



Rituale haben tröstende Kraft. Viele davon zeugen von einer tiefen unbewussten Weisheit über das Phänomen der Trauer.

Foto: iStock/fcaofotodigital

Zeit für den Weg durch die Trauer

Rund um den Tod sind die Seelenfenster der Angehörigen und Zugehörigen weit geöffnet.

Ein Mann sagt Monate nach dem Tod seiner Frau: Mein Herz trägt eine Narbe. Doch auf sie will ich nicht verzichten.

Die Narbe – Spur einer verheilten Wunde. Der Tod hat eine Bindung zerstört. Die Integrität des Lebens ist verletzt. Das führt zur Schockstarre bei der einen, zu Aufruhr beim anderen, zu einem Wechselbad der Gefühle bei den meisten Menschen. Der Weg durch die Trauer schmerzt, braucht Ruhe und Zeit, braucht Schutz.

Wie soll nach dem Tod eines Menschen, der Bedeutung für andere gehabt hat, die Gemeinschaft der Lebenden weiterbestehen? Manchmal heißt es in Todesanzeigen: Er wurde „aus unserer Mitte gerissen“, „unaussprech-

lich ist der Verlust“. Zunächst ist es unfassbar, wie es ohne diesen Menschen weitergehen soll.

Rund um den Tod sind die Seelenfenster der Angehörigen und Zugehörigen weit geöffnet. In dieser hochemotionalen Situation prägt sich Erlebtes tief ein. Die Trauer nach langer Erkrankung ist ganz anders als bei einem plötzlichen und unerwarteten Tod. Die Trauer ist erschwert, wenn der Abschied vom Leichnam nicht möglich ist. Doch das Sterben entzieht sich der Planbarkeit.

Was hilft?

Cicely Saunders, die Begründerin der modernen Hospizbewegung, hat einmal gesagt: „Was in den letzten Tagen und Stunden eines Menschen geschieht, kann viele bestehende Wunden heilen, es kann aber auch als belastende Erinnerung bleiben, die den Weg durch die Trauer erschwert.“

Schmerzen und Atemnot kön-

nen gelindert werden und es gehört zu den zentralen Aufgaben der Medizin, dies zu tun. Ein friedliches Sterben hat etwas Tröstliches.

Meistens ist das Sterben ruhig, es sieht manchmal aus wie das Abgeben der Last der Erkrankung, wie ein Zu-sich-Kommen. Manche Menschen öffnen kurz vor dem Tod die Augen und wirken wach. Ob das möglich ist oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab, auf die wir wenig Einfluss haben: von der Art der Erkrankung und von der Todesursache, wohl auch davon, wie dieser Mensch gelebt hat, welche Möglichkeiten er in seinem Leben gehabt hat, ob es für ihn Orte und Menschen gegeben hat, die ihm Geborgenheit schenkten.

Es gibt Hinweise, dass in einer Umgebung, die Halt gibt, auch verunsicherte, kontrollierende, haltlose Menschen bis zuletzt heilende Erfahrungen machen können.

Was tröstet?

Die kleinen Dinge trösten am meisten: Die Frau, die auf der Station im Krankenhaus in der Teeküche aufräumt, schenkt der Tochter eine Blume, weil sie mit der verstorbenen Mutter eine besondere Beziehung hatte. Ein junger Sanitäter erzählt, wie humorvoll die verstorbene alte Frau auf den vielen Fahrten ins Krankenhaus war. Der Arzt kommt auch nach dem Tod noch ins Zimmer und verabschiedet sich.

Rituale haben tröstende Kraft. In den Religionen gibt es einen großen Schatz an Ritualen; viele davon zeugen von einer tiefen unbewussten Weisheit über das inzwischen in den Verhaltenswissenschaften gut erforschte Phänomen der Trauer. Religion, so sagen Religionswissenschaftler, ist am Grab entstanden.

Beileidsbekundungen machen den Einschnitt, den der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet, erfahrbar: Die Ehefrau ist zur Witwe geworden, das Kind zum Waisen, doch die Gemeinschaft der Menschen im Dorf, die Gemeinschaft der Großfamilie, die Gemeinschaft der Freunde bleiben. Das neue Wissen über die Trauer können wir nutzen, um stimmige Formen für das innere Erleben zu finden, um bergende Rituale so zu gestalten, dass sie trauernden Menschen helfen.

