

Über den Schmerz reden

Das neue Trauercafé bietet Hilfe bei Verlust

Wenn jemand einen geliebten Menschen verliert, benötigt er Zeit, um der Trauer Raum zu geben. Ein neues Angebot der Krebsliga Schaffhausen in Zusammenarbeit mit der reformierten und der katholischen Kirche soll dabei unterstützen. In einem Trauercafé kann man an vier Themenabenden seine Gefühle zulassen und, so der Titel des Angebots, «trauern dürfen».

«Wir möchten den Menschen bewusst machen, dass jeder trauern darf und sich nicht schuldig oder schlecht fühlen muss, wenn er nach einem halben Jahr immer noch traurig ist. Das Trauercafé ist der Versuch einer niederschweligen seelsorgerischen Begleitung von Menschen, die vielleicht froh darum sind, nicht alleine durch diese schwere Zeit zu gehen.» So erklärt Iris Oehninger, Pflegefachfrau *Spitalexterne Onkologiepflege der Krebsliga Schaffhausen*, die Idee des Pilotprojekts. Dieses entstand aus dem vormaligen, schon gemeinsam mit der evangelischen und katholischen Kirche angebotenen Trauertreff. Im Gegensatz zu diesem soll das künftige Trauercafé durch eine Anmeldung jedoch verbindlicher sein. Auch, um das nötige Vertrauen zu schaffen.

Jeder trauert anders

Spontane Teilnahmen seien aber trotzdem möglich, niemand würde weggeschickt, betont Iris Oehninger. Sie übernimmt, zusammen mit Ingo Bäcker, katholischer Spitalseelsorger am Kantonsspital Schaffhausen, die Leitung des Trauercafés. Dafür sei, neben dem Zuhören, die Fähigkeit wichtig, die Gefühle der Trauernden auszuhalten und ihnen keine einfachen Antworten, Vorstellungen religiöser Art über Leben und Sterben sowie allgemeine Trostsprüche mit auf den Weg zu geben. «Trost halte ich für ein problematisches Wort. Man sollte den Schmerz ernstnehmen. Trauer ist eine ganz natürliche und normale Reaktion auf einen Verlust», erklärt Ingo Bäcker. Seiner Erfahrung nach traure jeder Mensch anders. «Manche Geschichten lassen sich vielleicht vergleichen oder ähnlich betrachten, doch jeder macht letztendlich seine eigenen Erfahrungen. Es ist deshalb wichtig, jede Trauer individuell für sich zu betrachten», so Ingo Bäcker.

Persönliche Geschichten teilen

Vorerst an vier Mittwochabenden von Ende Oktober bis Mitte November können sich Menschen, die sich durch Trauer, einen Schicksalsschlag oder eine Lebenskrise belastet fühlen, für jeweils zwei Stunden im

Begegnungsraum im «Huus 84» treffen und ihre persönlichen Geschichten miteinander teilen. Jeder Abend beginnt dabei mit Kaffee und Kuchen, um das Eis zu brechen. Das Erzählen, aber auch das Zuhören, stehe dabei im Mittelpunkt, erklärt Iris Oehninger, weshalb man auch einfach nur teilnehmen und schweigen könne. «Wir forcieren nichts, alles soll seinen Raum haben. Jeder ist willkommen und nichts ist falsch. Alle sind mit dem, was sie mitbringen und fühlen, richtig.» Und Ingo Bäcker ergänzt: «Wir versuchen, eine gute, vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Niemand soll in der Gruppe dominieren, aber es soll sich auch niemand überfahren oder zu etwas gedrängt fühlen. Wenn jemandem die Tränen kommen und er nicht weiterreden kann, dann ist das in Ordnung. Merkt ein anderer, dass das Teilen der eigenen Gefühle in der Gruppe nichts für ihn ist, dann ist er nicht dazu verpflichtet, zu bleiben.»

Projekt mit Zukunft

An den Treffen liegt der Fokus einerseits darauf, dem nachzugehen, was für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer zurzeit als besonders schwierig empfunden wird. Aber auch, wie sie ihren Alltag gestalten und was dabei vielleicht auf der Strecke bleibt, wie ihr soziales Netz aussieht, ob sie sich isolieren. «Wir sind aber jederzeit offen für Anregungen und müssen nicht an diesen Inhalten festhalten. Persönliche Anliegen der Teilnehmer sollen immer Platz finden. Das, was für sie wichtig ist und sie beschäftigt, steht im Vordergrund», sagt Iris Oehninger. Der letzte Abend soll mit einem Abschlussritual und einer Schlussreflexion begangen werden, was aber nicht heisst, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer danach wieder alleine dastehen. «Wir können uns vorstellen, das Angebot weiterhin anzubieten, genauso wie, dass sich die Interessierten künftig privat treffen, eine Selbsthilfegruppe daraus entsteht oder einzelne Personen individuell begleitet werden», so Iris Oehninger. Ingo Bäcker fügt hinzu: «Was daraus entsteht, hängt letztendlich stark damit zusammen, was die Menschen in der Gruppe erleben und wie gut ihnen das tut.»

Sarah Stutte



Die persönlichen Erfahrungen mit Trauer und Verlust zu teilen, kann helfen.

■ Nähere Infos zu den Daten finden Sie auf Seite 14.