



In der Trauer nicht allein: Kirchliche Angebote für Trauernde

Trauer hat viele Gesichter – und ist irgendwann Thema im Leben eines jeden Menschen. Es ist wichtig und heilsam, der eigenen Trauer Zeit und Raum zu geben. Die Katholische Kirche in Oberösterreich bietet verschiedene Formen der Begleitung für Trauernde an.

Trauer hat vielfältige Ursachen: Neben der Trauer um einen verstorbenen lieben Menschen gibt es noch andere tiefgehende Verlusterfahrungen, die zutiefst erschüttern: der Verlust der Gesundheit, der Mobilität, der Unabhängigkeit, der Partnerschaft oder Elternschaft, das Scheitern von Zukunftsplänen und Lebensvorstellungen ... Solche Erfahrungen bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben, der existentielle Fragen aufwirft. Während sich für alle anderen die Welt normal weiterdreht, ist für trauernde Menschen oft nichts mehr, wie es einmal war. Einfühlsame Begleitung unterstützt sie dabei, ihrer Trauer Zeit und Raum zu geben und sich so dem Leben wieder neu zu öffnen.

Es ist gesund und richtig, sich „auszutauern“

Viel Zeit wird Trauernden meist nicht zugestanden – ihre Umgebung erwartet nach einer Verlusterfahrung bald wieder „Normalität“. Eine Normalität, die es für die Betroffenen so nie mehr geben wird, weil sich ihr Leben grundlegend verändert hat. Dass jeder Mensch unterschiedlich viel Zeit braucht, um den erlittenen Verlust zu betrauern und zu verarbeiten, weiß auch Diplom-Pastoralassistentin Claudia Hasibeder. Die 57-Jährige ist seit 2005 Krankenhausseelsorgerin und seit 2007 im Klinikum Wels-Grieskirchen tätig. Ihre Erfahrungen in der Begleitung von Menschen als Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin und Exerzitenleiterin gibt Hasibeder bei unterschiedlichen Ausbildungen weiter: So unterrichtet sie ein Modul beim „Lehrgang Trauerbegleitung“ 2018/19 der Diözese Linz, ist seit mehreren Jahre Referentin beim Hospizlehrgang der Akademie des Klinikums Wels-Grieskirchen und leitet gemeinsam mit Wolfgang Pachernegg im Auftrag der Altenheim- und Krankenhauspastoral der Diözese Linz den zweijährigen ökumenischen Lehrgang für ehrenamtliche Seelsorge in Altenheim und Krankenhaus.

„Viele Menschen entschuldigen sich, wenn sie weinen, wenn ein lieber Mensch gestorben ist und sie nach drei Monaten immer noch so traurig sind“, erzählt Hasibeder von ihren Erfahrungen mit Trauernden. Aus ihrer Sicht braucht es „ein Bewusstsein, dass Trauern zum Leben dazugehört, dass es sehr gesund und richtig ist, sich ‚auszutauern‘, und dass das viel Zeit braucht.“ Trauer ist ein Prozess, der in verschiedensten Wellen und Phasen kommt – oft noch nach Jahren. Dabei treten unterschiedliche Aspekte zutage, wie die Expertin weiß: „Jeder Schmerz – auch die Trauer – hat sehr viele unterschiedliche Themen: Einmal ist es die Einsamkeit, unter der ein trauernder Mensch leidet, dann wieder die Angst, allein nicht zurechtzukommen, die Trauer darüber, so vieles nicht ausgesprochen zu haben, niemanden mehr zu haben, den man versorgen und liebhaben kann ...“ Sie fragt deshalb gern im Gespräch: „Was ist es, was jetzt im Augenblick am meisten weh tut?“ Wenn der Schmerz einmal formuliert sei, könne manches noch nachgeholt werden, etwa durch lautes Aussprechen dessen, was noch gesagt gehört – das Liebevollte genauso wie die Wut.

