der Vorwurf solcher Vereinsamung, Ausgrenzung und Nicht-Integration dieser Menschen ist die Feststellung, ihnen werde vielfach auch die Einsamkeit verboten oder unmöglich gemacht, die Einsamkeit werde abgetötet und gewaltsam verhindert.

In leidvoller Einsamkeit, dem aktiven Gegenüber zur Vereinsamung, hat der Mensch die Chance des „Bei-Sich-Seins“; in ihr wird er „seiner selbst inne, seiner inneren Welt mächtig...“, und das bedeutet nicht nur, dass kein anderer, und vor allem das „Trauerobjekt“, also der Verstorbene oder der „Gegangene“ nicht mehr da wäre, mit dem er es zu tun hätte, sondern etwas Positives: das Einsam-Sein, eins mit sich und dem lebendigen Gegenpol zum All“. Und genau das kann dann auch zusammen mit einem anderen Menschen, einem Beistand, einem Begleiter erfolgen. So gewinnt der Mensch in seiner Trauer wirklich (wieder) Gestalt, gewinnt



ein Verhältnis zu sich selbst und zu Gott; vielleicht nicht äußerlich erkennbar und empirisch beweisbar, aber tief drinnen sehr real. Einsamkeit bleibt ein Leid, wandelt sich nicht zur Freud, aber sie bleibt nicht destruktiv, bedrohlich, zerstörend wie die Vereinsamung. Nur der vereinsamte Mensch neigt ggf. z.B. zu Selbstverletzungen, Selbsttötungshandlungen, zum „Hand an sich legen“. Vereinsamte sind suizidgefährdet. Der Mensch im Leid dagegen tut dies viel weniger; er nimmt z.B. gerade dann eine neue Beziehung zu seinem Körper, seinem Leib auf, versucht ihm Gutes zu tun, vielleicht sogar sinnliche Freuden. Wir sollten diesen Menschen beistehen, sowohl wenn sie sich von sich selbst verabschieden, als auch wenn sie sich gerade jetzt bejahen, weil sie vielleicht erst jetzt begreifen, wer sie im Innersten sind.

Wir alle lernen in und mit solcher Trauer z.B. neue Formen des Standhaltens, der Unverbrüchlichkeit, des „Trotzdem“. In dieser Erfahrung wächst schmerzlich die Einsamkeit; aber wir spüren, dass uns diese Einsamkeit dem Einssein, der eigenen Identität, der eigenen Persönlichkeitsvollendung näher bringt.

Lassen Sie mich zur Verdeutlichung von Abschiedsleid ein Beispiel erzählen, das unseren vieljährigen Erfahrungen in der Hospizarbeit entstammt: Familie mit vielen Kindern, ein Kind nach einjähriger Leukämie-Erkrankung verstorben, während der Krankheit des Kindes bereits große Familienprobleme wegen unterschiedlicher Bewältigung der Krankheit und des bevorstehenden Todes. Da das Kind durch die Grunderkrankung und die Behandlung nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich sehr verändert und entstellt war, entwickelt der Vater erhebliche Entfremdung und sogar Ekelgefühle. Er bewältigt dies durch besonders intensives Arbeiten, vor allem außerhalb des Zuhauses. Nach der Beerdigung des Kindes hatte die Mutter Mühe, hin und wieder ans Grab zu gehen, während für den Vater dieser Ort zunehmend sehr wichtig wurde. Er, der die Begleiterinnen des Kindes während der Krankheit vehement abgelehnt hatte, berichtete schließlich einige Wochen nach der Beerdigung, dass er nun regelmäßig das Grab des Kindes bepflanzt. Dafür hätten ihm sogar ganz fremde Personen Pflanzen geschenkt. Es sei das erste Mal, dass er die Liebe und die Zuwendung der Umwelt bewusst verspürt habe und diese auch annehmen können. In der Nacht nach einer solchen Bepflanzung hatte es lang

und stark geregnet. Als diesmal der Vater wieder ans Grab kam, bemerkte er, dass sich das Erdreich an einer Stelle abgesenkt hatte. Nun, so schildert er, habe er erst wirklich gemerkt, dass sein Kind „genau unter dieser Stelle liegt“. Er habe deshalb erstmalig richtig weinen müssen, berichtet er, und dann habe er mit seinem Kind zu sprechen versucht, habe die Erde geglättet und dabei total die Fassung verloren. Diese Beschäftigung mit der Materie Erde habe ihm erst ermöglicht, Gefühle zu zeigen. Nun habe er eine Verbündete gefunden, die Natur. Aufgrund dieses Ausbruchs seiner Gefühle kam das Gespräch zwischen den Ehepartnern wieder in Gang, weil er „etwas erzählen konnte“. Schließlich sagt uns Herr X: „Ihr Pflegekräfte konntet mit meinem Kind sehr gut umgehen, als es noch am Leben war; ich kann es jetzt auch, seit ich sein Grab habe.“

Lassen Sie mich diese kleine Erfahrung kurz ausdeuten. Da ist zunächst die Situation des Vaters, der eine andere Form des Trauerns gefunden hat, als seine Frau. Er deckt sich mit Arbeit zu und orientiert sich am Grab seines Kindes. Genau dies ist eine häufige Beobachtung, dass gerade Männer mit angeblichen Überstunden oder mit Mehrarbeit - notwendig oder auch erdacht - reagieren, während Frauen ihren Schmerz in Tränen, Wut, Depression usw. zum Ausdruck bringen, also mit Emotionalität und weniger mit realer oder vorgetäuschter Rationalität bzw. Betätigung. Aber beide Seiten des Trauerns haben ihre Berechtigung und gut wäre es, wenn sie irgendwie zusammenwirken könnten. Dabei kommt in unserem Beispiel dem Vater der Zufall, allerdings einer, den er zugelassen hat und dem er sich auch stellt, zur Hilfe. Er bepflanzt das Grab. Seine Trauer braucht einen Ort, mit dem er sich, rational geprägt wie er ist, identifizieren kann. Ein Ort, ein Objekt, eine Sichtbarkeit, an der sich die Trauer selbst festmachen kann, scheint für den Prozess des Trauerns hilfreich zu sein. Wie schwierig gestaltet sich eine Trauer, die kein sichtbares Objekt besitzt?

Nun verändert sich dieses Trauer-Objekt. Der Regen hat das Grab absinken lassen. Diese ungeplante, zunächst also auch unbegreifliche Situation hilft den Emotionen, hilft den Tränen zum Ausbruch. Und also klärt sich auch die Beziehung der Partner, die ja dadurch gestört war, dass der Vater nicht bei seiner mit Gefühlen und Tränen trauenden Partnerin ausharte, sondern sich aushäusig mit Arbeit eindeckte. Also fehlte er gerade zu der Zeit und in der Situation seiner Frau, als diese glaubte ihn besonders



nötig zu haben. Ihre Trauerwege waren auseinandergedriftet und also bestand auch die Gefahr, dass sie sich entfremdeten. Erst das eingefallene Grab, das Kind, das er genau unter dieser sich senkenden Erde spürt, und das sich ihm in dieser Form mitteilt, rettet die Beziehung, weil sie nun den emotionalen, den Tränenweg gemeinsam gehen können.

Also: Mit Tränen kann man zwar keinen ausgetrockneten Brunnen füllen, aber doch wenigstens die tiefliegenden Wasseradern anregen, den Brunnen wieder voll und fruchtbar zu werden. Man kann auch mit Tränen keine Scheiterhaufen löschen; aber die Tränen im Angesicht eines Scheiterhaufens können uns dazu veranlassen, Sorge zu tragen dafür, dass der nächste Scheiterhaufen nicht mehr entzündet wird.

Mit solchen Überlegungen sind selbstverständlich die Antworten auf die Frage nach der Bedeutung von Abschied, Verlust und Trauer für unser Leben noch keineswegs erschöpft. Die Doppelgesichtigkeit von Leid und Leiden, Passivität und Aktivität hält sich während des ganzen Vollzugs, indem sie sich aus den von außen aufgezwungenen Ängsten, Schmerzen, Krankheiten, Gebrechen, Verletzungen und aus den aus unserem Inneren Drängenden, aus der Furcht, Sehnsucht, Einsamkeit zusammensetzt. Wenn uns ein Mensch verlässt und uns dadurch in Trauer zurück lässt, geschieht mit uns etwas, an dem wir unschuldig sind, passiv, ohnmächtig, Opfer; und zugleich tun wir selbst etwas mit uns, verantwortlich, aktiv, mächtig und sehr individuell, also einzigartig, unvergleichlich. Dass sich dann noch ein drittes einmischt, einmischen kann, nämlich ein Geschenk des „Lebendigen“ an uns, die wir ja nicht ewig sind, davon können jene berichten, die es erleben durften. In unserem Beispiel wird dem Vater dieses Geschenk durch die überraschend eingesunkene Erde zuteil; in anderen Beispielen sind vielleicht Mitmenschen, Freunde solche Vermittler.

Stellen Sie sich vor, Sie besuchen einen Menschen, der sich gerade in tiefer Trauer befindet. Beim Betreten seines Zimmers sehen Sie, wie er sich gerade von der Türe abwendet und zur entgegengesetzten Wand dreht. Wüssten Sie, dass dieser Mensch Ihnen sagen will, dass er sich vereinsamt glaubt und auch von Ihnen jetzt nichts Gutes, nichts Hilfreiches erwartet, würden Sie vermutlich wohl den nächsten Stuhl nehmen, sich zu ihm setzen, auf ihn einreden und ihm Ihre Anwesenheit anbieten. Wüssten Sie aber, dass er mit sich selbst, seinen Ge-

danken, seinem Gott allein und eben einsam sein möchte, würden Sie wohl sehr viel vorsichtiger mit ihm umgehen, vielleicht sogar wieder das Zimmer verlassen und die Türe leise schließen, um ihn in dieser stillen Besinnung nicht zu stören. Vielleicht aber würden Sie auch sich nur ohne etwas zu sagen, sich in eine Ecke des Raumes setzen als „lebendes Angebot“ gewissermaßen, das sich nicht aufdrängt, aber eben da ist. - Sie sehen daran: Vereinsamung in der Trauer behandeln, Einsamkeit schützen und dabei es wagen, sogar schuldig zu werden mit dem vielleicht doch falschen Handeln, das ist verantwortliche Hospizarbeit und Trauerbegleitung.

Abschied ist Trennung, nicht nur Verlust

Ein ähnliches Erlebnispaar zwischen Leiden und Leid erleben wir beim Übergang von Verlusten zur Trennung, von Verlustängsten zur Trennungsfurcht. Verluste sind zumeist sehr schmerzlich, denn sie wurden uns ja angetan; sie sind eine Bedrohung unserer seelischen Gesundheit und können in Trauerreaktionen z.B. manchmal kaum bewältigt werden. Besonders dann, wenn der Verlust unerwartet, plötzlich, vorbereitungslos kam, mündet die Trauer vielleicht sogar in körperliche oder psychische Krankheit. Dem gegenüber aber können Trennungen, die wir persönlich vollziehen durften, für die wir Zeit hatten und eine Vorbereitung leisten konnten, manchmal einen entscheidenden Lernprozess vorbereiten, z.B. wenn Hinterbliebene nach einem Tod ein „ganz neues Leben“ beginnen, oder wenn Eltern sich von ihren erwachsenen Kindern trennen.

Abschied hat etwas mit „scheiden“ und „schneiden“ zu tun. Es gerät etwas, was vorher verbunden war, auseinander. Abschied gibt es wie „Leid“ eigentlich nur in der Einzahl; denn der Abschied ist unzählbar und insofern wird er zu einem Teil von mir, einem „Existential“. Aber das ist nur möglich, wenn es gelungen ist, die erlebten Verluste in Trennungen zu verwandeln. Die Verursacher für Verluste liegen ja außerhalb von mir. Sie machen mich ohnmächtig, und der darin verborgene Zwang, die Fremdherrschaft macht mir den Abschied schwer. Es ist eben ein Unterschied, ob wir einen Menschen verlieren oder von ihm Abschied genommen haben, so dass wir uns von ihm durch den Tod hindurch trennten. Es ist eben ein Unterschied, ob der Tumor uns den Atem raubt oder uns das Weinen lehrt. Es ist ein Unterschied, ob die Diagnose in unser Leben ein-



bricht, oder ob wir sie errungen haben. Es ist ein Unterschied, ob mir ein Organ oder Körperteil durch Operation genommen wurde, oder ob ich mich von ihm habe verabschieden können. Es ist ein Unterschied, ob ich meinen Arbeitsplatz infolge von Krankheit verloren habe, oder ob ich mich entschloss, mir jetzt eine Krankheit, und vielleicht sogar eine tödliche zu genehmigen, so dass ich nicht mehr arbeiten „muss“.