Was braucht es später, wenn die Leere spürbar wird, in den langen Wochen und Monaten nach dem Verlust? Eine Untersuchung hat gezeigt, was am meisten hilft: Es ist der verlässliche Kontakt zu Menschen, die dabei unterstützen, dem Leben des Trauernden wieder eine Struktur zu geben; nicht „Profis“, die von allgemeinen Prinzipien und Leitlinien ausgehen, sondern Mitmenschen, die sich in Treue einlassen auf das je Individuelle, das dieser Mensch brauchen kann: die Einladung zum Sonntagsmittagstisch von Freunden über viele Wochen lang; ein regelmäßiger Anruf mit der Nachfrage,

wie es geht, was den trauernden Menschen beschäftigt; von der Nachbarin immer wieder auf den Spaziergang mitgenommen werden; Geschichten über den Verstorbenen austauschen können. Deshalb gilt es, Gemeinschaften der Sorge füreinander zu fördern. Alte Menschen leiden nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen ganz besonders unter

THEMA DIESER AUSGABE:

Tod und Trauer in unserer Gesellschaft

Einsamkeit. Manche Verletzungen heilen langsam, manchmal kann eine Seelenwunde über lange Zeit offen, anfällig, schonungsbedürftig sein. Das Trauerjahr ist ein Anhaltspunkt, nicht mehr, aber auch nicht weniger.

Was bleibt?

„Es ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe – das einzig Bleibende, der einzige Sinn.“ Das sagt die Äbtissin Madre Maria del Pilar am Ende der Erzählung „Die Brücke“ von San Luis Rey von Thornton Wilder.

Elisabeth Medicus
moment@dibk.at



Elisabeth Medicus ist ärztliche Leiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.

Foto: Gerhard Berger

Unterschiede bei Trauerfeiern

Eine christliche Begräbnisfeier wird üblicherweise von einem Priester oder einem Ständigen Diakon geleitet. Ihr kann auch ein Begräbnisleiter bzw. eine Begräbnisleiterin vorstehen.

Die Begräbnisfeier besteht aus drei Teilen: der Totenwache bzw. dem Rosenkranzgebet, einer Mess- oder Wort-Gottes-Feier in der Kirche und der Beisetzung am Grab. Sie ist ein würdiges Geleit für Verstorbene und gibt denen Zuspruch und Trost, die zurückbleiben“, erklärt der Ständige Diakon Toni Pirchmoser. Vielerorts ist es noch üblich, ein Requiem für Verstorbene zu feiern. Das Sakrament der eucharistischen Feier, also ein Gottesdienst mit der Wandlung von Brot und Wein und anschließender Kommunionfeier, ist Priestern vorbehalten.

Wort-Gottes-Feier

Ist kein Priester verfügbar, kann ein Ständiger Diakon oder ein Wortgottesdienstleiter eine Wort-Gottes-Feier durchführen. „Im Mittelpunkt einer Wort-Gottes-Feier steht die Verkündigung des Wortes Gottes aus der Bibel“, informiert Pirchmoser und ergänzt: „Fehlt bei einem Begräbnis die Eucharistiefeier, wird diese oft im Rahmen eines Auferstehungsgottesdienstes in naher Zukunft – zum Beispiel, wenn die Urne beigesetzt wird – nachgeholt.“ Zum Diakon können ausschließlich Männer geweiht werden, zu Begräbnisleitern können auch Frauen von der Diözese nach Bedarf und Maßgabe der Möglichkeiten beauftragt werden. „Der Ritus der Begräbnisfeier mit den Elementen Wortgottesdienst, Verabschiedung und Beisetzung kann auch von Ständigen Diakonen und Begräbnisleitern voll-

zogen werden. Letztere haben als Pastoralassistenten oder Pfarrkuratoren ebenfalls eine theologische und pastorale Kompetenz. Seit Kurzem bilden wir auch Ehrenamtliche zu Begräbnisleitern aus, die ein gutes Gespür für den Umgang mit Trauernden haben, bereits als Wortgottesdienstleiter bewährt sind und für diesen Dienst in ihrer Pfarre vorgeschlagen werden“, sagt Christine Drexler, die in der Diözese Innsbruck dem Lehrgang für Begräbnisleiter vorsteht. „Wichtig ist uns, dass sich Begräbnisleiter an den offiziellen kirchlichen Ritus und die ortsüblichen Besonderheiten halten“, macht Drexler deutlich. Zugleich gesteht sie den rund 25 Begräbnisleitern in der Diözese Innsbruck mehr Freiraum zu, um auf die Wünsche von Verstorbene und die Situation der Angehörigen einzugehen, denn schließlich hänge die Gestaltung einer Trauerfeier von der jeweils leitenden Person ab.

