

Trauernden Zeit schenken

Ausbildung ehrenamtlicher Trauerbegleiterinnen und -begleiter abgeschlossen

Meist tut es gut, in der Trauer nicht allein zu sein, jemanden bei sich zu wissen, der einen versteht, die mitfühlt, der mitgeht. Das sind oft Verwandte und Freunde.

Mitunter aber ist es hilfreich, sich einem anderen, fremden Menschen anzuvertrauen und dabei auf jemanden zu stoßen, der ahnt oder die weiß, wovon man spricht, warum man weint oder sprachlos bleibt.

Für diese wichtige Aufgabe wurden im Trauerzentrum einmal mehr Menschen ausgebildet zu ehrenamtlichen Trauerbegleiterinnen und -begleitern. Sie sind jetzt in der Lage, einzelne Menschen auf deren individuellen Trauerwegen zu begleiten sowie als qualifizierte Ansprechpartnerinnen und -partner im Trauercafé mitzuwirken.

Dafür haben sich die Teilnehmenden von April 2019 bis Februar 2020 unter der Leitung von zwei Trainerinnen des Instituts für Trauerarbeit (ITA) e.V. mit sich selbst und ihren Trauerformen ebenso auseinandergesetzt wie etwa mit Trauertheorien und Trauerkonzepten. Sie haben Kenntnisse über Familiensysteme und deren Veränderungen nach Todesfällen erworben, vor allem aber praktisch geübt, wie die Begleitung von Trauernden vor sich gehen kann, worauf zu achten, was zu vermeiden ist – und welche hilfreichen, kleinen Schritte miteinander gegangen werden können.

Zu Beginn der Ausbildung, die an weiteren sieben Wochenenden (Freitagabend und Samstagmorgen sowie -nachmittag) vonstatten ging, wurden die Teilnehmenden gebeten, sich auf einer vorgezeichneten Landkarte einen Platz zu suchen und dies zu begründen. Das fiel nicht jedem und jeder leicht.

Frau Anna Jedrzejewski war eine aus der elfköpfigen Ausbildungsgruppe. Sie schreibt im Rückblick:

»Ich habe einen Zettel mit meinem Namen und dem Symbol der Schneeflocke am letzten Berg in der linken Ecke der Karte angeheftet. Ich liebe Berge, Winter und Frost. Und ich bevorzuge es, wenn ich alles sehen, kontrollieren und Abstand zu den Menschen halten kann. ... Der Berg war demnach wie geschaffen für mich. Denn der Weg dorthin ist lang und gefährlich, mit Sicherheit nicht einladend für Fremde. Andere Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben eigene Symbole und ebenfalls einen persönlichen Ort für sich gefunden – am Lagerfeuer, am Wasser, im Wald oder auf einer Bank. Da wurde mir bewusst, wie unterschiedlich wir sind.«



Bei den folgenden Treffen standen Selbstreflexion, das Erkennen der eigenen Ressourcen und Grenzen sowie die Vertiefung der persönlichen Spiritualität ebenso an wie zum Beispiel der Umgang mit Ritualen und Symbolen der Trauer und der gezielte Einsatz einzelner Methoden bei der Trauerbegleitung. Die dazu erforderlichen offenen Gespräche sowie Gruppenarbeiten, so Frau Jedrzejewski, »haben uns während der Ausbildung zusammengeschweißt und wir wurden ein eingespieltes Team. Der respektvolle Umgang miteinander hat die Aufarbeitung alter Wunden ermöglicht: ›Alles kann – aber nichts muss.« Dies wurde zu unserem Leitfaden.«

Anfang Februar 2020 war es dann so weit: Alle elf Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhielten ihr Zertifikat und konnten gemeinsam mit den beiden ITA-Trainerinnen den erfolgreichen Abschluss der Ausbildung feiern. Nochmals Frau Jedrzejewski:

»Am letzten Wochenende der Ausbildung hing die Landkarte vom Beginn wieder an der Wand. Ich habe mich gefreut, sie dort zu sehen. Unsere Aufgabe war, uns erneut zu verorten. Einige von uns entschieden, ihren Klebezettel am alten Ort zu lassen. Ich hingegen wollte schnell vom Berg runter, zu den Menschen. Ich habe erkannt, dass man auch als Einzelgängerin gut mit Menschen auskommen kann. Und es ist überhaupt nicht schlimm, etwas Abstand und Privatsphäre bewahren zu wollen. So habe ich mir die Siedlung ausgesucht, die ziemlich mittig auf der Karte platziert ist. Dort hoffe ich, in den kleinen Häusern an der Brücke viele Menschen zu treffen. Unter ihnen, so denke ich, werde ich viele Trauernde und Leidende finden. Da gehöre ich hin, da will ich hin.

Ich denke, der Unterschied zwischen dem Berg und der Siedlung ist die Hoffnung. Hoffnung, dass es nicht nur ein Miteinander, sondern auch ein Füreinander gibt und dass jeder und jede eine Bestimmung, ja Berufung hat, die hilft, den eigenen inneren Frieden zu finden. Diese Veränderung verdanke ich allen Teilnehmenden und dem Leitungsteam.«



Rechts außen die beiden ITA-Trainerinnen, Frau Heike Blumenberg und Frau Ulla Engelhardt (von rechts).

© Stephan Klinkhamels

Ein neuer Kurs startet voraussichtlich Anfang 2021. Interessenten melden sich bitte bei Diakon Klinkhamels, telefonisch unter (040) 5400 1435 oder per E-Mail: klinkhamels@erzbistum-hamburg.de