

Ein „Lichtblick“ in der Trauer

Kfd bietet Angehörigen einen Ort des Gespräches und der Gemeinschaft an

Kreis Borken (pbm/gun). Niemand muss etwas sagen, man darf auch einfach nur da sein und zuhören. „Für manche Trauernde ist es schon ein großer Kraftakt, sich überhaupt auf den Weg nach außen zu machen“, weiß Gertrud Roth. Die 76-Jährige Stadtloohnerin ist von Beginn an dabei. Sie hat das „Trauercafé Lichtblick“ in Ahaus vor fast 20 Jahren mitgegründet.

Dass sie mit dem Trauercafé eine wichtige Einrichtung geschaffen haben, wird Gertrud Roth und ihren Mitstreitern durch die vielen Rückmeldungen deutlich: „Ohne das Trauercafé hätte ich es nicht geschafft“ hören Gertrud Roth und die anderen Ehrenamtlichen immer wieder. Oder: „Das Trauercafé hat mir sehr geholfen.“ Solche Aussagen sind für das Team Ansporn, weiterzumachen.

215 mal hatte das Trauercafé bislang geöffnet. 450 Gäste haben die Organisatoren seither gezählt. Über jeden einzelnen freuen sie sich. „Manche kommen nur ein- oder zweimal, andere über Jahre“, weiß Gertrud Roth. Jeder so, wie es ihr, wie es ihm guttut.

Für viele Betroffene ist das Trauercafé eine Möglichkeit, Menschen zu treffen, die ähnliches erlebt haben, Gemeinschaft zu finden, voneinander zu wissen – und neue private Kontakte aufzubauen.

Angefangen hat alles mit einer Sendung im Bürgerfunk von Radio WMW zum Thema „Der Tod gehört zum Leben“ im Oktober 2002. „Unter anderem kamen darin auch verwitwete Frauen zu Wort, die beklagten, dass ihre Trauer in der Öffentlichkeit keinen Platz hat“, erinnert sich Gertrud Roth. Sie berichteten in dem Beitrag von ihren Erfahrungen, davon, dass sie nach einer kurzen Schonzeit das Gefühl hatten, für ihre Umgebung wieder funktionieren und normal sein zu müssen.

Auf diese Radiosendung gab es damals viele Reaktionen. „Daraufhin haben wir uns als katholische Frauengemeinschaft im Kreisdekanat Borken überlegt, was zu tun ist. Gemeinsam mit einer Trauerbegleiterin haben wir dann das Trauercafé gegründet“, schaut Gertrud Roth zurück. Trägerin des Angebotes war zunächst die kfd im Kreisdekanat Borken, heute nach der Umstrukturierung des Verbandes ist es die kfd in der Region Ahaus-Vreden.

Das offene Trauercafé „Lichtblick“ ist ein Angebot für trauernde Menschen aus der gesamten Region, die mit anderen ins Gespräch kommen möchten, die einen Austausch suchen und vor allem einen geschützten Raum brauchen. „Ein Vorteil ist, dass jede und jeder spontan und ohne Anmeldung vorbeischauen kann“, erklärt Gertrud Roth – und dass eine erfahrene Trauerbegleiterin Gespräche anleitet oder auch für ein Einzelgespräch zur Verfügung steht.

Manche kommen schon kurz nach einem Sterbefall das erste Mal ins Café, andere erst nach ein paar Monaten, manchmal liegen auch Jahre dazwischen. Frauen sind dabei in der Mehrheit. Gertrud Roth glaubt, „dass es für sie leichter ist, sich in ihrer Trauerbewältigung Hilfe zu

holen. Männer trauern sicher auch, aber sie tun sich meist schwerer damit, über ihre Gefühle zu sprechen“. Die meisten der Trauercafé-Gäste haben ihren Partner verloren, aber unter ihnen sind auch Eltern, deren Kind nicht mehr lebt, oder Menschen, deren guter Freund verstorben ist.

Gertrud Roth kümmert sich um die Organisation und um eine passende Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck: „Für uns als Träger des Trauercafés war es wichtig, dass in diesem sensiblen Bereich eine ausgebildete und erfahrene Trauerbegleiterin dabei ist. Die inhaltliche Arbeit geht beispielsweise über Gesprächsimpulse, Einstiegstexte, Fragestellungen oder Bilder.“ Niemand, betont sie, müsse aber etwas sagen, da sein und zuhören ist auch erlaubt.

Wer denkt, die Nachmittage im Trauercafé seien nur bedrückend, der irrt. Gertrud Roth: „Wir können auch herzlich miteinander lachen.“

Die meisten Trauernden berichten, dass sie in der Familie gut aufgefangen werden, dass sie einen verständnisvollen Bekanntenkreis haben. Es gibt aber eine große Unsicherheit von Außenstehenden mit Trauernden. „Viele wissen nicht, wie sie sich richtig verhalten sollen und gehen einem Zusammentreffen lieber aus dem Weg“. Und auch die Trauernden selbst kennen sich oft nicht wieder in ihren Gefühlen und Reaktionen.

Unter Coronabedingungen kann das Trauercafé derzeit nicht offen stattfinden, die Teilnehmenden müssen sich bis auf Weiteres vorher anmelden.

Bildunterschrift: Gertrud Roth gehört zu den Mitbegründerinnen des Trauercafés „Lichtblick“. Auch nach 20 Jahren ist die 76-jährige Stadtloohnerin weiter mit im Team.

Foto: Bischöfliche Pressestelle / Gudrun Niewöhner