

In der Trauer nicht allein

Trauerseelsorge ist nicht mehr nur Sache der Kirchengemeinden

Wer einen nahen Menschen durch den Tod verliert, fällt oft sinnbildlich in ein tiefes Loch. Manchen quält der Gedanke, wo die geliebte Person nach dem Tode ist. Werde ich ihn einst wiedersehen?, fragt sich der eine. Die andere treibt vielleicht eher die Frage um, wie sie künftig ohne Unterstützung den Alltag bewältigen kann.

„So individuell, wie das Leben jedes Einzelnen ist auch die Trauer“, weiß Simone Ripke, die sich als Trauerseelsorgerin mit dem Thema praktisch, aber in ihrer Doktorarbeit auch wissenschaftlich beschäftigt. In ihrer Praxis, in der sie Menschen in Trauer seelsorgerlich begleitet, sind ihr unterschiedliche Formen der Trauer begegnet: „Viele sind erst einmal ohnmächtig und passiv.“ Das Gefühl, in einen Abgrund gestürzt zu sein, sei manchmal so stark, dass sie etwa nicht die Kraft fänden, Essen zu kochen. Wenn dann die Freundin mit einer heißen Suppe vorbeikomme, könne das schon eine große Hilfe sein und die trauernde Person einen Schritt weiterbringen. Es gebe auch Menschen, die zunächst die Trauer komplett verdrängten, um vielleicht erst Jahre später Hilfe zu suchen.

Nach der Erfahrung Simone Ripkes ist Trauer ein Prozess, der den ganzen Menschen betreffe: „Trauerarbeit ist leibliche wie seelische Arbeit.“ Der Begriff „Trauerarbeit“ ist von Sigmund Freud hergeleitet, der davon ausging, dass diese „Arbeit“ auch irgendwann abgeschlossen sei,



Foto: Oeser

Manche Menschen finden aus der Trauer nicht heraus.

und man sich dann Neuem zuwenden könne. Er habe seine Theorie jedoch selbst bei sich nicht komplett umsetzen können, indem er die Trauer um seine an der Spanischen Grippe gestorbene Tochter niemals ganz bewältigt habe, weiß Ripke.

Wie verläuft die Hilfe?

Wie aber kann Trauerbegleitung einem Menschen helfen? Simone Ripke, die evangelische Diplom-Theologin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie ist und einen Bachelor Minor in Psychologie hat, führt mit ihren Klienten zunächst ein Erstgespräch, in dem geklärt wird, was die Person braucht. Geht es etwa um die Frage nach den Hintergründen eines Suizids, oder die existenzielle Frage, ob es ein Jenseits gibt, in dem man dem Verstorbenen begegnen kann? Was kann in besonders schwierigen Phasen helfen? „Da spreche ich auch ganz bewusst biblische Impulse an.“ Denn die Trauerbegleitung, das ist der Theologin bewusst, ist längst nicht mehr allein Sache der Seelsorge etwa durch den Gemeindepfarrer. Vielmehr habe sie sich weitgehend außerhalb der Kirchen positioniert und werde heute vielfach von Bestattern oder auch freien Trauerseelsorgern, wie sie selbst

eine ist, geleistet. Aber auch Seniorenheime, Ehrenamtliche in Kirchengemeinden, ja sogar Unternehmen richteten sich darauf ein, Menschen in ihrer Trauer zu begleiten. Sie selbst bietet daher neben der individuellen Trauerseelsorge auch Fortbildung und Coaching für die entsprechenden Einrichtungen an.

Manche Menschen finden aus ihrer Trauer nur schwer oder gar nicht heraus und werden davon krank – körperlich wie seelisch. „Trauer ist keine Krankheit, kann aber krank machen“, sagt Simone Ripke. In solch einem Fall sei es wichtig, sich aktiv Hilfe zu suchen. Sonst bestehe die Gefahr, dass die durch unbewältigte Trauer ausgelöste Krankheit – das kann eine Depression sein, aber auch etwa Rückenschmerzen – sich verfestigt, und die betroffene Person in einen Teufelskreis gerät, aus dem sie nicht mehr herausfindet.

Aber nicht jeder trauernde Mensch braucht eine persönliche Begleitung oder die Seelsorge durch einen Profi. So empfiehlt die Seelsorgerin auch manchen Klienten nach dem Erstgespräch, sich einem Trauergesprächskreis anzuschließen oder eines der anderen Angebote wahrzunehmen, das in Frankfurt Trauernden offensteht. Eines davon ist das Trauercafé des Bürgerinstituts, das jeden zweiten Sonntag im Monat ab 15 Uhr für Besucher geöffnet ist. Dort können sich Menschen, die einen erwachsenen Menschen verloren haben, in einem geschützten Rahmen treffen und austauschen.

Wer vor Ort nach solchen Angeboten sucht, ist gut beraten, etwa in den Kirchengemeinden anzufragen oder auch im Internet zu suchen. Der Friedhofswegweiser der Stadt Frankfurt, der auch Anzeigen von Trauerbegleitern enthält, ist in allen Friedhofsverwaltungen kostenlos erhältlich. Weitere Informationen auch unter www.friedhof-frankfurt.de.

Simone Ripke ist zu erreichen unter Telefon 069/798 23476, im Internet unter www.trauerundseelsorge.de.

Lieselotte Wendt

