



Mit Blick auf Erfahrungen bei der **Ausbildung zur ehrenamtlichen Trauerbegleiterin** und auf die aktuelle **Mitarbeit im Trauerzentrum** hat Diakon Stephan Klinkhamels (StK) mit Frau Karin Köpp (KK) folgendes Gespräch geführt:

StK Wie kommt es, dass Sie sich gerade für Trauerarbeit interessieren?

KK Ausgangspunkt ist der eigene Lebensweg. Der konfrontiert mit dem Verlust eines Menschen – und zeigt, dass die Mitwelt oft nicht weiß, wie sie damit umgehen, wie sie auf Trauernde zugehen soll.

Ich habe die Sorge, dass Menschen, die trauern, ausgegrenzt werden. Ich möchte Menschen helfen, denen es in und mit ihrer Trauer genauso ergeht wie mir, ebenso Menschen, die nicht wissen, wie sie Trauernde ansprechen und mit ihnen umgehen sollen. In unserer Gesellschaft wird der Tod gerne ausgeblendet, wir sprechen viel zu wenig darüber.

StK Warum eine ehrenamtliche Tätigkeit im Trauerzentrum?

KK Ich habe vom Angebot einer Ausbildung im Trauerzentrum gelesen, und das Konzept vom Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus hat mich angesprochen. Da wird deutlich: Die Verstorbenen sind weiterhin bei und unter uns – im Paradiesgarten genauso wie in der Kirche.

Die Ausbildung half mir auch zu erkennen, inwieweit ich Distanz halten kann, ohne zu viel an mich heranzulassen und gleich mitzuschwimmen.

StK Wie haben sie die Ausbildung zur Trauerbegleiterin erlebt? Was geschieht?

KK Es ist ein gemeinsamer Weg, eine gemeinsame Reise. Es wächst eine große Verbundenheit in der Gruppe, ein Zusammenwachsen, denn man gibt sehr persönliche Dinge von sich preis. Es ist aber auch die Einübung in das begleitende Gespräch sowie ein Lernen ganz praktischer Dinge: Wie etwa gestalte ich ein Trauercafé? Und was zum Beispiel passiert, wenn ich intensiv Mandalas male.

Zentral sind die Fragen: Wie gehe ich persönlich mit Trauer um? Wie gehe ich um mit meiner eigenen Trauer, wie mit der Trauer anderer? Bis wohin kann ich in der Begleitung mitgehen? Wo und wie spüre ich meine Grenzen? Dabei helfen Körper-Übungen, persönliche Grenzen zu erfahren und besser wahrzunehmen.

Es ist wichtig, miteinander ein Jahr [insgesamt 8 Wochenenden in zwei Blöcken / beim kommenden Kurs 6 Blockveranstaltungen] zu verbringen. Der neue Kurs ist genauso aufgebaut und geht den gleichen Weg. So wird es anschließend bestimmt eine sehr gute Zusammenarbeit.

StK *Wie sieht ihre Tätigkeit als Trauerbegleiterin aus?*

KK Wir ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen organisieren das Trauercafé selbstständig und führen es in Eigenregie aus. Da geht es zunächst einmal um ganz praktische Dinge. Absprachen sind zu treffen: Wer backt einen Kuchen? Wer ist für den Gesprächsimpuls zu Beginn verantwortlich? Was können wir den Trauernden zum Schluss mitgeben?
Wir sind in der Regel immer zu zweit und starten das Trauercafé mit einem Impuls für den gemeinsamen Austausch. Der kann als Anregung dienen. Ist die Stimmung so, dass sich gute Gespräche von selbst ergeben, verzichten wir bisweilen auf diesen Impuls.
Es wird sowohl gelacht als auch geweint. Dabei kann es schon mal geschehen, dass man mit einer Person ein separates Gespräch führt, wenn dies gewünscht wird oder angebracht erscheint.
Auf Wunsch wird zum Abschluss ein Gebet gesprochen, und es gibt etwas, was die Teilnehmenden mit nach Hause nehmen können – einen Stein, ein Schmeichelherz oder ähnliches.
Wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gegangen sind, wird der Nachmittag miteinander reflektiert: Was war gut? Was kann verbessert werden? Worauf ist (vielleicht noch mehr) zu achten?
Sollte es Kuchenreste geben, werden die aufgeteilt. Dann wird aufgeräumt.

StK *Was ist wichtig für Sie in der Trauerbegleitung?*

KK Tatsächlich und in erster Linie das Begleiten, das Mit-Gehen. Die Hoffnung, Erleichterung zu verschaffen. Ich möchte zeigen: Ich nehme mein Gegenüber ernst. Ich nehme mir die Zeit für sie, für ihn. Ich bin da. Ja, Du liegst mir am Herzen. Und es tut auch einem selber sehr gut, wenn man etwa in den Augen es oder der anderen sehen, wenn man an der Körperhaltung erkennen kann, dass es dem anderen Menschen besser geht.

StK *Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Kraft und Freude an der Begleitung Trauernder!*