

Trauerbank auf Neuem Friedhof

Ehrenamtliche der Caritas spenden Hinterbliebenen zweimal im Monat auf Wunsch Trost

Wer Trost in seiner Trauer sucht, kann ihn auch auf dem Neuen Friedhof in Gießen finden: Eine rote Decke und ein Schild kennzeichnen die von der Caritas eingerichtete Trauerbank.

von SJM



Haben für Trauernde ein offenes Ohr: Roswitha Schwirz (vordere Reihe von links), Sabine Heckmann, Michaela Augustin-Bill (hintere Reihe von links) und Elke Hollman. Foto: Schneider

. Wer geliebte Menschen um sich hat, kann sich glücklich schätzen. Ob Familie, Freunde oder Partner: Ohne die Wärme menschlicher Gemeinschaft kommt man nur beschwerlich durchs Leben. Umso schwerer fällt der Abschied von denen, die uns viel bedeuten - besonders, wenn es ein endgültiger ist. Was bleibt, ist Trauer. Wer Trost sucht, kann ihn auch auf dem Neuen Friedhof in Gießen finden: Eine rote Decke und ein Schild kennzeichnen die von der Caritas eingerichtete Trauerbank.

»Keine Ratschläge, einfach zuhören«

»Keine Ratschläge, einfach mal zuhören«, charakterisiert Sabine Heckmann im Gespräch mit dem Anzeiger die Arbeitsweise der im Bereich Sterbe- und Trauerbegleitung geschulten Ehrenamtlichen. Man wolle die Trauernden darin bestärken, »ihren Weg zu gehen«, ergänzt Michaela Augustin-Bill von der Caritas. Das Angebot richtet sich an Menschen, die jemanden zum Zuhören, Reden oder Schweigen brauchen. Jemand, der sie so annimmt, wie sie gerade sind.

Insbesondere Ältere haben häufig mit Verlusten zu kämpfen, ohne über ein adäquates Umfeld zur Bewältigung des eigenen Schmerzes zu verfügen. Manchmal sind es aber auch gerade die Hinterbliebenen, die einander »gegenseitig zurückhalten, um sich nicht wechselseitig zu belasten«, gibt Elke Hollmann zu bedenken. Dann kann es hilfreich sein, mit jemandem zu sprechen, der einem erst mal fremd ist. »Die ganze Etikette, die man als Trauernder sonst so hat, fällt komplett weg«, beschreibt es Heckmann.

Das Konzept der Trauerbank existierte schon vorher in anderen Städten, beispielsweise in Marburg von den Maltesern. Während der Hochphase der Corona-Pandemie sei man auf die Idee gekommen, das Modell auch auf Gießen zu übertragen, erläutert Augustin-Bill. Denn aufgrund von Lockdowns und Schutzverordnungen konnten Angehörige in vielen Fällen nicht angemessen Abschied von ihren Verstorbenen nehmen, sodass es nahe lag, ein weiteres Angebot für Trauernde zu schaffen.

»Wir erfassen keine Daten«

Damit die Hemmschwelle, über den eigenen Verlust zu sprechen, möglichst niedrig ist, sei man dort hingegangen, wo die Trauernden sowieso sind - auf dem Friedhof. »Es braucht keinen Termin. Wir erfassen keine Daten«, versichert Augustin-Bill.

Menschen in unserer Gesellschaft haben mitunter auch »ein Problem, richtig zu kondolieren, was Trauernde noch einsamer macht«, sagt Heckmann. Sie ist sich daher sicher, dass es wichtig ist, einfach zu sagen »Es tut mir leid« und nicht zu relativieren.

Eigenverschulden oder langfristige gesundheitliche Probleme könnten zwar erklären, warum ein geliebter Mensch gestorben ist, aber den Schmerz lindern

könnten diese Erklärungen nicht. »Was zählt, ist das Akzeptieren und dass wir eigentlich alle bereits vielfältige Trauererfahrungen haben«, erinnert Hollmann. Und das muss nicht immer gleichmäßig sein: Trauer sei zu unterschiedlichen Zeiten bei verschiedenen Menschen immer wieder anders und dauere auch unterschiedlich lange. Ein großes Hindernis sei, dass Betroffene »das Gefühl haben, sie können sich nicht mehr äußern«, weil die anderen Hinterbliebenen davon ausgehen: »Nach einem Jahr ist auch wieder gut.«

Viel Verständnis erforderlich

Dabei ist das Verarbeiten von Trauer ein sehr persönlicher Prozess, der Zeit braucht. Einer, der viel Verständnis erfordert. Wer davon ausgeht, dass Trauer und Niedergeschlagenheit zusammengehören, liegt falsch: »Trauer bedeutet nicht nur, traurig zu sein«, so Augustin-Bill. Wichtig sei es, nach dem Verlust zu akzeptieren, »dass da beispielsweise auch eine Leere sein darf oder die Liebe und Dankbarkeit spürbar wird«. Ein erwarteter Verlust ist zwar manchmal leichter zu verkraften. Aber dennoch bleibt jeder Mensch unersetzbar. Und ist es nicht die Unersetzbarkeit, die uns alle erst wirklich einzigartig und damit menschlich macht?

Wer Hilfe bei seiner Trauerbewältigung sucht, findet die Bank jeweils am zweiten und vierten Samstag des Monats von 10.30 bis 12.30 Uhr (mit einer Pause ab Oktober) auf dem Neuen Friedhof - einfach Ausschau halten nach einer roten Decke und einem Schild.