Begräbniskultur

Die Idee, Begräbnisfeiern für Laien zu öffnen und einen solchen Lehrgang zu initiieren, ist einerseits aus dem aktuellen Mangel an Priestern entstanden. Andererseits sind „Begräbnisfeiern ein wichtiger Teil in der Kirche und es ist uns ein Anliegen, auch in Zukunft sicherzustellen, dass Trauernde begleitet und Begräbnisse in einer guten christlichen Form geleitet werden“, fügt Drexler hinzu. Es komme darauf an, dass alle geistlichen Berufsgruppen ein gutes Miteinander finden: „Wenn eine heilige Messe gewünscht wird, muss diese auch geboten werden. Andererseits sollten auch Ständige Diakone und Begräbnisleiter ihr Gespür im Umgang mit Trauernden einbringen und ihre Formen der Verabschiedungen feiern dürfen“, meint Drexler.

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at



Es gibt zahlreiche Angebote, die Trauernden in der für sie belastenden Zeit helfen.

Foto: iStock/Cecilie_Arcurs

Trauer ist nicht nur dein Kaffee

In der Trauer allein sein – für viele Menschen eine zusätzliche Belastung in ohnehin schwierigen Stunden. Aber es gibt Angebote, die vor der Einsamkeit retten.

Der Verlust eines lieben Menschen tut weh, die Trauer ist eine gesunde und wichtige Reaktion auf diesen Schmerz. Für viele Menschen ist es heilsam, die eigene Trauer mit anderen Menschen teilen zu können.

TrauerCafé. Ein regelmäßiges Angebot finden trauernde Menschen im TrauerCafé, das von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, der Klinikseelsorge und dem Haus der Begegnung angeboten wird. Jeweils am ersten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr bietet das TrauerCafé im Haus der Begegnung in Innsbruck die Gelegenheit zum Austausch. Begleitet wird das Angebot von Mitarbeiterinnen der Hospiz-Gemeinschaft und der Klinikseelsorge. Die

nächsten Termine: 5. November und 3. Dezember.

TrauerRaum. Jedes Jahr rund um das Fest Allerseelen öffnen die TrauerRäume der Hospiz-Gemeinschaft ihre Pforten für trauernde Menschen. Hier finden sie einen Ort für ihre Trauer, können den Kummer niederschreiben und einer Klagemauer anvertrauen, eine Kerze entzünden oder mit Hospizmitarbeitern sprechen (Zeiten und Orte der TrauerRäume in Tirol sind unten in der Terminübersicht zu finden).

Sternenkinder. Wenn Kinder bereits im Mutterleib, bei der Geburt oder in frühen Jahren sterben, trifft dieser Verlust Eltern, Geschwister und Verwandte besonders hart. Eine Reihe von Angeboten hilft dabei, den Schmerz zu verarbeiten und neue Perspektiven zu finden. Die Klinikseelsorge Innsbruck und die Seelsorger an den Bezirkskrankenhäusern in Lienz und Zams bieten Begleitung für Eltern so genannter „Sternenkinder“ an. Jeweils am zweiten Sonntag im Dezember wird im Innsbrucker Dom ein Gedenkgottesdienst für früh verstorbene

Kinder gefeiert (9. Dezember, 14 Uhr). Jeden ersten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr treffen sich im Haus der Begegnung in Innsbruck betroffene Eltern in einem „Elternforum“, um im geschützten Rahmen Erfahrungen mit anderen betroffenen Eltern auszutauschen. Begleitet werden die Gesprächsrunden von Klinikseelsorger Tomy Mullur und Waltraud Stiebenitz, einer betroffenen Mutter.

Jugend und Schule. Die Katholische Jugend und das Schulamit der Diözese Innsbruck bieten Beratung und Unterstützung für junge Menschen, die um einen Freund oder Mitschüler trauern. Unter anderem werden Abschiedsrituale oder begleitete Tage für Schulklassen oder Jugendgruppen angeboten sowie Fortbildung für Lehrpersonen.

Einen Überblick über die Angebote für Trauernde in der Diözese Innsbruck bietet die Seite www.dibk.at/trauer

Walter Hölbling
walter.hoelbling@dibk.at

TIPPS UND TERMINE

Raum zum Trauern geben

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft öffnet rund um Allerseelen wieder TrauerRäume, um Menschen einen Ort für die Trauer und Gesprächsmöglichkeiten anzubieten. Die Termine und Orte:

Sozialzentrum Mayrhofen: 31. Oktober bis 4. November, 9 bis 20 Uhr.

Johanneskirche, Matrie a.Br.: 30. Oktober, 19 Uhr: Märchenabend mit Brigitte Weichselbraun und Harfen-/Hackbrettspielerin Anna-Lena Larcher. Öffnungszeiten: 31. Oktober, 17 bis 22 Uhr; 1./2. November, 9 bis 11 Uhr.

Mesnerhaus Untermieming: 31. Oktober, 19 Uhr: Eröffnung mit der Musikgruppe Vocalis. Öffnungszeiten: 1. bis 4. Nov., 10 bis 19 Uhr.