Trennung ist lernbar, ist selbst mühevoll Arbeit und damit Leben. Wir unterscheiden deshalb grundsätzlich zwischen Partnerverlust und Partner-trennung auch dann, wenn der damit verbundene Abschied durch den Tod geschah. Und das gilt für den Vorgang eines Sterbens genauso wie für eine Selbsttötung, eine Todgeburt oder einen Unfall. Partnerverlust beendet Leben in mir, tötet mich sogar vielleicht ab. Partnertrennung aber - vorübergehend oder auch dauernd, durch Tod oder durch Scheidung - kann zum Impuls oder Beginn neuen, neuartigen Lebens werden. Haben wir miteinander sprechen können, was es bedeutet, ohne den anderen zu sein? Haben wir die Lücke miteinander oder alleine entdecken müssen, die das Fehlen des anderen setzt? Vom Partner kann Hilfe kommen für mein Leben im Anschluss an die Trennung, bevor die Trennung Wirklichkeit wird.

Das lässt tatsächlich die Möglichkeit einer Umwandlung aufleuchten, die Verluste in Trennungen umzugestalten. Gelänge es, die zugefügten Leiden in leidvolle Trennung zu verwandeln, welche der Mensch in seinem Inneren vollziehen kann, so wüchse aus dem Sterben und dem Tod ein Lebensimpuls für den Hinterbliebenen. Eine dem Sterben aber vorausseilende Trennung, welche zusammen mit dem Sterbenden hat vollzogen werden können, bleibt für den Hinterbliebenen leidvoll, aber eben nicht destruktiv, nicht vernichtend. Liebe ist loslassen-Können; Trennung ist der Liebe Leid.

„Das geht mir vor jeder Reise so“, sagte ein 16 jähriger junger Mann angesichts des Sterbens seiner Mutter; „erst plane ich die anderen Orte, das Wegsein richtig durch und freue mich dabei. Der Abschied dann ist immer sehr schlimm. Bin ich aber erst einmal auf der Reise, bin ich erst einmal weg, kann ich beruhigt wieder an zuhause denken“. - Der Verlust ist oftmals für den, der da geht eine recht gleichgültige Angelegenheit. Verlust kommt sprachlich von „lassen, lässig, lasch“. Aber wer bei seinem Sterben oder beim Erleben des Sterbens eines anderen aus

der Ohnmacht in Tatherrschaft hat kommen können, für den wird das Erlebte zum Heil.

Mit Tränen lernen

In der Geschichte vom Totenhemdchen erzählen die Gebrüder Grimm, wie eine Mutter nach dem Tod ihres Kindes herzerreißend und untröstlich trauert, bis endlich das Kind ihr im Traum erscheint und sagt: „Ach Mutter, höre auf zu weinen, sonst kann ich in meinem Sarg nicht einschlafen, denn mein Totenhemdchen wird nicht trocken von deinen Tränen, die alle darauf fallen“.

Schwere, ja pathologische Trauer, wie wir es heute benennen würden, benötigt Trauerhilfen. Der Friedhof und die jeweilige Friedhofskultur sind solche Trauerhilfen, damit die Toten und die Lebenden nicht in ihren Tränen ertrinken. Tränen sind gut und kostbar, wie jüngste Untersuchungen zur Trauerhilfe gezeigt haben. Der Friedhof als Ort der Trauer ist insofern ein Beitrag zur Psychohygiene der Lebenden; aber er sollte nicht der einzige Ort bleiben. Vielleicht könnten wir an beliebigen Orten oder auch bei einem Spaziergang über einen Friedhof mit unseren Tränen sprechen: „Wie bin ich euch dankbar, dass es euch gibt. Wenn ich euch brauche, dann kommt und helft mir. Jetzt bin ich euch dankbar, dass ihr bei mir seid, euch aber euch zurückhaltet. Jetzt könntet ihr stören. Aber wenn ich euch brauche, dann lasst mich bitte nicht allein.....“

Trauer ist nicht frei von Risiken, auf die wir hier nicht ausführlicher eingehen können. Aber ein wichtiger Risikofaktor für gesundes Trauern stellt die Verfügbarkeit des Trauer-Objektes dar. Deshalb schafft man Gräber selbst für Vermisste oder Gedenksteine für Menschen, die in fernen Ländern ihre Ruhestätte gefunden haben.

Stellen Sie sich vor, ein geliebter Mensch verließe Sie nach einem belanglosen Streit, stiege in ein Flugzeug, das kurze Zeit später über dem Meer abstürzt; eine Leiche wird nie gefunden. Sie hätten nach diesem Unfall kein Objekt ihrer Trauer. Könnten Sie trauern? Würden Sie sich nicht in die fälschliche Hoffnung vergraben, der geliebte Mensch würde doch noch zurückkehren? Wie wichtig wäre hier ein Grab, ein Stein der von diesem Menschen spricht. In Trauerseminaren versuchen wir den Hinterbliebenen anhand von Gegenständen der Toten diese loszulassen. Nicht Festhalten ist ein Zeichen von Liebe, sondern Loslassen.



„Wer sterben gelernt hat, hat aufgehört Knecht zu sein“, sagte der römische Philosoph Seneca im 1. Jh. n. Chr. Umgekehrt würde das heißen: Wer den Menschen daran hindert, allein durch die Erlebbarkeit einer lebendigen Trauer das eigene Sterben beizeiten zu lernen, muss sich gefallen lassen, verdächtigt zu werden, an der Versklavung der Menschen interessiert zu sein; denn „wer nicht gelernt hat zu sterben, indem er mit jemandem zusammen hat Abschied lernen können, wird in Knechtschaft versinken“. Um Sterben lernen zu können, brauchen wir einen Umgang mit ihm und also mit der Trauer; um den Tod begreifen zu lernen, brauchen wir Berührungspunkte, die uns die mit uns Sterbenden geben. Das Problem der Todesleugnung ist ja auch kein psychisches der Verdrängung, sondern ein soziales des Verlustes des Umgangs mit Tod und Trauer. Aber wozu braucht der Mensch den Umgang damit? Nun: eben zur Kultivierung seiner Freiheit.

Trauer tut weh, aber Trauer tut gut

Es gibt gewissermaßen ein Nebeneinander von harmonischer und schmerzvoller Trauer; soll sagen, es gibt keine Regelverläufe, sondern eine große Vielfalt von Trauerwegen. Am Beispiel von Träumen ließe sich dies verdeutlichen. Da träumt der Trauernde den Verstorbenen und während des Träumens weiß er, dass der Geträumte verstorben ist. Und dann wendet sich der verstorbene Geträumte an den träumenden Trauernden und gibt diesem z.B. durch eine Geste, ein Wort, ein Zeichen zu verstehen, daß alles gut ist. Dann wacht der Trauernde auf erholt und erleichtert, vielleicht mit der Überzeugung in dem Verstorbenen einen Wegbegleiter gefunden zu haben. Manchmal wird die Beziehung zwischen den Geträumten und den Träumenden durch den Traum sogar in eine nie dagewesene Harmonie gebracht. Es kann aber auch sein, dass sich in diese Träume „Ereignisse“ von großer Grausamkeit oder Heftigkeit einmischen. Man kann sogar von verschiedenen Ebenen und Phasen solchen Trauer-Träumens sprechen: Man sieht den Toten wie er zu Lebzeiten war; man sieht den Toten im deutlichen Gegensatz zu den Lebenden, z.B. von einer Glaswand getrennt, an einem anderen Ufer eines Flusses stehend. Schließlich können die Träume sogar durchmischt werden von merkwürdigen, oft surrealen Symbolen und vielleicht auch erschreckenden Ritualen. Da berichtete uns eine Frau, ihr Vater sei

ihr erschienen, habe die Schuhe unter den Betten hervor genommen und mit einer Heckenschere zerschnitten. Da läuft jemand dem verstorbenen Geträumten entgegen und knallt vor eine Glastür und die Gestalt des Geträumten zerbröselt zu kleinen Gesteinsbrocken. Derartige geträumte Abschiedsrituale und Zerstückelungen brauchen den Träumenden nicht zu erschrecken. Sie sind vielmehr eine Erleichterung, die der Gehende dem Bleibenden bietet. Sehr oft ist der grausame und erschreckende Traum dann auch der letzte, in dem der Geträumte dem Träumenden erscheint.

Vorauseilend - begleitend - nachgehend

Wir unterscheiden zwischen einer vorauseilenden, begleitenden und nachgehenden Trauer. Unter vorauseilender Trauer verstehen wir vor allem die Auseinandersetzung mit Sterben, Tod, Verlusten, Liebe und ihren Enttäuschungen, Trennungen, Abschied usw. von der vorgeburtlichen Zeit bis weit nach dem Tod. Diese vorauseilende Trauer leistet jeder von uns jetzt, indem er sich mit Fragen des Sterbens, des Todes und möglicher Trennungen auseinandersetzt. Das hier gelernte nimmt jeder mit in die nächste, nachgehende Trauer. Und da jeder Mensch etwas anderes mitbringt, gibt es keine Regeln. Aber wer eben nichts mitbringt, darf sich nicht wundern, wie hilflos er der Situation gegenüber steht, und wie wenig dann vielleicht das Erlebte mit ihm zu tun haben kann. Das gilt für die Trauer ebenso wie für das eigene Sterben. Wer keine Trauerformen und -fähigkeiten mitbringt, wenn er eines Tages wird trauern müssen, wird sicher arge Probleme haben. - Gleiches gilt übrigens für das Sterben. Wir prägen unseren eigenen Tod. Wer zu seinem Tod keinen eigenen mitbringt, darf sich nicht wundern, wenn er einen Tod verpasst bekommt, der gerade irgendwo herumsteht und nichts zu tun hat.

Als künftig irgendwann einmal Trauernde müssen wir das abschiedliche Leben gelernt haben, sollten wissen und realisieren, dass das Leben nicht im Hierbleiben, sondern im Aufbrechen besteht. Jeder Trauernde ist insofern zugleich ein Sterbender, und jeder Sterbende ist zugleich ein Trauernder, denn in einer gewissen Vorleistung bringen sie ihre Bilder, Vorstellungen, Erwartungen, ihre Sprachmuster, Erinnerungen, Eigen-Riten usw. mit.

Begleitende Trauer ist eigentlich mit dem Sterbe-



beistand identisch; denn in der Begleitung komme ich ohne Trauer nicht aus. Und auch der Sterbende selbst erlebt sich als ein Abschiednehmender, ein Trauernder. Seine Trauer bilde eine Einheit und wirkt in der Begleitung mit meiner Trauer zusammen. Die Trauer des Sterbenden prägt mein Trauerwerk mit. Die Trauer zusammen mit dem „Objekt“ der Trauer ist ein Beitrag zur Gestaltung der nachgehenden Trauer. Wenn die Partner in der Sterbebegleitung erfahren dürfen, dass schließlich „nichts mehr zwischen ihnen war“, wie es eine Ehepartnerin ausdrückte, so ist das Ergebnis ein völlig anderes neues Weltkonzept des Hinterbliebenen, als wenn die nachgehende Trauer davon gekennzeichnet ist, dass Vieles unaufgearbeitet und unerledigt liegen geblieben war.

