

„Die Trauerarbeit entlastet die Seele“

Der Verein Tabea bietet viele Sprechstunden an, betreut Kinder- und Jugendgruppen

■ VON AYHAN BAKIRDÖGEN

Wie kann man den Tod eines Angehörigen am besten verarbeiten? Kann man den Tod überhaupt verstehen? Viele Menschen werden im Laufe ihres Lebens mit solchen Fragen konfrontiert. Wenn sie Freunde, Verwandte oder Bekannte verlieren, versuchen sie, Trauerarbeit zu leisten und damit ihren Schmerz zu überwinden. Manche machen es selbst, andere nehmen professionelle Hilfe in Anspruch. „Trauerarbeit entlastet die Seele und stärkt die Trauernden in ihrer Persönlichkeit. Viele Menschen fühlen sich danach selbstbewusster“, erläutert die Leiterin der Trauerberatungsstelle Tabea, Annette Dobroschke-Bornemann. Sie gründete vor 19 Jahren die erste Berliner Beratungsstelle für „Menschen in Verlust- und Krisensituationen“ und begleitet seitdem viele durch ihre Trauerzeit. „Es gab damals erheblichen Bedarf. Menschen suchen in Krisensituationen jemanden, der für sie da ist“, sagt Dobroschke-Bornemann.

Verwaiste Eltern suchen Hilfe

Mit ihrem sechsköpfigen Team aus Theologen, Pädagogen und Pflegenden bietet die Tabea-Leiterin Einzelberatungen an, organisiert Sprechstunden, betreut Kinder- und Jugendgruppen und berät auch ganze Familien. Unter den Hilfesuchenden sind oft Eltern, die ihre Kinder oder Babys verloren haben, und auch Angehörige von Suizidtoten. „Kinder reagieren anders. Bei ihnen entwickelt sich das Todesverständnis im Laufe des Alterwerdens beziehungsweise der Trauer-Erfahrungen. Deshalb arbeiten wir bei ihnen mit kreativen Elementen wie zum Beispiel dem Gestalten von Gedenkkerzen sowie mit verschiedenen Spielen und Symbolen“, meint Dobroschke-Bornemann. Dabei erzählen die Kinder von ihren verstorbenen Elternteilen und erinnern sich an die schönen Momente, die sie mit ihnen verbracht haben. Und die Trauerexperten versuchen, sie sanft auf die neue Situation vorzubereiten, ihnen die Angst vor der ungewissen Zukunft zu nehmen und ihnen mehr Selbstbewusstsein zu geben.



Trauerarbeit Viele Menschen werden mit dem Tod konfrontiert. Wenn sie Freunde oder Verwandte verlieren, versuchen sie, durch Trauerarbeit ihren Schmerz zu überwinden

Die Tabea-Mitarbeiter leiten auch einen Hospizdienst, bieten Familien mit Kindern und Jugendlichen intensive pädagogische Begleitung im häuslichen Umfeld vor und nach einem Todesfall. Ferner bietet Tabea auch von Experten geleitete Gruppengespräche als Therapieformen an. In der Gemeinschaft gibt es mehr Unterstützung. Man steht nicht allein und fassungslos da. Viele können dabei den Tod auch besser einordnen und damit anders umgehen. Wichtig ist, dass Menschen, die ihre Angehörigen verloren haben, systematisch ihre Trauer bearbeiten

und auch das Erlebte während des Abschiedsprozesses später in ihr Leben integrieren. Sie müssen versuchen, ihre Gefühle auszudrücken und damit umzugehen. Manche trauern sich nicht zu weinen und versuchen, immer stark zu bleiben. Doch vor allem bei bestimmten Anlässen wie Hochzeitstag, Geburtstag oder Weihnachten werden die Betroffenen an den Verlust der von ihnen geliebten und geschätzten Menschen erinnert. Die Erinnerungen an die schöne Zeit, die man miteinander verbracht hat, helfen vielen, die schmerzhaft Trennung und den enormen Leidensdruck besser zu überwinden. Manche suchen Hilfe von außen, andere, die im sozialen Leben integriert und im Glauben verwurzelt sind, versuchen, aus eigener Kraft zur alten Energie zu finden. „Viele benötigen eine Rückendeckung und Unterstützung auf ihrem Weg. Es kann helfen und ein Trost sein, wenn man Hilfsmöglichkeiten sucht und auch Hilfe annimmt“, sagt Dobroschke-Bornemann.

Ähnlich wichtig ist auch die Seelsorge nach Katastrophen. Auch hier sind die betroffenen Menschen oft einsam und hilflos. Sie stehen meistens unter Schock und haben das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Deshalb brauchen sie dringend Beistand und Unterstützung von geschulten Experten. „Trauma entsteht unter anderem durch empfundene Ohnmacht. Die Opfer

müssen deshalb unterstützt werden, um wieder agieren zu können“, betont die Tabea-Leiterin. Die Notfall-Seelsorger setzen sich vor Ort ein und versuchen, die verzweifelten Katastrophenopfer zu beruhigen und Zugang zu Gefühlen und ihrem Handeln zu bekommen. Sie sind die wichtigsten Ansprechpartner für Betroffene. „Es ist sehr wichtig, eine gute Krisenbewältigung vor Ort zu leisten, damit die Überlebenden nicht traumatisiert werden“, sagt Dobroschke-Bornemann. Abhängig von der Schwere des Unglücks kann der Einsatz manchmal mehrere Tage dauern. Danach ziehen sich die Seelsorger

zurück und vermitteln die Betroffenen an vorgesehene Beratungsstellen. Wie soll man Menschen behandeln, die bei Katastrophen ihre Angehörigen verloren haben? „Der Verlust ist genauso wie bei einem natürlichen Tod, nur die Umstände sind gegebenenfalls dramatischer“, antwortet die Pädagogin und Theologin. Die betroffenen Menschen müssten lernen, diesen Verlust zu verarbeiten und ohne diese Angehörigen weiterzuleben. „Wir wollen sie stark machen, damit sie wieder auf eigenen Füßen gehen können“.

➤ www.tabea-ev.de