Widum Inzing: 31. Oktober, 18 bis 22 Uhr; 1. November, 9 bis 11 Uhr; 2. November, 18 bis 21 Uhr.

Jesuitenkirche Innsbruck: 30. Oktober, 17 Uhr: Gedenkfeier für Verstorbene, die von der Hospiz-Gemeinschaft begleitet wurden. Öffnungszeiten: 31. Oktober bis 2. November, 10 bis 18 Uhr.

Am 31. Oktober um 20.15 Uhr Konzert in der Jesuitenkirche. Die Capella Claudiana spielt das Requiem von Heinrich Biber (1644–1704).

Heimatmuseum Längenfeld: 1./2. November, 10 bis 17 Uhr.

Strassi.Z. Das Dekanat Fügen-Jenbach lädt am 16. November im Festsaal in Strassab 16 Uhr zu einem Pastoraltag zur Bestattungskultur. Unter dem Titel „In Würde Abschied nehmen“ stehen Impulsvorträge sowie Gesprächstische mit Fach-

leuten auf dem Programm. Infos auf www.dekanatjenbach.at.

Wörgl. Wie umgehen mit schwerer Krankheit und Sterben im eigenen Umfeld? Diesen Fragen widmet sich ein Impulstag am 16. November von 15 bis 19 Uhr im Tagungshaus. Der Kurs befasst sich mit Bedürfnissen und Problemen von Menschen in ihrer letzten Lebensphase und gibt Hilfestellung für den Alltag. Anmeldung: Tel. 0676/88 18890.

Matrie a.Br. „Selig die Trauernden?“ ist der Titel eines Studientags zu biblischen, ethischen und praktischen Aspekten im Umgang mit Trauer. Mit Impulsen und Arbeitskreisen. Anmeldung: Tel. 0512/2230-4301. E-Mail: familienreferat@dibk.at.

Die Begräbnisfeier ist ein würdiges Geleit für Verstorbene und gibt denen Zuspruch und Trost, die zurückbleiben.

Foto: Pfennig



Moment

19. Oktober 2018 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer; Redaktion: Karin Bauer, Walter Hölbling, Claudia Höckner-Pernkopf, Christa Hofer, Wolfgang Kumpfmüller, Isabella Oberortner, Julia Petritsch, Daniela Pfennig, Lisa Schweiger-Genstuckner, Kurt Sonneck.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Kurt Sonneck.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Nur wieder glücklich sein

Katy Biber hat nach einem schweren Schicksalsschlag ihre Berufung entdeckt: den Seelensport.

Angefangen hat alles im September 2013, als Katys 21-jährige Schwester Larissa verschwand. Zehn Tage später wurde es für die Familie traurige Gewissheit: Larissa wurde von ihrem Freund ermordet. Was folgte, war für Katy eine qualvolle Zeit an Schmerz und Leid, ihre Seele und auch ihr Körper litten. In Innsbruck hielt sie es nicht mehr aus – alles war mit Erinnerungen an ihre kleine Schwester verbunden und der Fall war sehr publik; die Platzkarten für die Verhandlung des Täters waren sofort vergriffen. Katy übersiedelte nach Wien, um ihr Studium zu beenden. Dort versuchte sie, wie sie sagt, einfach nur den Tag zu überstehen, sie wollte nur irgendwann wieder glücklich sein.

Trauerzeit

Doch Katy hatte nicht nur mit dem Verlust zu kämpfen, auch die Reaktion vieler auf ihren Schicksalsschlag war schmerzlich. Aussagen wie „Du musst jetzt stark sein“ oder „Du brauchst das Thema nicht ansprechen, sonst ist die Stimmung gleich ruiniert“ veranlassten sie dazu, ihre Gefühle in der Öffentlichkeit zu unterdrücken und erst in den eigenen vier Wänden zusammenzubrechen. Das Zurückhalten der Tränen und Gefühle schmerzte auch körperlich, sie erzählt, es fühlte sich an, als ob Ballast auf ihren Brustraum drückte, der sie kaum atmen ließ. Sie musste realisieren: Nach einer gewissen Zeit ist in unserer Gesellschaft kein Platz mehr für Tränen und Trauer, nach einer gewissen Zeit sollte man wieder „funktionieren“.