In der Sterbebegleitung ist der Sterbende selbst ein Trauernder; er muss Abschied nehmen, muss sich trennen von Geliebtem. Je intensiver wir diesen Prozess mitgehen, desto leichter wird uns das Nachgehen, wenn der Tod dann wirklich eingetreten ist. Wenn sich die Sterbenden und die Hinterbliebenen gemeinsam verabschieden, gemeinsam die Lücke suchen, die der Gehende hinterlässt, wird das Loch nicht so tief sein, in das der Hinterbliebene fallen könnte. – Deshalb gehören Trauerhilfen und Sterbebegleitung im Hospizverständnis so eng zusammen. Aber hier muss doch betont werden, dass die Sterbebegleitung und die Trauerhilfe keineswegs immer in derselben Hand liegen sollte. SterbebegleiterInnen sind am Ende eines Sterbeprozesses zu oft selbst Trauernde; sie können deshalb dann eigentlich nur schwer zum Trauerbegleiter für die Hinterbliebenen werden.

Hospizarbeit ist Sterbebegleitung und Trauerhilfe

Jeder von uns kann vorseilend trauern indem er sich der Begleitung Sterbender stellt. Und indem er begleitet, bereitet er seine Trauer und die Trauer des Sterbenden vor. Gespräche mit Sterbenden sind Gespräche der Trauer. Wenn ein Mensch die Hand eines Menschen hält, hält ein Trauernder die Hand eines Trauernden. Wer einem Menschen das Essen reicht, der nicht mehr selbständig essen kann, der trauert mit dem Beeinträchtigten. Wer einem Sterbenden ein Lied vorsingt, singt ein Trauerlied. Aber auch wer einem Sterbenden einen Witz erzählt, wer mit einem Schwerkranken ein Gläschen Wein trinkt,

wer seine Wut über die vielen Unzulänglichkeiten in der medizinischen Versorgung zeigt, wer da protestiert dagegen, dass der Tod nun begonnen hat, nach einem geliebten Menschen zu greifen, der trauert. Denn Trauer ist ja nicht unbedingt nur die durchlebte Bittermine, sondern auch Lachen, Singen, Tanzen, Malen, Spaßhaben usw. Unser deutsches Wort „Hoffnung“ ist übrigens sprachverwandt mit „hüpfen, hopsen“, was im englischen „hope“ noch deutlich wird.

Wir erkennen an allen Merkmalen und Überlegungen zur Trauer, dass die Trauernden wichtige Aufgaben haben, bei denen sie Begleitung brauchen und ersehnen. Diese Aufgaben sind: Den Verlust als Realität zu begreifen. Hier nützen keine Vertröstungen und erst recht nicht die Lüge z.B. gegenüber Kindern, dass der verstorbene Elternteil sich auf einer langen Reise befinde. Überhaupt gilt für Kinder wie Erwachsene, dass wir ihnen nichts sagen dürfen, was wir selbst nicht glauben, und nichts, was wir irgendwann zurücknehmen müssten. Im Übrigen sollte alles ehrlich und liebevoll gesagt werden, was gesagt wird. Aber das gilt im ganzen Leben vielleicht, was nur noch unterstreicht, dass trauerndes Leben eben auch Leben im Vollsinn des Wortes ist. Eine zweite Aufgabe ist es den Trauerschmerz ausgiebig zu durchleiden. Wir helfen keinem Trauernden, wenn wir den Prozess durchbrechen wollen, wenn wir im scheinbaren Mut machen nach dem Motto: „Das wird schon wieder werden“. Mittrauern wäre vielleicht hilfreich, wie es von sog. Klageweibern berichtet wird, oder von den ländlichen Gemeinden, wo auserwählte Nachbarn die Zeit mit den Trauernden verbringen, mit ihnen die Bestattung vorbereiten, den Kuchen für die Gäste backen, den Verstorbenen zu Grabe tragen. Keine Bestattungsordnung hat das Recht Formen zu bestimmen, durch die dem Trauerschmerz nicht genügend Raum gegeben werden soll. Eine dritte Aufgabe schließlich wäre es, sich an die Realität, an eine Umgebung anzupassen, in der es den Verstorbenen eben nicht mehr gibt. Gesetze für die Dauer der jeweiligen Aufgabenbewältigung gibt es nicht. *Die beste Hilfe für einen Trauernden ist es, ihn Trauern zu lassen.*



Trauer muss gestaltet werden

Trauerrituale als Chance

Dr. Thomas Quartier

Nach sechs Wochen wird es still“, so hört man oft Menschen sagen, die einen Sterbefall zu beklagen haben. Dann fallen viele der Stützen weg, die sich im Sterbeprozess und vielleicht auch in der Vorbereitung der Bestattung und im intensiven Erleben des Abschieds ergeben haben. Dann beginnt die schwierige Zeit der Trauer. Trauer hat in unserer heutigen Gesellschaft nichts Selbstverständliches mehr. So wie es dem Soziologen Norbert Elias zufolge heute eine große „Einsamkeit der Sterbenden“ gibt, so gibt es eine vielleicht noch größere „Einsamkeit der Trauernden“.

In der Vergangenheit mag dies anders gewesen sein: Gesellschaftsformen, in denen z.B. eine bestimmte Religion dominant war, boten neben Mechanismen für Sterben und Tod auch ein Repertoire für die Trauer. Man kann hierbei z.B. an jüdische Gemeinschaften denken. Die Familie eines Verstorbenen wird auch nach der Bestattung besucht, und zwar kontinuierlich. Man versorgt die Hinterbliebenen mit Nahrung, insbesondere mit Brot und Ei als Zeichen der Trauer und zugleich des neuen Lebens, und sorgt für eine allmähliche Wiedereingliederung der Trauernden in die Gesellschaft. Eine solche allgemein anerkannte Art der Trauer gibt es in der heutigen Zeit nur noch in den seltensten Fällen. Ein Grund dafür ist, dass Religionen, die über Repertoires der Trauerbewältigung verfügen, wie das Beispiel des Judentums zeigt, nicht mehr als selbstverständliche Einbettungsebene zur Verfügung stehen.

Woher kann die Unterstützung der Trauernden jedoch kommen? Man wird sie sich in gewissem Sinne selber ‚erarbeiten‘ müssen. Hier liegt ein wesentlicher Unterschied zum Sterbensprozess und auch zur Bestattung. Beim Sterben ist oftmals von einer Einbettung in ein Krankenhaus, eine Pflegeeinrichtung oder ein stationäres oder ambulantes Hospiz die Rede. Des Weiteren gibt es seelsorglichen Beistand, und in der katholischen Tradition z.B. die Krankensalbung. Im Falle der Bestattung

steht ebenfalls seelsorgliche Begleitung zur Verfügung, ebenso wie die organisatorische Hilfe durch Bestattungsunternehmer. In der Trauer gibt es weder die Selbstverständlichkeit noch die direkte Notwendigkeit der Begleitung. Natürlich ist gerade die Einsamkeit der Trauernden Hinweis darauf, dass eine Unterstützung gerade für die Hinterbliebenen höchstnotwendig ist; aber man wird sie sich selber erschließen – sie selber entdecken müssen. Alle hervorragenden Angebote von Hospizen, Kirchen etc. drängen sich dem Trauernden nicht ohne weiteres auf.

Ritual als Schlüssel

Gerade das Ritual ist meines Erachtens ein Schlüssel, sich die Unterstützung in der Trauer zu erschließen. Unter Ritualen verstehe ich dabei symbolische Handlungen, die Menschen helfen, die Ordnung in ihrem Leben wieder zu finden und wichtige Grundwerte des Lebens wieder zu entdecken. So sind Brot und Ei im Judentum Elemente von Trauerritualen. Sie helfen den akut Trauernden, die Ordnung wiederherzustellen – wieder essen zu können – und bieten zugleich die Perspektive des neuen Lebens als zentralen Wert der Religion. Das Christentum bietet ebenfalls Trauerrituale an: das Sechswochenamt ist sicherlich ein wesentliches Element, ebenso wie das jährliche Totengedenken zu Allerseelen. Aber sind dies tatsächlich die Momente, die Hinterbliebenen Trost und Eingliederung ermöglichen?

Meines Erachtens benötigen Trauerrituale in unserer Gesellschaft immer auch individuelle, persönliche Gestaltung. Einzig und allein vorgegebene Repertoires werden der komplexen und manchmal unübersichtlichen Situation der Trauernden Person nicht gerecht. Das bedeutet keineswegs, dass Religion keine Rolle mehr spielt – im Gegenteil. Aber religiöse Symbole müssen heute durch persönliche Symbole ergänzt werden: erst dann sind Trauerrituale wirklich eine Chance.

Auch außerhalb vorgefertigter Traditionen gibt es Trauerrituale, und sie werden in der heutigen Kultur wieder neu entdeckt. Man denke z.B. an die große Kreativität, die Trauernde bei der Grabgestaltung entwickeln. In den Niederlanden ist dieser Prozess des kreativen Totengedenkens noch wesentlich weiter fortgeschritten als in Deutschland, aber auch hierzulande ist zu erkennen, dass die uniformen Blumen zu Allerheiligen manchmal sehr persönlichen



Gestaltungsweisen Platz machen. So gibt es eine ganze Palette von Trauer Ritualen und Gemeinschaften, die aus ihnen heraus und durch sie entstehen.

Drei Ebenen von Trauer Ritualen

Ich möchte drei Ebenen von Trauer Ritualen unterscheiden und dabei einige Beispiele neuer Gestaltungsmöglichkeiten der Trauer nennen, die mir in meiner Forschung in den Niederlanden begegnen. In Trauer Ritualen geht es nämlich immer um das Verhältnis zum Verstorbenen (1), das Verhältnis zu den Mitmenschen (2) und das Verhältnis zu einem größeren Sinnzusammenhang (3).

(1) Beginnen wir mit der erste Ebene: Trauer Rituale transformieren das Verhältnis zum Verstorbenen. Ich wähle hierbei bewusst das Wort ‚transformieren‘. In der Psychologie hat es lange Zeit einen merkwürdigen Gegensatz zwischen Trauer Ritualen gegeben, die einerseits die Beziehung zum Verstorbenen radikal unterbrechen, und andererseits jenen, die sie zu kontinuierieren versuchen. Was tun nun Trauer Rituale konkret? Ich möchte dies am Beispiel von persönlichem Totengedenken erläutern, wie es an so genannten ‚Hausaltären‘ in den Niederlanden stattfindet. Ein Drittel aller Niederländer sagen in einer repräsentativen Umfrage, die wir durchgeführt haben, zu Hause einen individuellen Gedenkort für ihre Verstorbenen eingerichtet zu haben. Dort befinden sich beinahe immer Fotos des Verstorbenen, aber sehr oft auch persönliche Objekte dieser Person. Ebenfalls werden an diesen Orten Blumen hingestellt und Kerzen entzündet. Trauernde sagen, an diesen Orten tatsächlich mit ihren lieben Verstorbenen zu kommunizieren. Genau durch den gezielten Umgang mit persönlichem Gedenken, der sich an materiellen Dingen festmacht, kann die Beziehung zum Verstorbenen wirklich transformiert werden: kein krampfhaftes Festhalten, aber auch kein künstliches, schmerzhaftes Auslöschen der Erinnerung.

(2) Die zweite Ebene ist das Verhältnis zu den Mitmenschen. Es geht dabei um die soziale Integration der Trauernden in Netzwerke, die ihnen Rückhalt bieten können. Lange Zeit ging man in unserer Gesellschaft von der Privatisierung der Trauer aus. Trauer zeigte man nicht öffentlich, und man erlebte sie eigentlich nur hinter den verschlossenen Türen der eigenen vier Wände. Nun gilt es dabei zu bedenken, dass in der Tat auch weniger Netzwerke zur Verfügung stehen, in denen man sich als Trauer-

ender bewegen kann. Initiativen in den Niederlanden zeigen jedoch, dass es durchaus wieder einen neuen Trend hin zu einer kollektiven, öffentlichen Trauergestaltung gibt. Dabei kann man z.B. an neue Gestaltungen des Totengedenkens zu Allerseelendenken, zu dem auf niederländischen Friedhöfen, in Krematorien, Altenheimen, Krankenhäusern oder Hospizen sowohl kirchliche als auch nicht-kirchliche Trauernde des letzten Jahres eingeladen werden. Forschung bei diesen kollektiven Ritualen hat gezeigt, dass es insbesondere die Gefühle der Verbundenheit und Gemeinsamkeit sind, die diese Rituale für Trauernde wertvoll machen. Es handelt sich dabei zwar nicht um kontinuierliche Netzwerke, aber durchaus um ‚momentane‘ Gemeinschaften, aus denen Trauergruppen entstehen können, wie sie Kirchen, Hospize etc. bereits anbieten. Vielleicht erschließen solche Gruppen sich auf diese Weise jedoch einem größeren Personenkreis.

