

Heidi Müller

# Ein Ort der Unterstützung

## Die Arbeit des Trauerzentrums Frankfurt

Das Telefon klingelt. Eine Frau ist dran. »Mein Mann ist vor vier Monaten gestorben. Einfach so, ganz plötzlich. Herzinfarkt«, sagt sie mit abgehackter Stimme. »Wir waren 40 Jahre lang verheiratet und so glücklich, jetzt ist er einfach nicht mehr da, und ich versteh das nicht ...« Das Telefon klingelt erneut. Eine junge Frau ist dran. Ihr Vater hat sich das Leben genommen. »Ich kann mich so schlecht konzentrieren bei der Arbeit«, beschwert sie sich. »Ich habe gerade meine Ausbildung angefangen, das kann ich nicht gebrauchen, was soll ich denn tun?«

### Irreführende Vorstellungen

Anrufe wie diese gehen tagtäglich beim Trauerzentrum Frankfurt ein. Menschen, die einen Verlust erleiden, haben viele Fragen. Sie suchen nach Antworten. Oft stoßen sie sich auch an irreführenden Vorstellungen und Ideen von Trauer. Nach einem Verlust folgt unvermeidlich eine hohe emotionale Belastung und eine Depression<sup>1</sup>, lautet eine nicht bestätigte Annahme. So melden sich auch häufig Menschen, die verunsichert sind, weil sie nur wenig unter dem Verlust einer nahestehenden Bezugsperson leiden und sich fragen, ob das denn auch in Ordnung sei. Dieses Phänomen der »Resilienz« ist nur wenigen bekannt. Auch andere Themen wie »Fortbestehende Bindung«, »Duales Prozessmodell der Bewältigung von Trauer« sind kaum in Magazinen und Ratgebern zu finden. Um professionell beraten zu können, ist es aber wichtig, über diese und andere Themen informiert zu sein. Denn nur dann weiß man zum Beispiel, dass es für Betroffene wichtig ist, sich von der Trauer auch mal Auszeiten zu nehmen und sie zu verdrängen.

Dies und vieles mehr lernen Interessierte und Hinterbliebene, wenn sie in das Trauerzentrum Frankfurt kommen. Herzinfarkt, Krebs, Selbstmord, Tod durch Gewalteinwirkung, kaum ein Thema ist den Mitarbeiterinnen fremd, und jeder Mensch, der sich Unterstützung bei der Verarbeitung eines Verlustes wünscht, ist willkommen. Einige Betroffene wünschen sich Einzelgespräche. Doch die Mehrheit wünscht sich den Austausch in der Gruppe. »Ich wollte wissen, ob es anderen auch so geht, das hat mir sehr geholfen«, sagen viele. Konzeptionelle Aspekte wie beispielsweise Gruppengröße, zeitlicher Rahmen der Treffen, verlustartspezifische, geschlossene Gruppen, sind nur einige Punkte, welche die Arbeit des Trauerzentrums Frankfurt ausmachen. »Die Klienten dürfen nicht überfordert werden, deshalb ist zum Beispiel jedes Gruppentreffen bei uns auf 90 Minuten begrenzt«, sagt eine Mitarbeiterin. »Außerdem bieten wir verlustartspezifische Gruppen an.« An welcher Gruppe jemand teilnimmt, richtet sich danach, welche Bezugsperson ver-

storben ist. Geht es um den Verlust des Partners, des Kindes oder eines anderen Angehörigen? Je nach Verlustart stellen sich den Hinterbliebenen unterschiedliche Probleme, und mit einer solchen Aufteilung lassen sich diese gezielter bearbeiten.

### Arbeit in Trauergruppen

Welche Themen die Teilnehmer bearbeiten möchten, ergibt sich in der einleitenden Runde der Treffen. Sie sind sehr verschieden. Mal geht es um Emotionen, ein anderes Mal um Grenzen. Dann wieder darum, wie mit den Geschwistern zusammen am besten die Hinterlassenschaften des Verstorbenen verwaltet werden können. Die Leiterin der Gruppe greift das Thema auf und setzt es dann in eine Übung um. Da die Treffen selten im Voraus geplant werden können, ist die sichere Anwendung der Methode eine Voraussetzung für die Arbeit am Trauerzentrum Frankfurt. Entscheiden sich die Betroffenen nach einem Erstgespräch für die Teilnah-



Das Trauerzentrum Frankfurt

me an einer Trauergruppe, dann wird gemeinsam in der Gruppe am persönlichen Trauerweg gearbeitet. Viele entdecken dabei, dass die Arbeit in der Handlung, in der Aktivität besonders aufschlussreich ist und Entlastung bietet. Fortschritte werden gemeinsam wahrgenommen und bestaunt. Dennoch, es ist auch eine intensive Erfahrung. Für die Mitarbeiterinnen sind neben der sicheren Anwendung der Methode, dem passenden konzeptionellen Rahmen auch Supervision und eine gesunde Distanz zu den Klienten von grundlegender Bedeutung. Außerdem hat die professionelle Trauerberatung ihre Grenzen. Gehen die Probleme über das Thema Trauer hinaus oder liegt zum Beispiel eine komplizierte Trauer vor, dann wird an Psychologen weiter verwiesen, mit denen das Trauerzentrum Frankfurt

zusammenarbeitet. Gerade eine komplizierte Trauer gehört in die Hände von Spezialisten.