Katys Körper zeigte ihr anhand von Unverträglichkeiten, Allergien, Krankheiten und Schwächeanfällen, dass sie dringend auf

ihn achten sollte. Er schrie nach einer Pause und verlangte nach Kraft. Sie musste aber arbeiten und funktionieren. Um nicht völlig daran zu zerbrechen, fand sie einen Weg ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen – durch Bewegung. Ihren Körper zu spüren und ihre Gefühle dabei rauszulassen, war wie ein Befreiungsschlag. Sie durfte beim Trainieren schreien, lachen, weinen – eben alles, was guttat. Es war ihre Auszeit vom „Funktionieren-Müssen“ und „Sich-Zusammenreißen“. Es ist mittlerweile erwiesen, dass Bewegung in Stresssituationen und an emotionalen Tiefpunkten eine großartige Therapie ist, und Katy Biber will dies an andere Menschen, die auch in Trauer zu ersticken drohen, weitergeben.

Seelensport

Die Trauernde bemerkte, dass gläubige Menschen das Grab am Friedhof haben, das Beten, viele Rituale, die ihnen helfen, mit ihrer Trauer umzugehen – viele junge Leute können damit aber nicht mehr so viel anfangen und sie brauchen ein anderes Ventil, um mit dem Schmerz umzugehen. Katy erklärt, dass sie Kinder am Spielplatz sah, wie sie ungekünstelt und auf natürliche und gesunde Weise ihren Gefühlen Ausdruck verliehen. Mit Stampfen und Schreien und dann war die Welt für sie wieder in Ordnung. So etwas wollte sie auch – sie wollte Therapie mit Sport und Bewegung verknüpfen, ein Konzept, das es bis dato noch nicht gab. Also machte sie Ausbildungen im Sport- und Trauerbereich und taufte ihr Projekt „Seelensport“. Inzwischen gibt sie Einzel- und Gruppenstunden und von Anfang an wurden die Kurse gut angenommen, die Menschen fühlen sich in den Trainings sicher und können danach gestärkter in den Alltag zurückkehren. Sie will in ihren Stunden und in ihrem Blog zeigen, dass Trauer sehr wohl zum Mensch-Sein gehört und man diese auch ausleben soll. Nur so kann man gesund bleiben



Katy Biber bietet Trauerverarbeitung durch Bewegung für Jugendliche und Erwachsene. Einzel- und Gruppentrainings helfen, Körper und Seele nach dem Verlust zu stärken.

Foto: Oberortner

und den Verlust verarbeiten. Sie erklärt, dass es in der Trauerphase wichtig ist, auf seinen Körper zu achten. Ihr Training soll Kraft geben, den Alltag zu überstehen und psychisch und physisch gestärkt sein Leben weiterzuleben. Und ihr ist es wichtig, den Tod als Teil des Lebens zu sehen, das Le-

ben bewusster zu leben, die Zeit mit seinen Liebsten zu genießen und seinen Träumen zu folgen, denn das Leben kann sehr schnell zu Ende sein und jeder Tag ist ein Geschenk.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com

Jugendliche trauern anders

Lange war man versucht, Jugendliche bei Trauer außer Acht zu lassen – es gab Studien über Trauer bei Kindern und bei Erwachsenen, nicht aber über die Lebensphase dazwischen.

Doch Jugendliche begreifen intellektuell den Tod anders als Kinder, emotional aber verarbeiten sie Trauer anders als Erwachsene. Deshalb gibt es seit einiger Zeit bei der Katholischen Jugend (KJ) der Diözese Innsbruck Trauerpastoral für Jugendliche, die von Maria Rhomberg geleitet wird. Der Ursprung lag darin, dass die KJ sich mit den Geschwistern von Kindern mit Beeinträchtigung beschäftigte und diese gefragt wurden, wo sie denn Unterstützung bräuchten.

Am meisten beschäftigte sie, dass ihre Geschwister in vielen Fällen früh versterben und sie sich mit dieser Sterblichkeit, mit dem Tod und dem Verlust auseinandersetzen müssen. Daraus entstand die Einsicht, dass man auf Jugendliche im Bereich Trauer ein besonderes Augenmerk richten muss. Es bildete sich österreichweit ein Team zum Thema „Trauer bei Jugendlichen“.

Maria Rhomberg erklärt, dass sie bei Todesfällen Schulen und Jugendgruppen unterstützt, denn man weiß, dass die ersten Tage der Trauerarbeit entscheidend für die weitere Trauer sind. Was ihr aber besonders am Herzen liegt, ist die Vorarbeit. Sie leitet Projekte mit Jugendlichen, in denen es um die Frage geht: Was hilft bei Trauer? Es geht dann darum, dass die Jugendlichen individuell

für sich herausfinden: Was tut mir gut? Wie können wir uns gegenseitig helfen? Die häufigsten Tipps sind: Sport, Bewegung, Natur und Hobbys – etwas zu haben, an dem man sich festhalten kann.