(3) Auf der dritten Ebene – dem Verhältnis zu einem größeren Sinnzusammenhang – ergeben sich vielleicht die größten Fragen. Denn Fragen gehören zu jedem Trauerprozess – zu jeder ‚Kontingenzsituation‘, in der Menschen die Kontrolle über ihr Leben verlieren. Gerade dann bleiben jedoch Sinnzusammenhänge notwendig, die Trauernden helfen können, den Sinn auch im scheinbar Sinnlosen zu entdecken. Dies bedeutet keinesfalls, dass alle Trauernden zu einer bestimmten Religion gehören müssten. Es bedeutet aber wohl, dass Sinnfragen artikuliert werden müssen, und auch das geschieht in Ritualen. Zwei Beispiele mögen dies verdeutlichen: denken wir an die ‚Hausaltäre‘ zurück. Ich habe kurz erwähnt, dass Menschen an diesen Altären mit ihren lieben Verstorbenen kommunizieren. Kommunikation impliziert immer ein Gegenüber. Man könnte hieraus schlussfolgern, dass in dieser Kommunikation die Grenze des Todes überschritten wird, und damit befinden wir uns nach meiner Definition schon im Transzendenten. Ein anderes Beispiel sind Vorstellungen wie ‚Seele‘ oder ‚Himmel‘, die man in heutigen Trauer Ritualen – auch nicht-religiöser Art – durchaus wieder antrifft. Enkelkinder, die über die verstorbene Oma sagen, diese „im Himmel wieder zu treffen“: darin erkennt man, dass ein größerer Sinnzusammenhang zur Gestaltung der Trauer gehört, auch wenn längst nicht immer eine bestimmte Tradition tonangebend ist.

Solche Trauer Rituale, die drei Ebenen kennen, sind vielleicht nicht ohne weiteres greifbar: ich habe



es eingangs bereits erwähnt – sie müssen erschlossen werden. Sie helfen jedoch wesentlich dabei, die Trauer zu gestalten. Es geht meines Erachtens um eine gezielte Begleitung des einzelnen konkreten Menschen. Jeder Mensch muss die Beziehung zu seinem lieben Verstorbenen transformieren (1), neu in kollektive soziale Netzwerke integriert werden (2) und darüber hinaus einen Sinnzusammenhang entdecken, der hilft, die Grenze des Todes zu überschreiten (3). Wenn dies jedoch geschieht, ergibt sich die Chance, die Trauer als Weg zu neuem Leben zu erfahren. Dabei können Trauergruppen und auch Hospizdienste eine wesentliche Aufgabe erfüllen: gerade wenn aus dem Sterbensprozess eines Menschen bereits der symbolische Nährboden für eine angemessene Bestattung und Trauerrituale der Hinterbliebenen entsteht, kann man vermei-

den, dass die Stille nach sechs Wochen zu einer ‚tödlichen Stille‘ wird, die den Trauernden den Weg zurück ins Leben versperrt. Trauerrituale sind eine Chance, diesen Weg zu öffnen, und nicht zuletzt die Hospizbewegung hat einen wichtigen Beitrag dazu geleistet, die Aufmerksamkeit auf die persönlichen Ausdrucksformen des Einzelnen zu richten. Diesen Auftrag gilt es weiter auszufüllen.

Dr. Thomas Quartier (1972) ist Dozent für Ritualstudien an der Radboud Universität Nijmegen / Niederlande. Er zu erreichen unter: T.Quartier@rs.ru.nl

Literatur: Thomas Quartier: Rituelle Pendelbewegungen. Neue Trauerrituale im Niederländischen Kontext. In: Yearbook for Liturgy Research (25) 2009, S. 185-205.

Thomas Quartier: Bridging the Gaps. An Empirical Study of Catholic Funeral Rites. Münster: LIT Verlag 2007.

Ein Mensch fehlt und die Welt ist leer!

Genau das habe ich gefühlt und empfunden als mein Mann sich mit 59 Jahren selbst getötet hat. Es gab keinen Abschiedsbrief, was für meine erwachsenen Kinder und mich sehr schwer zu begreifen war.

Am Morgen danach stand ich am Fenster, sah die Menschen wie üblich zur Arbeit fahren oder Brötchen holen. Die Schulkinder fuhren wie immer zur Schule, und ich sah nur ein großes, schwarzes und leeres Loch vor mir. Ich dachte, wie können die Menschen nur so normal weiterleben wie bisher, wenn sich für mich, für uns die Welt so verändert hat?

Ich konnte „noch“ nicht weinen!

Meine Gefühle fuhren Karussell!

Von noch-nicht-begreifen-können über Wut, Zorn, Schuld und Hilflosigkeit war alles da. Ich sah einen großen Berg vor mir mit vielen ungelösten Problemen. Die Tage bis zur Beerdigung erlebte ich wie einen Film. Ich stand total neben mir und funktionierte nur, um das Notwendige zu erledigen.

Geholfen haben mir aufrichtige Gespräche mit echten Freunden und Verwandten, die alle genauso wie wir erschrocken und verständnislos reagierten über den plötzlichen Tod. Lange wirkte auch das

Gespräch mit dem Pastor in uns nach. Erst einige Zeit später, als das Haus wieder leer war, die Kinder abgereist waren, wurde mir so nach und nach die Tragweite und die immensen Veränderungen für mein Leben bewusst.

Schwere Schuldgefühle belasteten mich! Es dauerte sehr lange bis ich einen neuen, sinnvollen Tagesrhythmus fand.

Immer, wenn ich glaubte den Verlust ausreichend, auch mit professioneller Hilfe, bearbeitet zu haben (verarbeiten kann man es überhaupt nicht), kam wieder ein Tag mit Schuldgefühlen aber auch mit Wut über „das plötzlich allein gelassen worden zu sein“, vermischt mit Zorn und Angst vor der Zukunft.

Heute weiß ich, dass mich diese verschiedenen Gefühlsschwankungen immer ein Stückchen weiter bringen. Durch das Zulassen und Hindurchgehen durch die Gefühle bekomme ein Stückchen Frieden. Inzwischen habe ich gelernt, dass mich diese Rückschläge immer wieder einholen werden in brenzlichen Situationen bis zum Lebensende.

Seit einiger Zeit arbeite ich daran in einem neuen Freundeskreis mit verschiedenen Personen meine Probleme anzusprechen. Diese Gespräche sind sehr fruchtbar für mich, sie erweitern meinen Horizont und schenken mir ein bisschen Versöhnung.

Auch mein Leben geht weiter und ich versuche aufs Neue mit meinem Schicksal das Leben lebenswert zu gestalten. (Autorin ist der Redaktion bekannt)



Nachruf

Wir trauern um

Irmgard Roosmann



Sie war Mitbegründerin unserer Hospizgruppe in Ahaus und 12 Jahre lang die ehrenamtliche Koordinatorin, bis sie im Wissen um ihre Erkrankung vor vier Jahren dieses Amt an ihre Nachfolgerin übergab. Aufbau und Weiterentwicklung der Hospizbewegung war ihr Anliegen. Sie setzte sich unermüdlich für sterbende Menschen und für deren Angehörige und Betreuer ein. Ihre Selbstlosigkeit, ihre Zuverlässigkeit, ihre Bescheidenheit und ihre Stärke waren uns immer ein Beispiel. Mit großem Mut und Tapferkeit ging sie ihre letzte Wegstrecke. Die Erinnerung daran gibt uns Trost. Wir fühlen mit ihrer Familie und werden Irmgard nicht vergessen, so lange wir leben.

Im Namen aller ehrenamtlichen Begleiter und Begleiterinnen:

Gertie Kloster
Koordinatorin
Ambulanter Hospizdienst
OMEGA Ahaus

Inge Kunz
Bundesvorsitzende
OMEGA
Mit dem Sterben leben e.V.

Martin Huesmann
Geschäftsführer
DER PARITÄTISCHE
Kreisgruppe Borken



Schuldgefühle im Trauerprozess

Von Chris Paul

Meine Überlegungen zum Thema Schuld haben verschiedene Ursprünge – in meinem eigenen Trauerprozess habe ich 5 Jahre gebraucht, um zu erkennen, wie sehr Schuldgefühle mich bestimmt hatten und wie sehr sie die liebevolle Erinnerung und den inneren Frieden verhinderten. Ich habe mich so schuldig gefühlt, dass es mir manchmal schien, als sei das Wort „MÖRDERIN“ auf meine Stirn tätowiert. Gleichzeitig wusste ich genau, dass meine Freundin sich aus ihren ureigenen Gründen getötet hat, mit denen ich nur am Rande etwas zu tun hatte. Dieses Wissen konnte an dem tief sitzenden Schuldgefühl nichts ändern. Alle vernünftige Beschäftigung mit dem, was ich falsch und auch dem, was ich richtig gemacht hatte, änderte nichts daran, dass ich mich schuldig und bestraft fühlte, dass ich mich sogar selbst bestrafte.

Haben Schuldgefühle einen Sinn?

Viele Schuldgefühle existieren jenseits der Vernunft und unabhängig von der Realität. Sie haben tief greifende Auswirkungen, das habe ich am eigenem Leib erfahren. In meiner Arbeit als Trauerbegleiterin habe ich das auch an vielen anderen Trauernden erlebt, alle Gespräche und Versuche, die Schuld abzunehmen oder wegzureden scheiterten.

Ich fing an, darüber nachzudenken, warum das so ist. Es gibt einen therapeutischen Grundsatz, der besagt, dass alles Verhalten, Denken und Fühlen – egal, wie seltsam oder schmerzhaft es uns erscheinen mag – einen Sinn für uns erfüllt und eine Funktion in unserem Leben übernimmt. Welchen Sinn und welche Funktion können Schuldgefühle in einem Trauerprozess haben, das war die Frage, die ich mir stellte.

Ich wollte zunächst also gar nicht mehr wissen, warum oder ob oder in welchem Ausmaß jemand sich tatsächlich schuldig macht an der Selbsttötung eines anderen. Das ist für manche Menschen ein provozierender Ansatz, für andere ist er sehr entlastend, weil er eine andere Denkrichtung einschlägt und die schier endlose Auseinandersetzung mit „bin ich schuld? – bin ich nicht schuld?“ einen Moment lang unterbricht.

Schuld stellt Zusammenhänge her

Meine wichtigste Entdeckung war folgende: Schuld stellt Zusammenhänge her: Wenn die Welt, das eigene Leben und Beziehungen zu anderen Menschen zersplittert zu sein scheinen, ist das Herstellen von Schuldzusammenhängen eine Möglichkeit, das Zerbrochene wieder zusammenzufügen.

Ein Beispiel: Ich habe das Glas fallen lassen, deshalb ist es zerbrochen: Ich bin schuldig daran, dass es kaputt ist. Oder: du hast mich belogen, deshalb spreche ich nicht mehr mit dir: Du bist selbst schuld, dass ich nicht mehr mit dir rede.

Alles was geschieht, ist auf diesem Weg ableitbar aus einer Ursache, daran glauben die meisten Menschen und es verschafft ihnen Sicherheit. Denn wenn ich gut aufpasse und das Glas nicht fallen lasse, wird es auch nicht zerbrechen. Und ich bin fair und freundlich zu meinen Freunden, ich käme nie auf die Idee, sie mit meinem Schweigen zu bestrafen, solange sie sich anständig mit gegenüber verhalten. Gläser zerbrechen nicht ohne Grund und Freunde sind nicht ohne Grund und Anlass wütend aufeinander, so funktioniert unser Alltag. Wir glauben an, und denken in solchen Kausalzusammenhängen. Viele philosophische Richtungen behaupten sogar, Kausalzusammenhänge seien ein Naturgesetz wie die Schwerkraft.