Was Trauernden ganz konkret hilft

Was ist für Trauernde hilfreich? Hasibeder: „Jemanden zu finden, der mit dem trauernden Menschen aushält, dass es jetzt gerade immer noch sehr weh tut – jemanden, der die Angst und Hilflosigkeit nicht mit vielen guten Vorschlägen ‚wegtherapieren‘ will, sondern der mit sanftem, praktischem Unterstützen Impulse setzt, das Hier und Jetzt zu bewältigen.“ Eine ganz konkrete Hilfe im Alltag sei etwa die Vereinbarung, regelmäßig mit spazieren zu gehen, anzurufen, beim Putzen und Kochen zu helfen, bei Arzt- und Behördengängen zu begleiten, wenn dies gewünscht ist, oder gemeinsam eine Zeit lang traurig zu sein, um sich dann auch wieder dem Leben zu widmen.

Trauernde erleben nicht selten, dass sich Angehörige, FreundInnen und Verwandte aus Hilflosigkeit zurückziehen und die Betroffenen in ihrem Schmerz allein lassen. „Einige wechseln die Straßenseite, weil sie nicht wissen, wie sie jetzt hilfreich sein können. Andere retten sich selber mit weisen Trostsprüchen oder Rat-Schlägen wie ‚Die Zeit heilt alle Wunden‘ und lassen so den trauernden Menschen in seinem Schmerz allein“, so Hasibeder. Sie rät dazu, das eigene Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen: „Man könnte sagen: ‚Ich habe gehört, dass dein Mann gestorben ist. Das tut mir sehr leid. Mein herzliches Mitgefühl.‘ Das genügt.“ Wenn es möglich und stimmig sei, könne man noch anbieten: ‚Sag mir doch bitte, wenn ich dir helfen kann. Du kannst auf mich zählen. Ich freue mich, wenn du dich meldest oder einfach nur reden möchtest.‘

Umgekehrt halten Trauernde es oft schwer aus, nur noch auf ihre Trauer reduziert zu werden. Hasibeder; „Trauernde verlieren nicht nur einen lieben Menschen, sondern alle“, hat mir einmal eine Betroffene gesagt. Sie meinte damit, dass sich keiner mehr ‚normal‘ verhält – wenn dich zehn Menschen fragen, wie es dir geht, weißt du: Es gibt mich nur mehr als ‚die Trauernde‘. Die Betroffene hat das wie ein Gefängnis empfunden und gemeint: ‚Am liebsten wäre mir gewesen, jemand hätte gesagt: Gehen wir auf ein Bier!‘“

Trauerbegleitung im Krankenhaus

Auch im Krankenhausalltag braucht die Trauer liebevolle Begleitung durch SeelsorgerInnen wie Claudia Hasibeder. „PatientInnen mit langen Krankheitsverläufen begleiten wir oft über Jahre. Hinzu kommen viele Kurzzeitbegleitungen in akuten Situationen, etwa nach einer schweren Diagnose, vor oder nach schweren Operationen, wenn ein/e Patient/in Angst oder Schmerzen hat, traurig oder verzweifelt ist, wenn jemand vom Krankenhaus nicht mehr nach Hause kann und ins Heim kommt, wenn das Therapieziel sich ändert und ethische Fragen anstehen oder wenn sich das Sterben ankündigt“, schildert Hasibeder die vielen unterschiedlichen Trauer-Situationen. Häufig melden sich die PatientInnen selbst bei den SeelsorgerInnen oder diese werden vom Pflegepersonal, von ÄrztInnen oder Angehörigen auf die seelische Not der PatientInnen aufmerksam gemacht. Die SeelsorgerInnen bieten dann ein Gespräch an. „Oft geht es darum, dass jemand Zeit hat und wirklich gut zuhören kann. Wir suchen gemeinsam mit dem Patienten bzw. der Patientin nach dem, was jetzt für ihn bzw. sie am meisten Sinn hat – nach der Kraft und Überzeugung, die ihn bzw. sie jetzt leitet, nach der Hoffnung, die jetzt trägt“, so Hasibeder. Jedes dieser Themen hat auch eine spirituelle Dimension. Viele PatientInnen fragen in den oben genannten Situationen nach Seelsorge, nach einem Gespräch – „nach jemandem, der mein Leid sieht, dem ich mein Leben erzählen kann, wer ich wirklich bin, was gelungen oder misslungen ist; der mit mir um Vergebung und Versöhnung ringt und mir die Vergebung eines liebenden Gottes zusagt“, so die Seelsorgerin. Viele fragen nach der Kommunion, einem Segen zur Stärkung oder nach der Krankensalbung und erfahren so die Zusage Gottes: „Ich bin mit dir!“ Wenn das Sterben naht, braucht es Begleitung, Rituale zur Verabschiedung und den Sterbesegen. Hasibeder: „Oft suchen wir auch gemeinsam Bilder für den ‚Himmel‘, den Ort des vollkommenen Glücks.“ Die Erfahrung der Seelsorgerin: Auch Menschen ohne religiöses Bekenntnis wollen ein Ritual der Würdigung des Lebens und ein bewusstes Abschiednehmen, das sehr achtsam mit ihnen gemeinsam entwickelt wird, ohne sie dabei religiös zu bevormunden.