Die Leiterin der Trauerpastoral betont, dass Jugendliche, unabhängig von Geschlecht, gesellschaftlichem Hintergrund und Ausbildung, sehr wertschätzend und bedacht im Rahmen der Trauer miteinander umgehen. Der Respekt vor Trauer und Tod ist hoch und somit auch der Respekt der Jugendlichen gegenüber dem Leben. Sie erzählt, dass sie immer gestärkt aus solchen Veranstaltungen herausgeht, weil sie das Gefühl hat, wenn diese jungen Menschen auch zu solchen Erwachsenen heranreifen, sie sich keine Sorgen um die Gesellschaft machen muss.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com



Foto: Oberortner

Maria Rhomberg will auch auf das Projekt YAM für Präventionsarbeit zu Depression und Suizidalität an Tiroler Schulen hinweisen: www.projekt-yam.at

TIPPS

Beileid bekunden

Hat ein Freund oder eine Bekannte einen lieben Menschen verloren, fehlen einem oft die Worte. Das ist in Ordnung, schließlich ist das keine alltägliche Situation.

Persönlich und ehrlich

Es gibt keine Regeln für gute Beileidsbekundungen. Entscheidend ist, dass man sich dabei selbst wohlfühlt, aufrichtig ist und Trauernden zeigt, dass man für sie da ist und ihre Trauer teilt. Am besten eignet sich dafür ein direktes Gespräch oder eine persönliche handgeschriebene Karte. In jedem Fall gilt es, sein Beileid möglichst schnell zum Ausdruck zu bringen. Trauernden bewusst aus dem Weg zu gehen, um vor der unangenehmen Situation zu flüchten, ist unangebracht. Auch internetbasierte Kommunikationswege mögen schnell und einfach sein, doch genau das macht sie unpassend.

Gefühl zeigen

Ob persönlich oder schriftlich, es geht darum, die eigenen Gefühle, die Fassungslosigkeit und die Trauer zu beschreiben, denn das gibt das Gefühl, dass man wirklich Anteil an den Geschehnissen nimmt.

Schweigen ist Gold

Wenn man nicht weiß, was man sagen soll, kann man auch genau diese Sprachlosigkeit ansprechen. Das ist besser, als Floskeln auswendig zu lernen. Ein aufrichtiges „Mein Beileid“, ein starker Händedruck oder eine ehrliche Umarmung können mehr Trost spenden als leere Worte. Entscheidend ist, Betroffenen zuzuhören, wenn sie sich mitteilen möchten, und auch Stille aushalten zu können.