Wenn etwas besonders Erschreckendes geschieht, das unsere Überzeugungen erschüttert, flüchten wir uns in die Suche nach Kausalzusammenhängen, um den Boden unter den Füßen wieder zu gewinnen. Der Suizid eines nahen Angehörigen ist meistens ein sehr erschreckendes Ereignis, das den Eltern, Geschwistern, Partnern und Kindern des Menschen, der sich das Leben nimmt, den Boden unter den Füßen wegzieht und sie nachhaltig verstört. Nach dem Suizid ist für viele Menschen nichts mehr wie es einmal war, sie können niemandem vertrauen, an nichts mehr glauben. Die Suche nach dem Schuldigen soll hier Abhilfe schaffen – wenn ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Grund und Tat gefunden werden kann, ist das Chaos nicht so überwältigend. Wenn einer oder eine schuldig gesprochen werden kann, sind die Anderen, die Welt und das Leben an sich entlastet. Schuldgefühle und Schuldzuweisungen stellen Ordnung her in einer Welt, die aus den Fugen geraten scheint. Dieses Bedürfnis nach Ordnung und Halt ist äußerst wichtig, alle Menschen brauchen Halt und Sicher-



heit, Trauernde brauchen sie noch mehr als andere. Schuldzuweisungen an andere oder an sich selbst erfüllen also dieses wichtige Bedürfnis und können deshalb nicht einfach aufgegeben werden. Wenn die Welt ohne Schuldzuweisungen chaotisch und unberechenbar wird, müssen Schuldgefühle und -zuweisungen festgehalten werden. Erst wenn andere Möglichkeiten gefunden werden, den Suizid zu verstehen, ihn einzuordnen und ihm einen Sinn zu geben sind die Schuldgefühle nicht mehr so wichtig.

Schuld bindet Menschen aneinander

Das gilt auch für eine andere Form von Zusammenhang, den Schuldgefühle herstellen. Jeder Mensch, der sich an eine schuldbelastete Beziehung erinnert, wird spüren, wie eng die innere Verbindung zu diesem Menschen ist – unabhängig davon, wer Opfer und wer Täter war. Schuldbewusstsein und Schuldzuweisungen binden Menschen aneinander, aber auch über den Tod hinaus. Es ist ein großes Bedürfnis vieler Trauernde, eine Form von innerer Verbindung und Beziehung zu dem Toten aufrechtzuerhalten. Schuldgefühle „ich bin Schuld an deinem Tod“ aber auch Schuldzuweisungen „du hast mein Leben zerstört mit deinem Tod“ stellen eine solche Verbindung, zudem in sehr starker und zeit überdauernder Form dar. Eindrucksvoll wurde mir dieser Zusammenhang in einer Veranstaltung vor Augen geführt: eine Mutter, deren Sohn sich das Leben genommen hatte, sprach von ihren tiefen und quälenden Schuldgefühlen ihm gegenüber. Einer Eingebung folgend fragte ich sie, was denn geschehen würde, wenn sie diese Schuldgefühle nicht mehr hätte. Sie wurde plötzlich sehr blass und antwortete: „mein Sohn wäre nicht mehr da“.

Solange Schuldzuweisungen und Schuldgefühle die wichtigste Verbindung zu den Gestorbenen darstellen, müssen diese Schuldgefühle bleiben. Erst wenn es möglich wird, andere Formen des Verbundenseins, der Erinnerung und des „Erbens“ zu finden, verlieren Schuldgefühle und Schuldzuweisungen diese Bedeutung und können gelassen werden.

Wenn ich Schuldgefühle, die sich entweder als Schuldbewusstsein gegen mich selbst richten oder als Schuldzuweisung gegen andere, auf diese Art und Weise betrachte, hat das einige Konsequenzen:

Ich beginne zu verstehen, dass Schuld nicht ausschließlich mit realen Fehlern zu tun hat, sondern auch mit meinem Bedürfnis nach Ordnung, nach Erklärungen und nach einer Verbindung mit dem Menschen, der nicht mehr lebt. Ich kann also das Thema Schuld nicht nur an dem einen Ende bearbeiten, wo es um meine oder fremde Fehler geht. So kann ich es weder lösen noch innerlich zur Ruhe kommen. Selbst die Vergebung von Fehlern und Schuld kann nicht wirken, solange es bei der Schuldzuweisung eigentlich um Ordnungschaffen und das Halten einer Verbindung geht. Wenn meine Beobachtungen zutreffen, können viele Schuldgefühle erst dann gelöst werden, wenn ihre Funktionen des Ordnen und Verbindens anders erfüllt werden. Solange wir uns nicht an unsere Toten erinnern können, solange wir ihnen keinen angemessenen Platz in unserem Herzen und in unseren Familiengeschichten geben können, ist Schuld die einzige Verbindung zu ihnen. Das gleiche gilt für Suizide, für die wir keine Erklärung finden, die nicht in unser Weltbild passen und die wir nur ertragen, wenn wir innerlich jemandem zum „Mörder“ erklären, der schuld ist.

Ich habe erlebt, wie Menschen, die lange von tiefen Schuldgefühlen gequält wurden, das Thema Schuld nicht mehr so wichtig fanden, nachdem sie sich endlich getraut hatten, in ihrer Familie offen über den Suizid des Vaters zu sprechen, nachdem sie alle verfügbaren Informationen eingeholt hatten, nachdem der tote Mensch wieder in Erzählungen und Anekdoten anwesend sein durfte – ohne verherrlicht zu werden aber auch ohne verdammt zu werden.

Für viele ist es eine große Erleichterung zu verstehen, dass sie sich mit ihren Schuldgefühlen oder Schuldzuweisungen nicht unnötig quälen, sondern dass es etwas anderes gibt, was diesen Sinn, diese Funktion besser erfüllt.

Schuld hat Konsequenzen

Eine meiner weiteren Beobachtungen ist die - Schuld hat immer Konsequenzen. Wer schuldig ist, oder besser, wer schuldig gesprochen oder gedacht wird, muss mit Strafe rechnen.

Viele Trauernde wissen sofort was ich meine, wenn ich das Thema Selbstbestrafung anspreche. Viele Hinterbliebene nach einem Suizid bestrafen sich selbst mit dem Verzicht auf Dinge, die ihnen wichtig und lieb sind: Sie dürfen z. B. keine neue Partnerschaft eingehen, nicht glücklich sein, keine



Karriere machen, sie geben Hobbys auf oder reisen nicht mehr.

Der Sinn, den Schuldgefühle haben, die Ordnung und Verbindung, die sie schaffen, sind wie ein starkes Medikament mit ebenso starken Nebenwirkungen. Dieses „Medikament“ kann auch süchtig machen. Alle Trauernde kennen den Moment, indem sie nach langer Zeit des scheinbar unendlichen und ohne jede Pause verlaufenden Leidens, plötzlich über einen albernen Witz lachen. Oder eine ganze Stunde nicht an Tod und Elende und den toten Menschen gedacht haben. Eine Mutter, deren Sohn sich das Leben genommen hatte, erzählte, wie sie sich dabei ertappt hatte, mit offenem Verdeck bei lauter Musik über die Autobahn zu brausen, lauthals mitsingend. Schnell schloss sie wieder das Verdeck, drehte die Musik ab und schämte sich für den Ausbruch von Lebensfreude. Selbstbestrafung und Versagung können zum Reflex werden, zur Routine, aus der man nicht mehr ausbrechen kann, selbst wenn die zugrunde liegenden Schuldgefühle nicht mehr da oder nicht mehr so stark sind. Ich vergleiche es manchmal mit der Situation eines Strafgefangenen, der nach Jahren in der Enge eines Gefängnisses mit seinem Koffer vor dem Gefängnistor steht und plötzlich wieder die ganze Weite der Welt und des Lebens vor sich hat.

Wege der Vergebung

Bis hierher habe ich mich mit Schuldgefühlen und Schuldbewusstsein beschäftigt, ohne darauf zu achten, wieweit sie in realen Feldern, in Versagen und menschlicher Schwäche begründet sind. An diesem Punkt meiner Betrachtungen komme ich auf die Schuldgefühle zu sprechen, die bleiben, wenn die Funktionen des Ordnen und Verbindens nicht mehr durch Schuld erfüllt werden müssen und wenn es auch keine reflexhafte Wiederholung von Schuld und Bestrafung mehr gibt.

Für die Schuldgefühle, die dann noch übrig bleiben, gibt es meiner Beobachtung nach zwei Umgangsweisen. Zunächst einmal müssen auch diese Schuldgefühle angenommen werden. Manche Menschen lernen aus ihren Fehlern so etwas wie Demut, sie begreifen, dass Menschen nicht perfekt sein können und dass auch bei allergrößter Mühe Verletzungen geschehen. Sie lernen, sich selbst anzunehmen mit dieser Fehlerhaftigkeit und sich nicht zu verdammen dafür, sich nicht endlos zu bestrafen für ihr Nicht – Perfektsein und sie beginnen daran

zu glauben, dass sie auch mit ihren Fehler liebens – wert sind. Manche Menschen machen sich die alten Fehler zu Lehrmeistern; sie lernen daraus, bestimmte Verhaltensweisen zu verändern, anders mit sich selbst und anderen Menschen umzugehen. So mit Schuld umzugehen, ist eine Art von Vergebung.

Viele Menschen sehnen sich nach Vergebung und glauben, sie könnten dies bereits nach einigen Tagen oder Wochen erreichen. Meine Erfahrung ist eine andere – Vergebung lässt sich nicht herbeireden und nicht erzwingen. Sie lässt sich auch nicht durch betont freundliche und friedfertige Gedanken herbeiführen, im Gegenteil: Solange Wut, tiefer Schmerz, Verletztsein und Enttäuschung die Hauptgefühle des Trauerprozesses ausmachen, müssen die auch gefühlt und ausgedrückt werden. Erst, wenn die Wut „raus“ ist, wenn der Schmerz gefühlt und idealerweise geteilt werden konnte, wenn das innere Schimpfen und Fluchen wirklich zur Ruhe gekommen ist, kann ein Nachdenken über Vergebung beginnen. Vergebung kann erbeten werden, meist geschieht sie unerwartet.

Vergabung kann verschiedene Richtungen haben. Ich kann dem Menschen vergeben, der sich das Leben genommen hat – ich kann seine Vergebung erbitten. Ich kann anderen Menschen vergeben, die ich für mitschuldig halte – ich kann ihre Vergebung erfahren. Ich kann erleben, dass Gott mir verzeiht. Und schließlich kann ich mir selbst vergeben, dass ich so bin wie ich bin, mit Fehlern und einer nicht – perfekten Familie und Lebensgeschichte.

All das braucht viel Zeit und kommt für viele Menschen unerwartet nach Jahren, spürbar z. B. in dem Nachlassen von innerem Druck oder einem Enden von Gefühlen, nicht wert und ein ewiger Unglücksrabe zu sein.

Vergabung ist ein Geschenk, kein Zwang. Niemand muss im Trauerprozess vergeben oder sich schuldig fühlen, wenn er oder sie es nicht schafft, zu vergeben.

Schuldgefühle und Schuldbewusstsein haben unterschiedliche Funktionen, ziehen unangenehme und das Leben behindernde Folgen nach sich und sie haben unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten. Das ist das vorläufige Ergebnis meiner Überlegungen zu Schuld im Trauerprozess, ich werde weiter darüber nachdenken.

Chris Paul



Liebe Omega Mitglieder,

als neues Vorstandsmitglied möchte ich mich bei Ihnen kurz vorstellen.

Mein Name ist Kläre Winhuysen, ich bin 55 Jahre alt, allein stehend mit 4 erwachsenen Kindern und wohne in Vreden.

Seit 2 1/2 Jahren arbeite ich hauptamtlich als Koordinatorin für die Omega Regionalgruppe Vreden und Südlohn/Oeding. Ehrenamtlich engagiere ich mich bereits seit 11 Jahren für die Hospizarbeit. In Vreden habe ich die Regionalgruppe mit gegründet und im Orga-Team vieles mit organisiert. In dieser Zeit habe ich viele Menschen in ihrer Krisenzeit begleitet und bis zu ihrem Tode beigestanden.