Kinder in der Trauer nicht alleinlassen

Ein Thema, das Claudia Hasibeder besonders am Herzen liegt: Kinder, die trauern, nicht zu übersehen. Wie schlimm es für Kinder ist, mit ihrer Trauer alleingelassen zu werden, weiß Hasibeder

aus ihrer eigenen Kindheit: „Ich habe damals einen für mich wichtigen Menschen verloren und niemand hat mit mir darüber gesprochen. Das habe ich lange als Last mit mir herumgetragen – eine Trauer, die ich nicht benennen konnte. Möglicherweise war das der Impuls, mich auf dieses Thema so intensiv einzulassen. Kinder wissen sehr gut, ob sie zum Beispiel zu einem sterbenden Menschen hingehen wollen oder nicht. Es sind die Erwachsenen, die sich davor fürchten, nicht die Kinder!“

Tipps für einen liebevollen Umgang mit Trauernden (von Claudia Hasibeder):

- Den trauernden Menschen in seiner Ganzheit wahrnehmen: was ihn traurig macht und welche Stärken und Begabungen der Mensch als Ressourcen mitbringt.
- Den trauernden Menschen in seiner Trauer würdigen, ihm die Zeit lassen, die es braucht; den Kraftaufwand respektieren, den Trauer bedeutet; Rückzug zulassen: Die Trauer darf da sein, bleibt ein wichtiger Teil der Lebensgeschichte und bezeugt die Liebe!
- „Ich leih dir mein Ohr, dann findest du schon dein Wort“: Auf Rat-Schläge und kluge Worte verzichten, erzählen lassen, Bilder anschauen, Orte besuchen.
- Das Gespräch mit dem Verstorbenen anregen („Herzesschnur“).
- Den Trauernden fragen: Darf ich für dich beten? Für dich eine Kerze anzünden? Oder einfach sagen: Ich denke an dich!
- Impulsfragen stellen: Was denkst du, würde dir vielleicht guttun? Was hat dir vorher Freude gemacht? Was ist möglich, mit den Händen zu tun? Wohin kannst du mit den Füßen gehen?
- Vorsichtig die Zukunft ins Spiel bringen – Neugier wecken, Möglichkeiten entwerfen, Ideen pflanzen.
- Zeiten der Trauer installieren: z. B. jeden Tag eine halbe Stunde weinen, dann den Alltag leben.
- Die Aktivierung der linken Gehirnhälfte (Rechnen, Gehirntraining etc.) hilft gegen Dauerweinen.