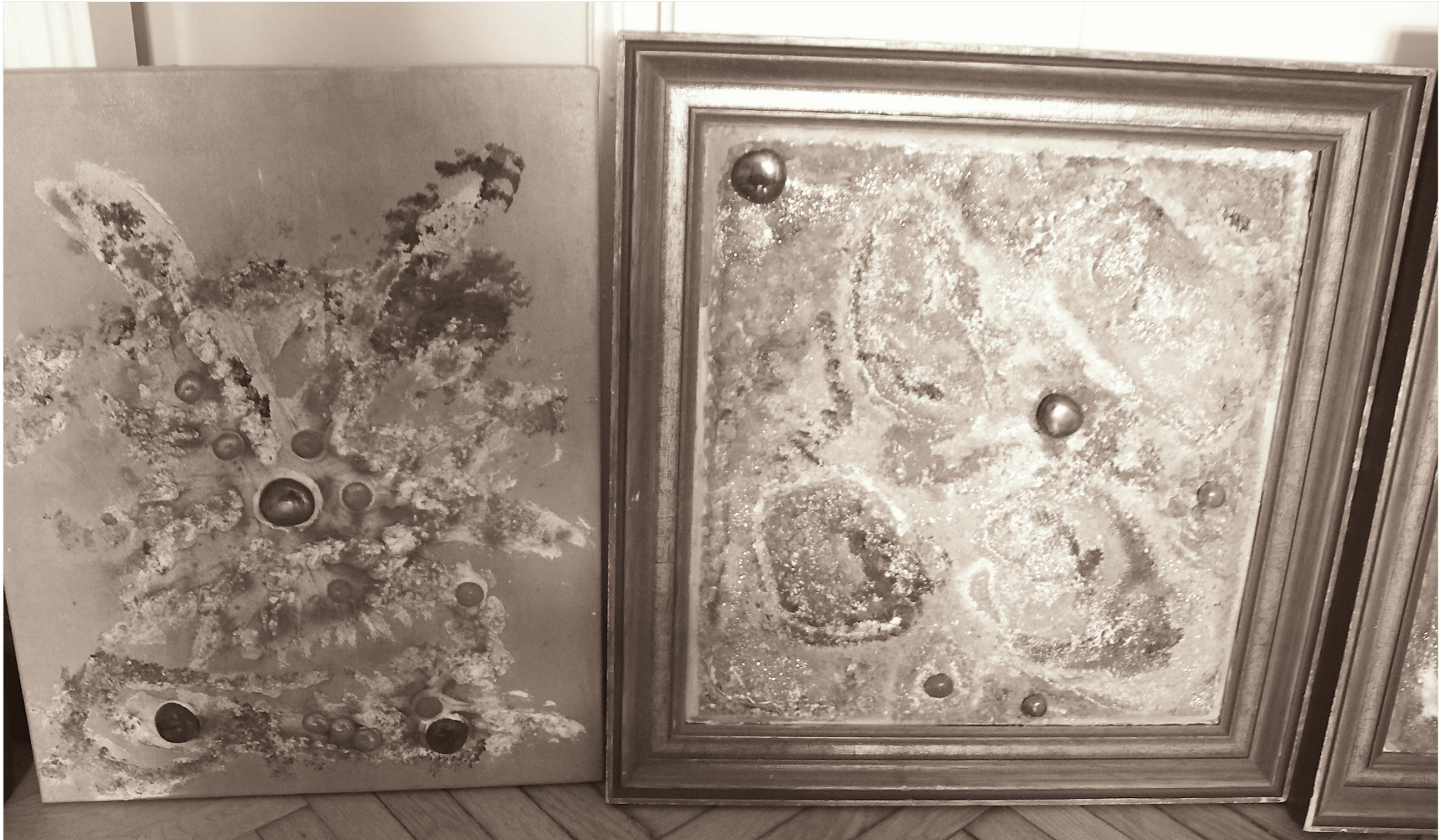
Erinnerungen teilen

Inhalte einer Beileidskarte können schöne Erinnerungen an den Verstorbenen sein, die man mit dem Hinterbliebenen teilt, sowie gemeinsame Erlebnisse, gute Eigenschaften, was man vermissen wird, was einem der verstorbene Mensch bedeutet hat oder etwas, das man von der verstorbenen Person gelernt hat. Hat man selbst bereits einen Trauerfall erlebt, kann man darauf Bezug nehmen, wie man sich in dieser Situation gefühlt hat. Greift man auf einen Trauerspruch zurück, sollte dieser Trost und Wärme spenden, zum Verstorbenen passen und auf keinen Fall nach einer lieblosen Internetrecherche klingen.

Hilfe anbieten

Manchmal ist es passend, seine Hilfe anzubieten: Das kann vom Einfachda-Sein über die Unterstützung bei der Organisation der Trauerfeier bis zum Aufpassen auf die Kinder reichen. Wichtig ist aber, dass man alles, was man schreibt, ehrlich meint, und dass man auch für die Angehörigen da ist, nachdem der Stress um die Trauerfeier nachgelassen hat, denn die Leere im Alltag ist meist danach noch größer.

Daniela Pfennig
daniela@pfennig.at



Malen entspannt und beruhigt. Die Erkrankten spüren in der Gruppe nach: Was macht das Malen mit mir, welche Farben verwende ich?

Foto: Petritsch

Experten aus Erfahrung helfen bei psychischem Leid

Im Peer Center in Salzburg helfen Betroffene den Erkrankten.

An Erschöpfungsdepression oder Angststörungen erkranken seit einigen Jahren immer mehr Menschen. Der ärztliche Leiter des Psychosozialen Dienstes des Landes Salzburg, Bernhard Hittenberger, führt viele Erkrankungen auf verstärkten Zeitdruck in Arbeit und Freizeit zurück. Im Peer Center in der Stadt Salzburg helfen Betroffene den Erkrankten. Die Experten aus Erfahrung rund um Sr. Michaela Lerchner HSF hören zu und geben ihre Erlebnisse weiter.

Sie wissen aus eigener Erfahrung, was Menschen, die psychisch erkrankt sind, guttut. Wie erlebten Sie Ihre Depression?

Sr. Michaela: 2006 erkrankte ich an einer schweren Depression. Neun Wochen stationärer Aufenthalt in der Psychiatrie haben nichts am Krankheitsverlauf verändert. Ich kam an meine psychischen und physischen Grenzen. Meine drängendsten Fragen in dieser Zeit: Wann ändert sich dieser nicht auszuhaltende bedrohliche Zustand? Ist eine Besserung überhaupt zu erwarten? Kann ich jemals wieder ein selbstbestimmtes, selbstorganisiertes Leben führen? Geht es nur mir so schlecht?

Was hätte Ihnen in dieser Phase der Erkrankung geholfen?