Während meiner Berufstätigkeit in der ambulanten Krankenpflege habe ich bei den Maltesern in Bonn meine Ausbildung zur Koordinatorin absolviert.

Meine Erfahrung aus 25 Jahren Krankenpflege (10 J. stationär und 15 J. ambulant) sind eine gute Grundlage für meine heutige Tätigkeit in der Betreuung von Schwerkranken, Sterbenden und deren Angehörigen.

Auch für die Zusammenarbeit mit den Ehrenamtlichen Sterbebegleitern und für die Öffentlichkeitsarbeit (Beratungen) sind diese Voraussetzungen sehr wichtig.

Ein Jahr habe ich im Omega Bundesvorstand hospitiert und mich über die Wahl in den Vorstand sehr gefreut, da wir im Team sehr gut zusammenarbeiten.

Omega e.V. in DPHV zu vertreten ist ein Schwerpunkt meiner Vorstandsarbeit, die mir viel Freude macht, wenn auch diese ehrenamtliche Tätigkeit viel Zeit in Anspruch nimmt.

Wenn ich hoffe, dass meine Vorstandsarbeit für Omega nutzen bringt, so steht doch die Regionalgruppe weiterhin im Mittelpunkt meiner Tätigkeit.

Ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit.

Kläre Winhuysen



**Reich mir die Hand,
du fremder Gast,
ich liebe deine Ferne,
die du in dir verankert hast;
mir gibst sie all die Wärme,
die mein Herz verloren hat
im Ablauf all der Jahre,
als Liebe eine Größe war
für Härte, Kampf und Schwere.
Geblieden ist ein Hauch der Zeit,
als Leben leicht und reich verzweigt
Gewissheit fand im Bilderreich
der Fantasie und Träume.
Dort sah ich dich;
das Abendlicht,
in Nacht getaucht,
entzog mich deinen Augen.
Nun neigst du deine Hand mir zu
zur lang ersehnten sanften Ruh,
zur lang ersehnten sanften Ruh.**

Lied der Sehnsucht

von Gisela Ueffing-Bußkamp

Der Text hat den Rhythmus und den Klang eines weichen Liedes, das zu einer melancholischen Sicht der Wanderung durch das Leben einlädt.

Es ist eine ambivalente Sicht verschiedener Lebensphasen, in denen der Tod sich gelegentlich als eine sanfte Alternative anbietet und nicht als etwas Bedrohliches empfunden wird, sondern als eine willkommene Erlösung, wenn sich das Leben dem Ende zuneigt.



Trauer braucht Trennung

von Franco Rest

Und dann meldete sich ein Krankenhaus aus Österreich. Man kündigte uns die Rückkehr von Jennifer an, die vor mehreren Monaten mit ihrem Mann und mit ihrer dreijährigen Tochter Irmela nach Kärnten hatte fahren wollen. Wir hatten natürlich davon gehört, schließlich hatten sie in unserer Nachbarschaft gewohnt, und so war ihr Unglück für einige Tage das Hauptgesprächsthema bei unseren Nachbarschaftstreffen gewesen, an denen auch Jennifer und Bernhard, ihr damaliger Lebensgefährte und nach Irmelas Geburt dann auch Ehemann, regelmäßig teilgenommen hatten. Aber mit dem Anruf aus Österreich hatten wir deshalb trotzdem keineswegs gerechnet, denn wir hatten ja nur von dem Unglück aus der Zeitung erfahren und hatten nicht einmal einen Kondolenzbrief schreiben können, da wir Jennifers Aufenthalt nicht wussten.

Bernhard und Irmela waren bei dem Unfall auf der Brennerautobahn ums Leben gekommen; Jennifer war durch die Windschutzscheibe geflogen, weil sie gerade nicht angeschnallt gewesen war, sondern Irmela mit einer Banane hatte füttern wollen. Jedenfalls hatte es so in der Zeitung gestanden mit dem Vermerk, Jennifer sei mit einem doppelten Schädelbasisbruch in das nächste Krankenhaus eingeliefert worden.

Wir hatten noch gerätselt, ob jemand aus der Nachbarschaft wusste, ob es wohl Verwandte geben würde, die sich nun um Jennifer kümmern würden. Aber als dann keine Todesanzeige in der Zeitung erschien und auch kein Nachbar eine sonstige Nachricht erhalten hatte und wir also weder Zeit noch Ort einer Beerdigung kannten, verstummte unser Rätselraten allmählich. Ich hatte noch das Krankenhaus ausfindig machen können und dort sogar anrufen. Aber da hatte man mir eindeutig zu verstehen gegeben, Jennifer sei nicht ansprechbar, sondern läge in einem künstlichen Koma, von dessen Ende man nichts prognostizieren könne. Natürlich hatte ich den Nachbarn davon berichtet und da war die einhellige Meinung entstanden, man solle sich da wenigstens vorerst nicht weiter einmischen; die Verwandten würden sich sicher schon um alles küm-

mern; und zu tun hatten wir alle sicher genug. Und schließlich haben wir überhaupt nicht mehr an den ganzen ebenso unglücklichen wie rätselhaften Vorgang gedacht, bis dieser Anruf vom Krankenhaus kam.

Man hatte sich wohl meine Telefonnummer vom Display vermerkt; oder vielleicht hatte ich denen sogar meine Telefonnummer ausdrücklich gegeben. Erinnern konnte ich mich eigentlich nicht mehr. Aber wundern tat ich mich erst viel später über den eigentümlich Anruf ausgerechnet bei mir. Das Krankenhaus bat mich, Jennifer vom Bahnhof abzuholen, sie würde am kommenden Wochenende wieder zu Hause eintreffen und habe eine Menge Gepäck, das sie alleine sicher nicht befördern könne. Dann nannte man mir die genaue Ankunft des Zuges verbunden mit der Frage, ob ich das Abholen einrichten könne oder wenigstens dafür Sorge tragen würde, dass sie abgeholt würde, falls ich es selbst nicht einrichten vermöchte. Natürlich hatte ich meine Zusage gegeben; schließlich war sie unsere Nachbarin, und natürlich würde ich in der Lage sein, unser aller Beileid zum Ausdruck zu bringen und ihr bei der Ankunft zu Hause behilflich sein.

Als sie am Bahnhof ankam mit ihren vielen Koffern, nahm ich sie kurz in den Arm, wie wir es immer zu tun pflegten, und sie ließ es geschehen, hob aber nicht die eigenen Arme, um auch mich kurz zu drücken. Während der Fahrt zu ihrem kleinen Häuschen murmelte ich unbeholfen verschiedene Sätze, die mir für diesen Augenblick geeignet erschienen, und ich hatte den Eindruck, dass mein Reden eine beruhigende Wirkung auf Jennifer ausübte; jedenfalls zeigte sie keine Hinweise auf Erregung oder auf Erschütterung oder auf besonderen Schmerz, die alle mein Reden sicher hätten in Schwierigkeiten bringen können.

Und dann stand ich mit ihr im Hausflur ihres Hauses. Uns war über die Wochen überhaupt nicht aufgefallen, dass das Haus unbelebt geblieben war. Wir waren jeden Tag daran vorbeigekommen, eben wie immer. Niemand von uns hatte ja einen Schlüssel von dem Haus; vielmehr hatten wir unausgesprochen vermutet, dass sich wohl darum jemand kümmern würde.

Das Haus war ein wenig kühl. Aber das schien mir verständlich, weil man ja die Heizung abstellt, wenn man in Urlaub fährt. Alles schien mir bewohnt und sogar belebt, obwohl ich dieses Wort in Gedanken zu streichen suchte, da ja Bernhard und Irmela



nicht mehr lebten, und also Jennifer sich sicher neu einrichten müsste.

Ich half ihr aus dem Mantel, sammelte die Koffer aus dem Auto in den Hausflur und bot ihr meine Hilfe beim Auspacken an. Schließlich war ja Wochenende und also hatte ich genügend Zeit. Also ergriff ich den dicksten und größten Koffer mit der Bemerkung: „Sollen wir mit dem Auspacken in eurem Schlafzimmer beginnen?“

Jennifers Antwort ließ nur kurz auf sich warten und löste bei mir keinerlei Verwunderung aus. Sie sagte: „Wenn du meinst“.

Also ging ich geradewegs vor in das Schlafzimmer. Jennifer kam langsam hinter mir her. Ich legte den Koffer vor das Ehebett auf den Boden mit der Öffnung zur Türe und öffnete den Deckel. Zu oberst lagen fein säuberlich einige Hosen und Hemden von Bernhard. „Soll ich die Sachen von Bernhard in den Schrank hängen?“ Eigentlich dachte ich, wäre es wohl sinnvoll, sie gleich für die Kleidersammlung bereit zu legen; aber ich wollte Jennifer Zeit lassen, das selbst zu entscheiden.

Ihre Antwort ließ mich für einen Augenblick stutzen, als sie sagte: „Wenn du meinst“. Ich schaute sie verwirrt an, schließlich ging es ja wohl nicht um meine Meinung, sondern um ihren Schrank und um die Kleider ihres Mannes. Aber ich nahm ihre Aussage als Zustimmung und begann die leeren Bügel in dem Schrank wieder zu füllen.

Kurz drehte ich mich dann doch nochmals zu ihr um. „Oder, was meinst du, sollten wir die Sachen doch beiseite legen?“ Natürlich nahm ich an, dass Jennifer sich all das längst in den vergangenen Wochen selbst überlegt hatte, und dass sie also sicher wohl selbst einen Plan besaß, wie mit den Klamotten umgegangen werden sollte. Aber ihre Antwort machte mich verlegen und ratlos. Denn ihre Worte erschienen mir unpassend und unklar: „Wenn du meinst“.

Ein gewisses Grollen und unverständliche, aufkeimende Wut ergriff mich. Hatte sie vielleicht überhaupt noch nichts begriffen, nichts realisierte, keinerlei Vorstellung von dem, was notwendig sein würde? Immer mehr Fragen begannen in meinem Kopf aufzuquellen: Wusste sie eigentlich wirklich um den Tod ihres Mannes und ihrer Tochter? Wie viel Trauer hatte sie bereits durchlebt, und wie viel eben nicht, noch nicht? Was hatte man ihr überhaupt im Krankenhaus gesagt? Und wie weit war sie so „ferlig“, wie ich angenommen hatte, dass sie es sei?

Jetzt reizte mich der Unmut; ich wollte wissen, woran ich bei ihr wohl war. Also setzte ich eine Frage drauf: „Ich könnte aus der Nachbarschaft Hilfe holen, wenn du der Meinung bist, wir sollten euer Ehezimmer umräumen und das zweite Bett entfernen. Willst du das?“ Und wieder kam die gleiche Antwort: „Wenn du meinst“.

Ich nahm ihre Hand, zog sie aus dem Zimmer, schleifte sie hinter mir her ins Kinderzimmer und sprach sie hier heftig, ja sogar ein wenig unwirsch an: „Hast du einen Plan von deinem weiteren Leben? Sollen wir dir in den nächsten Tagen helfen, Irmelas Zimmer umzuräumen oder anders zu gestalten?“ Diese Frage, da war ich mir sicher, konnte sie nicht mit dem Dauerspruch beantworten, denn meine Frage war doch nun viel offener gestellt. Trotzdem aber sagte Jennifer wieder nur: „Wenn du meinst“.