Die Fachzeitschriften »Death Studies«, »Omega« und »Bereavement Care« informieren stetig über Aktuelles aus Praxis und Forschung. Doch nicht jeder hat die Zeit, sie zu lesen. Deshalb bietet das Trauerzentrum Frankfurt immer wieder Fortbildungen an, in denen gezielt über aktuelle Themen informiert und im Übungsteil Anleitung zur Umsetzung gegeben wird. So hat jeder die Chance, am Ball zu bleiben. Ist Fachkräften die Teilnahme an einer Fortbildung nicht möglich, informieren die Mitarbeiter/-innen über den kostenlosen Newsletter »Trauerforschung im Fokus« ([www.trauerforschung.de](http://www.trauerforschung.de)), der Fachkräften und Interessierten dreimal pro Jahr eine Auswahl aktueller Artikel der

internationalen Trauerforschung zum Lesen anbietet.

Beim Trauerzentrum Frankfurt fließt das Erfahrungswissen aus über 20 Jahren Trauerberatung mit ein. Dennoch, ohne weitreichende Kenntnisse aus der Trauerforschung geht es nicht. Deshalb bilden sich die Berater/-innen fortlaufend weiter. Das gibt ihnen die Möglichkeit, eigene Erfahrungen richtig einzuordnen und die Klienten/-innen angemessen unterstützen zu können.

1 Znoj, H. (2004): Komplizierte Trauer. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle, Oxford, Prag.

Heidi Müller ist Trauerberaterin am Trauerzentrum Frankfurt/Institut für Beratung und Begleitung von Entwicklungsprozessen IBBE e.V.

Peter Heimann

## Vernetzte Trauerarbeit

### Ein nachhaltiges Projekt im Erzbistum München-Freising

Das Projekt »Vernetzte Trauerarbeit im Landkreis Dachau« wurde nach zweijähriger Dauer im Dezember 2012 beendet, wirkt aber in den spezifischen Angeboten für Menschen in Trauer fort. Es brachte im Landkreis Dachau kirchliche Einrichtungen an einen Tisch, die sonst eigenständig agieren, wie das katholische Bildungswerk im Landkreis »Dachauer Forum e.V.«, die KLVHS Petersberg, die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung, die evangelische Erwachsenenbildung, den Katholischen Deutschen Frauenbund KDFB sowie den Fachbereich Trauer im Erzbischöflichen Ordinariat München. Innerkirchlich wurde angezielt, Seelsorge, Beratung und Bildung zu verzahnen, die je eigene Handlungsebenen von Kirche darstellen. Für die Entwicklung und Umset-

zung setzte das Erzbistum München Projektgelder ein und schuf so den Rahmen, den das Dachauer Forum selbst nicht hätte schaffen können.

Als Ergebnisse liegen nun u.a. ein gemeinsames öffentliches Auftreten durch einen Flyer mit Angeboten für Trauernde und eine Arbeitshilfe zur Gestaltung von Veranstaltungen für Multiplikatoren vor. Ebenso ist es gelungen, ehrenamtlich Mitarbeitende nach Schulung durch den KDFB in die Trauerbegleitung einzubinden. Der Flyer bewirbt jeweils Angebote für Trauernde in einem Kalenderjahr. Wir haben bspw. am Beginn eines Jahres das Angebot »Mit Gottes Segen in ein neues Jahr«. Dazwischen gibt es immer wieder offene Trauercafés, einen Emmausgang für Trauernde sowie ein mehrtägiges Seminar am Pe-

tersberg, und zum Jahresende heißt es: »Weihnachten ohne dich«. Diese Veranstaltungen fanden Eingang in eine Arbeitshilfe, die nutzbar für alle ist, die selbst in diesem Themenfeld aktiv werden möchten. Als Printmedium ist diese Arbeitshilfe im Büro des Dachauer Forums zu bestellen oder im Internet als Download zu nutzen. Besonders hervorzuheben in dieser Mappe ist eine pädagogische Anregung für Schulklassen oder Jugendgruppen, die mit dem plötzlichen Tod eines Jugendlichen aus den eigenen Reihen konfrontiert sind: Nach dem plötzlichen Autounfall ihres Sohnes und Bruders hat Familie W. geholfen, eine Idee umzusetzen, die vor allem Jungen hilft, ohne Primat der Rede mit ihrer Trauer umzugehen. Familie W. hat Wegkreuze jugendlicher