Kirchliche Trauerbegleitung: Gemeinsam Spuren der Hoffnung entdecken

Viele existentielle Lebensthemen sind in der Gesellschaft mit einem Tabu behaftet, ist Claudia Hasibeder überzeugt: „Themen wie Kranksein, Sterben-Wollen oder -Müssen, Trauern, Schuldig-Werden, Einander-vergeben-Können, Versöhnung, Scheitern und Neubeginn, Einsamkeit, Verletzt-Werden in der Liebe, zerbrochene Hoffnungen, wenn ein Kind schon in der Schwangerschaft stirbt – all diese Themen kommen in der Gesellschaft wenig vor. Kirche bietet für diese Lebensthemen Gesprächsräume, Themengottesdienste, bewährte Rituale zu den Lebensübergängen und ausgebildete BegleiterInnen, aber auch Seminare und Besinnungstage an.“

Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute zu teilen, ist ein Grundauftrag der Kirche, der in der Pastoralconstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils festgehalten ist. Zahlreiche Begleit-Angebote der Katholischen Kirche in Oberösterreich bilden ein engmaschiges Netz, das Trauernde auffängt. Sie reichen von längerer Einzelbegleitung über Gesprächsrunden bis hin zum unmittelbaren Da-Sein. So wird der Trauer Zeit und Raum gegeben – in einer Form, die den individuellen Bedürfnissen von Trauernden entspricht.

TrauerbegleiterInnen: 55 ausgebildete TrauerbegleiterInnen bieten im Rahmen der „Spirituellen WegbegleiterInnen“ Besuchsdienst und Gesprächsbegleitung an, unterstützen bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, begleiten im Sinn von Nachbarschaftshilfe oder helfen bei der Gestaltung von Totenwachen. <https://www.dioezese-linz.at/spirituellewegbegleiter>

Trauerbegleitung in Pfarren: Viele Pfarren in Oberösterreich bieten regelmäßige offene Runden an, in denen Trauernde den Schmerz zulassen, sich mit anderen Betroffenen austauschen und

seelsorgliche Begleitung in Anspruch nehmen können. Auch Segensfeiern für Trauernde werden angeboten. Außerdem halten ReferentInnen des Katholischen Bildungswerks Vorträge zum Thema. www.dioezese-linz.at, www.katholischesbildungswerk.at

Trauerbegleitung in Krankenhäusern und Altenheimen: Krankenhaus- und AltenheimseelsorgerInnen bieten Gesprächsbegleitung für Kranke bzw. Sterbende und deren Angehörige an, gestalten Abschiedsrituale und (Gedenk-)Gottesdienste. <https://www.dioezese-linz.at/krankenhauspastoral>, <https://www.dioezese-linz.at/altenpastoral>

Notfallseelsorge: NotfallseelsorgerInnen begleiten Menschen, die einen lieben Menschen auf traumatisierende Weise verloren haben. <https://www.dioezese-linz.at/notfallseelsorge>

TelefonSeelsorge 142: Die MitarbeiterInnen der TelefonSeelsorge stehen rund um die Uhr kostenlos für anonyme Gespräche zur Verfügung, in der Betroffene ihr Herz ausschütten können und Informationen zu unterstützenden Angeboten erhalten. <http://ooe.telefonseelsorge.at>

Angebote der Caritas: Die mobilen Hospiz- und Palliativteams der Caritas begleiten schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen in der Zeit des Abschiednehmens und der Trauer in den Bezirken Linz, Linz-Land, Rohrbach, Urfahr-Umgebung, Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf und Braunau. Darüber hinaus gibt es spezielle Angebote für Trauernde in den Bezirken Rohrbach, Steyr und Steyr-Land. Das KinderPalliativNetzwerk bietet Kindern, Jugendlichen und deren Familien umfassende, individuell abgestimmte Unterstützung in Oberösterreich. www.hospiz-caritas.at