Sr. Michaela: Ich hätte mir damals gewünscht, dass mir jemand sagt: Ich habe auch einmal so eine schlimme Zeit erlebt. Wenn du möchtest, begleite ich dich. Für Angehörige ist es schwierig, zuzuhören. Oft können sie mit der Situation schlecht umgehen, fühlen sich hilflos und wissen nicht, was sie tun können. Ich gebe im Peer Center als Genesungsbegleiterin meine Erfahrung aus meinem Genesungsprozess weiter.

Genesungsbegleiter sind in Österreich noch relativ unbekannt.

Sr. Michaela: In Deutschland sind Genesungsbegleiter beruflich voll anerkannt und bezahlt, in Österreich noch weitgehend unbekannt und auf ehrenamtlicher Basis tätig. Ich absolvierte meine Ausbildung in Deutschland. Die Psychiatrie in Bremerhaven hat hundert Betten, elf Genesungsbegleiter unterstützen die Erkrankten. Das wäre auch bei uns wünschenswert. Die eigene Erfahrung

mit seelischen Erschütterungen und die gelebte Recovery befähigen die Genesungsbegleiter, sich reflektiert, strukturiert und qualifiziert einzubringen. Sie begleiten und unterstützen Menschen in ihren seelischen Krisen im Prozess des Wiedererstarkens und Genesens.

Wie unterstützen Sie im Peer Center erkrankte Menschen?

Sr. Michaela: Mit uns als Experten aus Erfahrung haben Erkrankte im Gegensatz zu Ärzten oder Psychologen sofort eine Vertrauensbasis und das Gefühl, verstanden zu werden. Ich gebe keine Ratschläge. Ich höre zu und versuche, neue gehbare Wege aufzuzeigen. Zum Krankheitsbild gehört Rückzug. Die Erkrankten brauchen eine geregelte Tagesstruktur und die Gruppen im Peer Center wirken der massiven Vereinsamung entgegen.

Welche Angebote gibt es im Peer Center?

Sr. Michaela: Wir haben verschiedene Wege, um ins Gespräch zu kommen. Intensiv wird es zum Beispiel beim Malen. Malen entspannt und beruhigt. Es geht nicht darum, Kunstwerke zu produzieren. Was macht das Malen mit mir? Welche Farbe verwende ich, wenn ich zornig bin? Zuerst sieht es vielleicht danach aus, dass das Bild nicht gut wird, es ist dann aber doch schön. Das sind Erfahrungen, die man auch aufs Leben übertragen kann.

Bei der Gesprächsgruppe Wahrnehmung diskutieren wir: Was spüre ich? Wie geht es mir damit? Was ist, wenn ich nichts wahrnehme? Außerdem haben wir eine Gesprächsgruppe mit Frühstück. Das Diskussionsthema suchen sich die Betroffenen selber aus, während des Frühstücks reden wir dann darüber. Es ist auch für uns Begleiter immer interessant, welches Thema da aufkommt. Außerdem gibt es noch die Möglichkeit von Einzelgesprächen.

Wie kamen Sie zum Peer Center?

Sr. Michaela: Ich war zur Kontrolle bei meiner Ärztin. Sie erzählte mir von dem Angebot im Peer Center und schlug mir vor, mitzuarbeiten. Seit 2015 bin ich nun im Team dabei.

Gibt es Voraussetzungen, um mitzuarbeiten?

Sr. Michaela: Mitarbeiter sind herzlich willkommen! Er/Sie muss allerdings mindestens an

sechs Gesprächsgruppen teilgenommen haben, Psychiatrie-erfahren sein, Erfahrung mit Psychopharmaka und Psychotherapie haben, psychisch stabil und teamfähig sein.

2017 gab es im Peer Center 120 Einzelgespräche und 140 Gruppentreffen, an denen 750 Menschen teilnahmen. Wie erklären Sie sich diese Zahlen?

„Unsere Zeit ist so schnelllebig. Man ist zu gestresst, um sich zu treffen und gemütlich zu reden.“

Sr. Michaela Lerchner HSF

Sr. Michaela: Die Teilnehmerzahlen steigen jedes Jahr. Unsere Zeit ist so schnelllebig. Man ist zu gestresst, um sich zu treffen und gemütlich zu reden. Als ich jung war, gingen wir zu Fuß eine Stunde zur Sonntagsmesse und eineinhalb Stunden wieder nach Hause. Am Heimweg war Zeit für Gespräche: Was beschäftigt mich gerade? Das war eine Art Psychotherapie. Heute kennt man seine Nachbarn oft nicht mehr und bleibt mit seiner Not alleine.

Das Interview führte Julia Petritsch. julia.petritsch@komm.kirchen.net



Foto: Petritsch

Sr. Michaela Lerchner HSF, Genesungsbegleiterin und Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, leitet das Peer Center. Infos unter www.peercenter.at