Ich hatte ihre Hand nicht los gelassen. Und so riss ich sie fast zum nächsten Ort, dem Wohnzimmer. Dort drückte ich sie in einen der Sessel, hockte mich vor sie hin und schaute in ihre klaren, aber mir etwas ängstlich erscheinenden Augen. Sie hielt meinem Blick stand und ich ihrem. „Verstehst du mich überhaupt?“, fragte ich behutsam. „Du weißt doch hoffentlich, dass Bernhard und Irmela den damaligen Unfall nicht überlebt haben. Hast du vielleicht nur verstanden, aber nichts begriffen?“ Lange, sehr lange antwortete sie nicht, sondern schaute mich nur an, schaute schließlich irgendwie durch mich durch, ließ dabei aber meine Hände nicht los. Dann sagte sie sehr bedächtig und jedes Wort einzeln klar artikulierend: „Wenn du meinst!“

Nun war mir klar: Sie hatte nichts begriffen, nichts wirklich realisiert. Sie hatte zwar alles verloren, was ihr weiteres Leben hätte ausmachen, hätte erfüllen können, aber sie hatte es irgendwie überhaupt nicht gemerkt. Vielleicht hatte ihr Verstand alles registriert, das konnte ja durchaus sein; aber gefühlt hatte sie, so schien es mir, bislang nichts. Welche Gedanken mögen sie in den letzten Wochen begleitet haben? Hatte sie sich überhaupt gewundert, dass sie irgendwie niemand im Krankenhaus besucht hatte? Verwandte hatte es wohl auch nicht gegeben, wie wir angenommen hatten. Und so war sie lediglich auf die vielleicht durchaus mitfühlenden Informationen durch das Krankenhauspersonal angewiesen gewesen. Hatte man so etwas wie eine Krisenseelsorge überhaupt eingesetzt? Wie hatte sie die Fahrt von Österreich nach einem „Zu-Hause“ überstan-



den ohne den geliebten Partner und ohne das Kind? Das „Wenn du meinst“ erschien mir wie das Quiet-schen und Kratzen und Schleifen eines Steines, den man mit einer Flex oder einem Meißel bearbeitete; er nahm Konturen an, die ihm der Steinmetz ein-zuhämmern versuchte, aber von dem Kunstwerk im Kopf des Hämmernden spürte der Stein nichts.

So fasste ich einen spontanen Entschluss ohne großes Nachdenken, ohne irgendwelchen Plan und ohne weitere, wohl überlegte Vorbereitungen. Ich ließ sie im Wohnzimmer sitzen, suchte ihren Koffer im Hausflur, vergewisserte mich, dass er gut, sauber und sinnvoll gefüllt war, brachte den Koffer wieder in mein Auto, verfrachtete Jennifer dazu, hielt kurz bei mir zu Hause, um auch für mich die Nötigsten Sachen zu packen, sagte meiner Frau in wenigen Sätzen, wozu ich mich entschlossen hatte, nahm noch ein Varta-Verzeichnis über Hotels zwischen unserer Wohnung und Österreich aus dem Flurschrank, setzte mich neben Jennifer ans Steuer, platzierte mein Handy in die Freisprechanlage und begab mich auf die Autobahn nach Süden. Nach vielen stummen Kilometern dachte ich, Jennifer von meinem Plan in Kenntnis setzen zu müssen, und sagte: „Ich fahre mit dir nach Österreich zurück; wir sollten gemeinsam das Grab von Bernhard und Irmela besuchen.“ Jennifer schaute zu mir hinüber und antwortete, wie ich es erwartet hatte: „Wenn du meinst!“

Nach einer Zwischenübernachtung und einem Anruf in Österreich kamen wir hinter Innsbruck auf einen Parkplatz, den die Autobahnpolizei mir bezeichnet hatte. Die wartete bereits auf uns. Als wir ausgestiegen waren, breiteten die Polizisten und dabei vor allem eine junge Polizistin vor Jennifer ihre Akten aus. „Wenige Kilometer von hier, dort drüben über dem Tal ist es passiert. Und so hat Ihr Auto damals ausgesehen... und so haben wir Sie gefunden, einige Meter von dem zertrümmerten Auto entfernt... und da war Ihr Ehemann eingeklemmt... und ihr Kind fanden wir zuletzt, der Kindersitz war hinter den Vordersitzen eingeklemmt.“ Jennifer verfolgte scheinbar interessiert die Ausführungen, hielt manches Foto für einige längere Augenblicke in der Hand, aber stellte keine weiteren Fragen, so dass ich schließlich fragte, ob sie die Stelle selbst unmittelbar sehen möchte, an der das Unglück geschehen war. Und wieder antwortete sie mit dieser schwebenden Zustimmung: „Wenn du meinst!“

Die Polizei erklärte sich bereit, uns die Unfallstelle zu zeigen. Sie fuhren voraus, sicherten die Auto-

bahn ab, ließen uns über die wieder reparierte Leitplanke steigen; die Wiese dahinter war abschüssig und endete an einer Tannenreihe. Man bezeichnete uns die Stelle, wo Jennifer selbst gelegen und wo man das Autowrack gefunden hatte. Ich kniete auf dem Gras nieder und spürte den steinigen Untergrund. „Möchtest du diese Stelle vielleicht mit den Händen berühren“, fragte ich sie und zog sie zu mir herunter. Aber sie murmelte nur verhalten vor sich hin: „Wenn du meinst.“

Von den Polizisten ließ ich mir erklären, wie ich den Friedhof finden würde, wo man schließlich Bernhard und Irmela bestattet habe. In der Friedhofsgärtnerei ließ ich mir die Lage des Grabes zeigen. Ich erwartete, dass Jennifer Blumen oder Kerzen kaufen würde; aber nichts geschah. Ich erwartete am Grab, dass sie weinen oder doch wenigstens merken würde, dass es keine wirklichen Hinweise auf Bernhard und Irmela gab; aber nichts geschah. Ich fragte, ob wir vielleicht ein Gebet sprechen sollten. Aber wieder lautete die unbestimmt bestimmte Antwort nur: „Wenn du meinst!“ Also sprach ich für Jennifer und ich hoffte, auch mit ihr, ein Vaterunser und formulierte einige Sätze direkt an Bernhard und Irmela gerichtet ungefähr des Sinnes, dass ich mit Jennifer her gekommen sei, dass ich hoffe, dass sie uns sehen und vielleicht sogar hören könnten, aber auch dass sie mir und vielleicht sogar Jennifer helfen möchten, wenn sie es denn irgendwie könnten. Und dann beklagte ich mich bei Bernhard und Irmela, dass ich von Jennifer nie mehr zu hören bekäme als dieses „dämliche Wenn-Du-meinst“. Jennifer schaute – wie mir schien – gebannt auf das schmucklose Grab und sagte nichts.

Jetzt erfasste mich irgendwie Wut und zugleich der Übermut. Was gab es denn noch, womit ich Jennifer aus dieser erstarrten Reserve zerrren könnte. Den Friedhofsgärtner fragte ich, ob er wisse, wer der Bestatter gewesen sei, der die Beerdigung vorgenommen hatte. Er beschrieb mir den Weg und ich meldete uns telefonisch bei ihm an.

Das Bestattungsinstitut wurde von einem Ehepaar geleitet, ein ruhiger, grauhaariger Mann in sehr gepflegtem Loden mit einem Schnauzbart, der Gemütlichkeit und Warmherzigkeit ausstrahlte, und seine sehr viel jüngere Frau in einem dunkelgrünen Kostüm. In wohl überlegt geteilten Rollen wandte sich der Mann an Jennifer und die junge Frau an mich und verwickelten uns in einen liebevollen Wortfluss, aus dem ich schließlich die wichtige In-



formation heraushörte, die da lautete: „Das kleine Mädchel haben wir zu dem Papa dazu gelegt.“

Als Jennifer darauf ein sehr spitzes „Wie“ von sich gab, so dass ich glaubte, sie würde wieder ihren Standardsatz von dem „Wie ihr meint“ sagen, erschrak ich sehr, als dem kleinen Wörtchen ein Schwall von Worten folgte, mit denen ich aus Jennifers Mund niemals mehr gerechnet hatte: „Wie, wie konntet ihr das tun? Das ist doch viel zu eng und da bekommt Irmela doch überhaupt keine Luft!“

Da hatte sie also zum ersten Mal den Namen ihrer Tochter gebraucht und das sogar in zwei vollständigen Sätzen. Sichtlich rang sie nach Luft und begann wild auf den ruhigen Mann mit ihren Fäusten einzudreschen, der das zunächst wortlos ertrug. Aber dann sagte er: „Ich verstehe Sie ja“, und ich erwartete nun eine Rede darüber, dass ein totes Kind doch gar keine Luft mehr braucht oder dass das Zusammensein mit dem Vater doch der zärtlichste Ausdruck von Totengeleit sein dürfte. Aber statt dessen erklärte er ausschließlich sachlich und mit offensichtlicher Kompetenz: „Keineswegs, liebe junge Frau; in einem solchen Sarg, wie wir ihn für Ihre Angehörigen ausgesucht haben ist viel, sehr viel Platz“ Und dann fügte er hinzu: „Ich zeige Ihnen gerne einen solchen in unserem Sarglager; Sie werden sehen, da ist viel, sehr viel Platz.“

Damit wandte sich der Bestatter einer großen Türe am Ende des Besprechungszimmers zu; seine Frau nahm Jennifer in die Arme und geleitete sie ebenfalls wie selbstverständlich dorthin.

In dem Sarglager zeigte man uns einen Sarg aus sehr hellem Holz ohne viel Schnörkel und zu sehr ausgearbeitete Ecken und Kanten. „Schauen Sie, so einen Sarg haben wir genommen“; und er öffnete mit einer recht behändigen Bewegung den Deckel. „Kommen Sie ruhig näher; Sie werden sehen, da ist viel, sehr viel Platz.“ Aber während Jennifer sich zögerlich langsam dem Sarg näherte, so als würde sie darinnen tatsächlich einen Leichnam finden, fügte er die Aufforderung hinzu: „Sie können es ruhig ausprobieren; da ist viel, sehr viel Platz.“

Damit hatte ich nun keineswegs gerechnet. Jennifer aber beschleunigte zügig ihren Gang, und ohne dass ich irgendwie etwas hätte tun können, stieg sie über die Seitenwand und legte sich der Länge nach hinein. Und – damit hatte ich noch weniger gerechnet. Der Bestatter, der den Deckel ja offen hielt, senkte ihn sehr zügig und verschloss den Sarg für einen Bruchteil einer Sekunde. Mir blieb nicht die

Zeit für einen Herzstillstand, so entsetzt war ich in diesem Augenblick. Aber ehe ich etwas sagen oder auf irgend eine Weise eingreifen konnte, öffnete er wieder den Deckel.

Ich weiß nicht, wie ich es ausdrücken soll, aber ich kann es nur beschreiben: Als ich Jennifer anschaute und ihre Hände nahm, um sie aufzurichten, war ihr Gesicht klatsch nass von Tränen und ihre sonst so spröden, trockenen Hände waren ebenfalls nass, als könne man sie auswringen. Ich weiß nicht, ob das physikalisch, biologisch, anatomisch oder wie auch immer möglich ist, aber es war mir, als sei ein Springbrunnen angestellt worden, als seien die Tränensäcke einfach geplatzt, als sei ein wässriger Vulkan ausgebrochen, der sich über viele Monate angestaut hatte.

Als Jennifer wieder in voller Größe vor mir stand und ich sie an beiden Händen hielt, versagten ihr plötzlich die Beine und sie sank mir in die Arme, mit denen ich ihren Fall auffangen konnte. Behutsam lehnte ich sie an die nun verschlossene Sargwand; ihr Brustkorb hob und senkte sich als wäre darinnen ein mittleres Erdbeben ausgelöst.

Die Bestatterin holte ein Glas Wasser, der Bestatter zupfte ein noch fein säuberlich gefaltetes Taschentuch aus seiner Anzugsjacke, und so standen, hockten, lehnten wir da. Worte waren unbrauchbar; wir ertrugen gemeinsam eine sprachgewaltige Stille.

Als wir noch am gleichen Tag den Friedhof zum zweiten Mal besuchten, am folgenden Tag nochmals zu der Unfallstelle fahren, einige Tage später wieder in ihrem Zu-Hause waren und das Kinderzimmer betraten, war alles anders. Jennifer dirigierte mich; Jennifer hatte sehr genaue Vorstellungen von der Zukunft; Jennifer machte mich zu ihrem Büttel. G gesprochen haben wir über das Geschehen nie; es war alles wortlos gesagt, was hätte gesagt werden können. Diese Geschichte blieb bis heute ungeschrieben; aber als ich sie Jennifer zu lesen gab, sagte sie nur: „Wie du meinst!“ Aber sie lächelte dabei.



