

Haltet die Welt an, es fehlt ein Stück

Offenes Trauercafé im Lutherhaus ist Anlaufstation für Menschen nach einem schweren Verlust.

„Das tut so gut hier, jeder kann sich outen, wenn er will“. Uwe Krohn und Beate Kolb bieten einfühlsame Begleitung

Von Martina Haski

KIERSPE ■ „Verzweiflung“, „Verwirrung“, „Sehnsucht“, „Liebe“, „Wut“, so lauten die Begriffe auf den dicken Steinen, die kreuz und quer verteilt auf dem Tuch mit der aufgemalten Spirale liegen. Langsam gehen die Teilnehmerinnen des offenen Trauercafés zur Musik von „Glashaus“ um diese gestaltete Mitte herum. Jede nimmt sich die Steine mit den Botschaften, die sie am meisten ansprechen und packt sie in eine große Holzkiste. „Das ist wirklich eine Menge zu schleppen“, sagt Nicole, als sie versucht, die Kiste hoch zu heben. Manuela kommt ihr zur Hilfe und beide schultern die Last zusammen. „Man kann Leid auch gemeinsam tragen, dann wird es leichter“, lautet ihr Fazit.

Genau dafür öffnet das Trauercafé von Uwe Krohn und Beate Kolb einmal monatlich im Lutherhaus seine Pforten. Für das Treffen am Samstag hat Trauerbegleiter Uwe Krohn die Spirale als Symbol stetiger Veränderung ausgewählt. Mit dem Zitat

von Heinrich Böll „Das Leben endet nicht, das Leben verändert sich“, lädt er die Teilnehmer ein, sich auf ihre individuelle Reise durch die Trauer einzulassen. Und wie unterschiedlich der Trauerprozess sein kann, davon erzählen die fünf Frauen einander ganz offen. Karin hat erst vor drei Monaten ihren Mann verloren. „Nach 53 Jahren des gemeinsamen Lebens falle ich jetzt in ein schwarzes Loch und habe oft Angst zu kommen“, berichtet sie. Nach ihrem ersten Besuch im Trauercafé im letzten Monat fühlte sie sich total fertig und wollte zuerst nicht wieder kommen. Dann hat sie es sich doch anders überlegt und ist froh darüber. „Heute habe ich mich so verstanden gefühlt. Da gab es Zeit zum Trauern, Weinen und Lachen“, erzählt sie. Nicole hat mehrere geliebte Personen verloren. Ganz besonders trauert sie um ihren Sohn, der vor drei Jahren im Kinderhospiz Balthasar starb. „Wenn sich so wie jetzt, sein Todestag nähert, dann fühle ich mich wie gelähmt“, be-



Wie eine Familie fühlen sich die Teilnehmer des Trauercafés. Das wichtigste ist, gemeinsam trauern, weinen und lachen zu können. ■ Foto: Haski

schreibt die Vierzigjährige. Auch mit fieberhaften Aktivitäten kann sie ihren Empfindungen nicht entkommen. Im Trauercafé fühlt Nicole sich wohl. „Hier gibt es keinen Abstand zwischen den Teilnehmern, ich fühle mich verbunden und das gibt Kraft.“

Besonders wichtig ist ihr auch, dass ihr fünfzehnjähriger Sohn Michael John hier eine Anlaufstation findet. Gemeinsam mit den Kindern im „Schneckenhaus“, der Kindertrauergruppe von Beate Kolb, hat Michael John eine Erinnerungskiste gestaltet.

gen, wie „Kopf hoch, das wird schon wieder“. „Ich empfinde solche Sprüche jedes Mal wie einen Schlag ins Gesicht. Dann traue ich mich kaum noch zu zeigen, wie es mir wirklich geht“, erzählt Karin. Wenn sie dann sage, dass sie mit dem Bild ihres

„Beim nächsten Mal fülle ich sie mit Gegenständen, die für mich mit meinem Bruder verbunden sind“, erklärt er. Am wichtigsten ist ihm, dass er hier alles aussprechen und auch weinen darf, wenn ihm danach zumute ist, denn dafür gibt es im Alltag oft keinen Raum.

Um so mehr aber gut gemeinte Ratsschläge und Aufmunterungen, wie „Kopf hoch, das wird schon wieder“. „Ich empfinde solche Sprüche jedes Mal wie einen Schlag ins Gesicht. Dann traue ich mich kaum noch zu zeigen, wie es mir wirklich geht“, erzählt Karin. Wenn sie dann sage, dass sie mit dem Bild ihres

Mannes unter dem Kopfkissen schlafe, das Bedürfnis habe, seine Kleidung anzuziehen und jede Nacht seine Stimme höre, würde ihre Umgebung sie sicherlich für verrückt erklären, befürchtet die Vierundsiebzigjährige. „Bei Trauerfällen reagiert die Umwelt oft mit Hilflosigkeit und Rückzug. Dann bleibt der Trauernde mit seiner Leere einsam zurück“, erklärt Uwe Krohn. Im Trauercafé erzählt jeder Teilnehmer, wie es ihm geht und wo er sich in seinem Trauerprozess gerade befindet. Zusammen mit den Tränen, fließt die Trauer und verkapselt sich nicht. „Seit mein Sohn tot ist, erlebe ich alles intensiver. Ich sehe die Natur viel bewusster und regt mich nicht mehr so über Lappalien auf“, schildert Nicole. Dass sie weiterhin mit ihm spricht und er mit ihr, gibt ihr Kraft für schwierige Lebenssituationen. Wer am Trauercafé teilnehmen möchte, kann sich bei Uwe Krohn unter der Telefonnummer (0 23 59) 69 69 melden oder einfach vorbei kommen. Der nächste Termin ist am 8. Januar um 15 Uhr.