



Unser neues Jahresspendenprojekt 2016/2017 Trauerwegausbildung des Ambulanten Hospizdienstes der Paul Gerhardt Diakonie in Grunewald

„My heart is broken. I don't want it to mend.“

Von Annett Morgenstern

Zuerst sehe ich nur seine weißen Haare, dann die weißlichen Handknöchel der im Schoß gefalteten Hände. Herr K. sitzt reglos und leicht nach vorn gebeugt am Tisch. Er kann es noch immer nicht fassen.

46 lange Jahre hatte er sein Leben, Tisch und Bett, mit seiner Frau Hella geteilt. Vor einem halben Jahr, es war ein milder Frühlingstag, war sie gestorben. Ganz leise hatte sie sich auf den Weg gemacht. Inzwischen hatte Herr K. selbst Krebs. Eine Odyssee an Krankenhausaufenthalten läge hinter ihm, sagt er. Er möchte endlich irgendwoankommen. Kraftlos, leise und mit längeren Pausen verlassen die Worte seinen Mund.

Die letzte Chemo raubte ihm die letzten Kräfte. „Das war doch kein Leben mehr“ kommentiert Herr K. diese Zeit. Er ließ sich keine weitere Chemo mehr geben. Da zu Hause kein „Kümmerer“ für ihn da war, wurde Herr K. auf der Palliativstation aufgenommen. Die Dame vom Sozialdienst des Klinikums, die mich als Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes anrief und um eine ehrenamtliche Begleitung für Herrn K. bat, erzählte mir von den Depressionen, von den Weinkrämpfen, der „Starre“, an denen Herr K. litt. „Besonders nachts ist es schlimm“, sagte sie...

Damit Menschen wie Herr K. Hilfe und Begleitung finden, bietet der Ambulante Hospizdienst in 2017 einen Ausbildungskurs für Trauerwegbegleitung an. Bereits ausgebildete und erfahrene ehrenamtliche Hospizmitarbeiter können sich zu Trauerwegbegleitern schulen lassen. Sie lernen verschiedene Trauermodelle und neueste Erkenntnisse der Trauerforschung kennen, sie reflektieren eigene Verlustererfahrungen und, was besonders hilfreich ist, sie entwickeln eine eigene, belastbare Haltung der Liebe und Annahme.

Unterstützende Rituale flankieren die Ausbildung. Den angehenden Trauerwegbegleiterinnen und Trauerwegbegleitern werden Methoden und Übungen zur Sammlung, Selbstklärung und Selbstsorge



an die Hand gegeben. Trauernde leiden oft unter nicht enden wollendem Kreisen der Gedanken und

Sich-Sorgen um die Zukunft. Meditative Visualisierungsübungen und leichte Bewegungsübungen können das störende Gedankenkreisen unterbrechen.

Entspannung tritt ein, innere Harmonisierung, ein Wegtragen aus der empfundenen Enge in die Weite,

ein Schärfen der Selbstwahrnehmung im Hier und Jetzt und das Eintreten in Achtsamkeit und Stille. Zeiten der Trauer können sehr schmerzhaft sein, aber wir wissen: Trauer ist ein ganz und gar natürlicher Prozess, höchst individuell, unterschiedlich lang, emotional sehr facettenreich. Ob er ganz im Stillen, Verborgenen, hinter verschlossener Tür verläuft oder laut, von motorischer Unruhe getrieben und mit



Zornausbrüchen gespickt - es findet eine innere Wandlung statt. Der Mensch ist danach ein Anderer. Der Weg der Trauer kostet Kraft, aber er ist überaus wertvoll. Es ist unsere Arbeit als Begleiterinnen und Begleiter, Räume für die Trauer zu eröffnen, sei es in einem Einzelgespräch, einem Angehörigen- oder Trauer-Café. Letzteres gibt es als „Café der kleinen Schritte“ seit diesem Jahr **vierzehntäglich donnerstags von 15:30 bis 17:00 Uhr** in den Räumen des stationären **Paul Gerhardt Diakonie Hospizes, Auguste-Viktoria-Straße 10.**

Ich sehe Herrn K. vor mir sitzen und weiß: Trauerarbeit ist intensive Beziehungsarbeit. Er muss seine geliebte Frau nicht vollständig loslassen und von sich „abschneiden“, er darf die gemeinsamen Erinnerungen pflegen und lebendig halten, auch wenn es ihm sehr weh tut. Er darf sich gern mit seiner verstorbenen Frau unterhalten, wenn er so eine tiefe Verbundenheit verspürt. Immer und immer wieder darf er das alte zerschlissene Familienalbum durchblättern, suchend nach einem Funken seiner Frau, nach deren über ein halbes Jahrzehnt so selbstverständlich leisen Glucksen, wenn sie sich über etwas freute, suchend auch nach deren Wärme... Und nach und nach wird etwas heilen – trotz Herrn K.'s Versehrtheit.



Trauer ist gelebte Liebe. Sie darf ihre Zeit haben!

*Annett Morgenstern ist Koordinatorin
des Ambulanten Hospizdienstes der
Paul Gerhardt Diakonie,
Auguste-Viktoria-Straße 10,
14193 Berlin, Tel. 030/89 55 50 38.*