Angebote in Bildungshäusern: Auch diözesane Bildungshäuser bieten Seminare zum Thema Trauer und Neubeginn an, etwa das Bildungshaus Schloss Puchberg. Im Haus der Frau in Linz gibt es eine Gruppe für trauernde Eltern und Geschwister, eine Gruppe für Eltern nach dem Suizid eines Kindes, die Möglichkeit zu Einzeltrauerbegleitung und eine Gruppe für Trauernde. <https://schlosspuchberg.at>, www.hausderfrau.at

Materialien zum Thema Trauer: Der Behelfsdienst der Diözese Linz bietet umfangreiche Materialien rund um das Thema Tod und Trauer an – von Behelfen für die Gestaltung von Totenwachen und Begräbnisfeiern über Erfahrungsberichte Trauernder bis hin zu Erinnerungs- und Geschenkbüchern. www.behelfsdienst.at

„Lehrgang Trauerbegleitung“ der Diözese Linz

Seit 15 Jahren wird in der Diözese Linz vom Referat Spiritualität ein „Lehrgang Trauerbegleitung“ angeboten. Seit 2003 haben über 430 Personen den Lehrgang absolviert, 55 von ihnen sind derzeit bei den Spirituellen WegbegleiterInnen registriert und scheinen auch auf deren Website auf (<https://www.dioezese-linz.at/spirituellewegbegleiter>). Der Lehrgang richtet sich vorrangig an ehrenamtliche MitarbeiterInnen aus Pfarren, Altenheimen und Krankenhäusern und an Interessierte. Auch Menschen, die hauptberuflich mit Trauernden arbeiten (z. B. BestatterInnen, LebensberaterInnen etc.), können daran teilnehmen. Der Lehrgang besteht aus 6 Modulen (jeweils Samstag); erfahrene ExpertInnen vermitteln den TeilnehmerInnen Wesentliches zu den Themen Trauerprozess, Trauergespräch, spiritueller und theologischer Hintergrund, Trauerbegleitung in spezifischen Situationen sowie Trauerkultur, -feiern und -rituale. Der 22. Lehrgang startet voraussichtlich 2019.

Fast alle der TeilnehmerInnen eines Lehrgangs für Trauerbegleitung bringen persönliche Erfahrungen mit einer Sterbesituation mit, die sie zu der Ausbildung motiviert, weiß Claudia Hasibeder: „Manche erleben, dass sie für jemanden in einer Trauersituation hilfreich waren, oder haben Begleitung selbst als bestärkend erlebt. Viele machen den Lehrgang, um eigene Trauersituationen besser zu bewältigen. Ich freue mich über jeden und jede, der bzw. die sagt: ‚Ich lasse mich auf das Thema ein; ich möchte mehr über mich und einen hilfreichen Umgang in Situation von Sterben oder Trauer lernen. Ich bin bereit, mich auf einen Prozess einzulassen, aus dem ich nicht unverwandelt hervorgehen werde.“

Mag. Thomas Obermeir leitet das Referat Spiritualität der Diözese Linz, das den Lehrgang anbietet. Ihm ist Trauerbegleitung ein großes Anliegen: „Beistand erfahren; Hoffnung und Zuversicht finden – dafür steht Trauerbegleitung. Es geht darum, auf Trauernde zuzugehen, sie anzusprechen, ihnen soweit möglich beizustehen und mit Einfühlungsvermögen und dem Gespür für richtige Momente auf dem Boden christlichen Glaubens gemeinsam Spuren der Hoffnung zu entdecken. Auf längere Sicht gilt es auch wieder eine Haltung der Zuversicht im alltäglichen Leben zu entwickeln. Wir möchten den TeilnehmerInnen unseres Lehrgangs das nötige Rüstzeug für einfühlsame Trauerbegleitung mit auf den Weg geben.“

<https://www.dioezese-linz.at/spirituellewegbegleiter>

Fotos: © Frauenkommission Diözese Linz / Franz Litzlbauer (honorarfrei)

Foto 1: Krankenhauseelsorgerin Claudia Hasibeder im Gespräch.

Foto 2: Mit Trauernden gemeinsam Spuren der Hoffnung entdecken.