T • E • R • M • I • N • E

REGIONALGRUPPE NORDERSTEDT

- Mittwoch, 11. August 2010
18:30 h, intern, nur für Mitglieder
**Berichte über Tagungen, Weiterbildung
und aktuelle Fragen**
- Mittwoch, 8. September 2010
18:30 h, öffentlich
Frau Christl Gelhausen (Psychologin, Le-
bensberaterin)
**Schmerzliche Spuren, heilend oder zerstö-
rend?**
- Mittwoch, 13. Oktober 2010
18:30 h, öffentlich
Frau Christel Bielfeld: (Heilpraktikerin, Psy-
chotherapeutin)
**Die Kraft der Märchen und ihre Symbol-
sprache**
- Mittwoch, 10. November 2010
18:30 h, öffentlich
Pastor Joachim Tegtmeyer:
**Abschiedslieder, wie sie nicht im Choral-
buch stehen**
- Mittwoch, 8. Dezember 2010
18:30 h, intern, nur für Mitglieder
Jahresausklang und Rückblick

REGIONALGRUPPE HAMBURG

- 06.09. **„Was ist eine Schmerztherapie?“**
Dr. Susanne Dreßler, Ärztin
- 04.10. **„Organe spenden, Organe empfangen –
die Widersprüchlichkeiten zur Organspen-
de “**
Dr. Vera Kalitzkus, Ethnologin
- „Blicke hinter den Horizont – Nahtod-
erlebnisse**
Deutung und Bedeutung“
Herr Bruhn, Referent
- 06.12. **„Tod und Sterben im jüdischen Glauben –
Einführung in die jüdische Spiritualität“**
Arne Kutsche, Theologe

Alle Veranstaltungen finden montags um 18:30 Uhr
in der LAB (Lange Aktiv Bleiben) im Eppendorfer
Weg 232 statt.

Das OMEGA-Team freut sich auf Ihr Kommen !

Regionalgruppe Hamburg
Dorothee Nieder
Langenharmer Ring 61
22844 Norderstedt
Tel.: 040 / 526 62 63
eMail: dorothee.nieder@t-online.de

ÜBERREGIONALE VERANSTALTUNGEN

25 Jahre Omega

Samstag, 09. Oktober 2010, ab 14.30 Uhr
Ort: Wissenschaftspark Gelsenkirchen
(Näheres im Flyer)

Müde und schwach sein dürfen

16. Regionaltag der Hospizgruppen am Unteren
Niederrhein
08. Januar 2010, 9.30 – 17.00 Uhr
Ort: Wasserburg Rindern, Kleve



REGIONALGRUPPE BOCHOLT

„Eigene Glaubensvorstellungen im Gespräch mit Schwerkranken und Sterbenden“

Montag, 06. Sept. 2010, 19.30 Uhr

Referent: Pfarrer Bruch aus Rhede

„Die Möglichkeiten der Palliativen Geriatrie – Leidfreies Leben bis zuletzt?“

Montag, 04. Oktober 2010

Ort: Wasserburg Rindern, Kleve

Referentin: Ute Pelzer

(nähere Informationen folgen)

Selbstbestimmtes Leben bis zum Tod?

Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen

Montag, 22. November 2010, 20.00 Uhr in der Fabi am Ostwall, Bocholt

Referentin: Inge Kunz

OMEGA Gesamttreffen und Weihnachtsfeier

Ort: Familienbildungsstätte am Ostwall 39, Bocholt

Montag, 20. Dezember 2010

(nähere Informationen folgen)

TRAUERGRUPPEN

Ort: Familienbildungsstätte am Ostwall 39, Bocholt

2. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr:

Gesprächskreis für trauernde Menschen

2. Donnerstag im Monat, 20.00 Uhr:

Gesprächskreis der Angehörigen von Suizidtoten

2. Freitag im Monat, 19.00 Uhr:

Gesprächskreis „Verwaiste Eltern“

Das dickste Buch hat eine letzte Seite.

Im Kino reißt das Licht dich aus dem Traum.

Mal hast du Geld, am Ende bist du pleite.

Ein braunes Blatt fällt lautlos ab vom Baum.

Der Apfel schrumpelt und die Milch wird sauer.

Das Reich der Römer blühte und zerfiel.

Auch Falten kriegst du bald, das Haar wird grauer.

Mit letzter Kraft kommt mancher doch zum Ziel.

Du bist schon satt, und sei es noch so lecker.

Mein Freund geht weg, und ich weiß keinen Grund.

Das Bett ist warm; um sechs Uhr piepst der Wecker.

Nicht flach ist diese Erde, sondern rund.

Der beste Wein: die Flasche will ich leeren.

Ein Flackern noch, dann ist die Kerze aus.

Die Rose welkt, sie kann sich gar nicht wehren.

Gern unterwegs, doch nun will ich nach Haus.

So ist die Welt, was soll das Lamentieren?

Ein Feuerwerk, und irgendwann ist Schluss.

Bis dahin will ich jeden Tag probieren,

was Leben heißt. – Gib mir noch einen Kuss!

aus:

„Von Tag zu Tag, ein Begleiter durch das Trauerjahr“ von Georg Schwikart



Regelmäßige Treffen der OMEGA-Regionalgruppen und ihre Ansprechpartner/innen

BUNDESBÜRO GELSENKIRCHEN

Dickampstraße 12, 45879 Gelsenkirchen

Ansprechpartnerinnen:

Ingrid Bodden/Gabriele Payk

Bürozeiten:

Dienstag – Donnerstag 9:00 – 14:00 Uhr

☎ 02 09 / 9 13 28-21

☎ 02 09 / 9 13 28-33

info@omega-ev.de • bundesbuero@omega-ev.de

VORSTAND:

Inge Kunz, Bocholt, Vorsitzende

Dr. Mariele Averkamp, Reken, Schriftführerin

Dr. Jens Schade, Schatzmeister

Gertie Kloster, Stadtlohn, Schatzmeisterin

Klaus Koppenberg, Unna

Ulrike Overkamp, Münster

Kläre Winhuysen, Vreden

BEIRAT:

Prof. Dr. Franco Rest, Dortmund

Erika Feyerabend, Essen

Dr. Bodo de Vries, Bielefeld

Martin Huesmann, Ahaus

Barbara Feldhammer

AHAUS

Jeden 2. Montag um 18.00 Uhr im Büro des DPWW
in Ahaus, Marktstraße 16

Ansprechpartnerinnen:

Gertie Kloster ☎ 0171 - 7 81 99 83

Christa Harking ☎ 0 25 61 / 6 78 89

Mechthild Mensing ☎ 0 25 07 / 93 23

BAD LAUTERBERG

Jeden 2. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr im Gemeindesaal der St. Petri-Kirche in Barbis

Ansprechpartner:

Hans Nebel ☎ 0 55 24 / 68 66

Gisela Ahrens ☎ 0 55 24 / 26 33

BEDBURG-HAU

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr,
Burg Ranzow, Kirchweg 1, Kleve

Ansprechpartnerin:

Sigrid Dautwitz ☎ 0 28 21 / 715 68 52

Maria Falk-Winkelmann ☎ 0 28 21 / 66 88 88

Hanne Polt-Vermathen ☎ 0 28 21 / 715 68 52

BOCHOLT

Gesprächskreis: Jeden 3. Montag im Monat

Fortbildungskreis: Jeden 1. Montag im Monat

Inge Kunz ☎ 0 28 71/ 2 37 93 80

Christiane Egbert } ☎ 0170 - 419 17 98

Christiane Roeterink } ☎ 0 28 71/ 18 48 23

Helmut Reins ☎ 0 28 72/ 72 79

BORKEN

Marienaltenheim, Popst-Sievert-Weg 9, Borken

Elydia Schroer ☎ 0 28 61/ 974 101

GOSLAR

Jeden 4. Montag im Monat, 19.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Barbara Trumpfheller

Christophorus-Haus Hospiz, Robert-Koch-Str. 42,
38642 Goslar, Tel. 05321 / 84899

HAMBURG

Regelmäßige öff. Veranstaltungen jeden 1. Montag
im Monat ab 18.30 Uhr, jeden 3. Montag im Monat
Sprechstunde von 18:30–20:30 Uhr für Trauernde
und Angehörige, die Sterbende begleiten, in der
Altentagesstätte Eppendorfer Weg 232–234

Ansprechpartnerin:

Dorothee Nieder ☎ 0 40 / 52 66 263



NORDERSTEDT

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 18:30 Uhr im DRK, Ochsenzoller Straße 124, Norderstedt

Ansprechpartner/innen:

Ursula Kaltentaler ☎ 0 40 / 98 76 54 29
 Inge Laue ☎ 0 41 06 / 57 73
 Dr. Friederike Kühnemund ☎ 0 40 / 52 52 509
 Jutta Ramm ☎ 0 40 / 52 33 849
 omeganorderstedt@gmx.de

UNNA

Jeden 1. Dienstag im Monat ab 19:30 Uhr in der Kapelle des Evangelischen Krankenhauses in Unna

Ansprechpartnerinnen:

Hildegard Hündlings ☎ 0 23 08 / 22 03
 Brunhild Manegold ☎ 0 23 08 / 21 78
 Klaus Koppenberg ☎ 0 23 03 / 4 03 10

SÜDLOHN-OEDING

Treffen der Begleiter: Jeden 3. Mittwoch im Monat, Bahnhofstraße 1, Südlohn-Oeding

Ansprechpartner/in:

Kläre Winhuysen ☎ 0 28 62 / 5 89 66 13
 Regina Ifland ☎ 0 28 62 / 88 40

VREDEN

Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.30 Uhr: Treffen der BegleiterInnen im Pfarrheim St. Georg, Freiheit 1, Vreden

Ansprechpartner/in:

Kläre Winhuysen ☎ 0 25 64 / 3 92 99 00
 Annegret Köllner ☎ 0 25 64 / 29 92

Omega Arbeitsgruppen

ALFELD/LEINE

Jeden 4. Montag um 18.30 Uhr in der Parkresidenz im Antonianger 42 in Alfeld (Leine)

Ansprechpartner/in:

Helga Schuck ☎ 0 51 81 / 55 19
 Brigitte Otto ☎ 0 51 81 / 2 49 38

OBERPFALZ

Die Arbeitsgruppe Oberpfalz trifft sich einmal im Monat

Ansprechpartnerin:

Antonie Oberem ☎ 0 96 04 / 22 37

Zu den hier aufgeführten Treffen der Regional- und Arbeitsgruppen unserer Omegamitarbeiter sind interessierte Gastteilnehmer jederzeit herzlich willkommen.

Auch zu den angekündigten Veranstaltungen der einzelnen Gruppen würden wir uns über Besucher, die sich durch solche Abende vielleicht zu einem Mittun bei Omega entschließen könnten, freuen.

Natürlich ist die Teilnahme am Gruppenabend oder an Veranstaltungen völlig unverbindlich.

Omega- Kontaktadressen

AURICH

Kontakt:

Lina Bohlen ☎ 0 49 28 / 81 55

BERGISCH GLADBACH

Kontakt:

Ursula Nantke ☎ 0 22 04 / 6 88 13

BAD WILDUNGEN

Kontakt:

Sabine Beck ☎ 0 56 21 / 54 37

RECKLINGHAUSEN

Ansprechpartner/innen:

Liesel Kohte ☎ 0 23 61 / 20 62 42
 Monika Rüter ☎ 0 23 61 / 49 20 52



JAHRE OMEGA

LEBEN MIT DEM STERBEN

9. Oktober 2010

Wissenschaftspark Stadt Gelsenkirchen



Foto: Beate Müller, Köln

Schirmherr: Frank Baranowski, Oberbürgermeister der Stadt Gelsenkirchen

14:30 Uhr
Beginn mit Stehkafee
15:00 Uhr
Begrüßung

15:30 Uhr
Prof. Dr. Franco Rest
16:30 Uhr
Dialog der Engel

17:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner
19:00 Uhr
Dr. Georg Schwikart

