

PLUS+ SCHMERZ UND SEHNSUCHT

Bamberger Expertin: „Trauer verläuft nicht in Phasen“



Was ist Trauer und warum schmerzt sie so sehr? Das erklären zwei Bamberger Experten. // Seventyfour/AdobeStock



von Verena Stephan
Fränkischer Tag

23.05.2024

[TEILEN](#)

Bamberg – Anke Wagner ist Psychologin und ehrenamtlich in der Trauerbegleitung des Bamberger Hospizvereins tätig. Sie erklärt, warum die Trauer der Preis für die Liebe ist und gleichzeitig Teil unseres Lebens.

Ein Schmerz, der uns innerlich zu zerreißen scheint. Aussichtslosigkeit. Ein Gefühl der Sehnsucht, das uns überkommt und alles andere auslöscht. All das prasselt auf uns ein, wenn wir einen Verlust zu beklagen haben. Ob Mutter, Vater, Geschwisterteil, Kind, beste Freundin, entfernte Verwandte oder enge Bekannte:

Umso wichtiger, dass es Anlaufstellen für Trauernde gibt, damit diese ihren Schmerz nicht alleine aushalten müssen.

Hospizverein Bamberg hilft auch Trauernden

In Bamberg ist diese Anlaufstelle der Hospizverein: Dessen zweite Vorsitzende, Anke Wagner, leitet hier den Arbeitskreis „Trauerbegleitung“ und wird von einem zwanzigköpfigen Team unterstützt.



+ NACH EINEM VERLUST

Hier bekommen Trauernde in Bamberg Hilfe

Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es wichtig zu merken: Ich bin nicht allein. Die Angebote des Hospizvereins in Bamberg wollen genau das vermitteln.

Wagner ist Psychologin und arbeitet selbstständig als Beraterin mit Unternehmen zusammen sowie im Krisendienst. Doch ihre Arbeit als Trauerbegleiterin beim Hospizverein ist rein ehrenamtlich. „Meine Mutter war seit der Gründung im Hospizverein“, sagt die 54-Jährige.

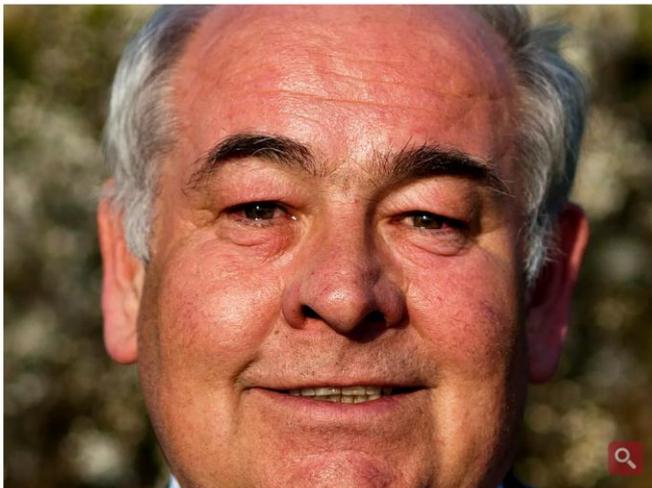


Die Bamberger Psychologin Anke Wagner arbeitet ehrenamtlich in der Trauerbegleitung des Hospizvereins. // Wagner

„2010 bin ich eingetreten, habe erst die Qualifizierung zur Hospizbegleitung, dann auch ambulante und stationäre Sterbebegleitung gemacht und dann die Ausbildung zur Trauerbegleiterin in München.“

Eineinhalb Jahre dauert diese Ausbildung, die meist von Donnerstag bis Sonntag stattfindet, Hausarbeiten und eine Abschlussarbeit enthält und vor allem: Knapp 2000 Euro kostet.

Weil der Hospizverein Bamberg seine ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer gerne fördert und Wagners Potenzial erkannte, übernahm der Verein diese Kursgebühr. „So zeigen wir den Ehrenamtlichen unsere Dankbarkeit für ihre Arbeit“, sagt erster Vorsitzender Konrad Göller.



Konrad Göller ist der erste Vorsitzende des Hospizvereins Bamberg. // Göller

Was ist Trauer?

„Trauer ist die Reaktion auf einen Verlust“, erklärt Wagner. „Dabei ist es egal, ob man einen Menschen oder ein Tier verliert und zu welcher Kultur man gehört. Trauer ist immer das gleiche Grundgefühl.“

Sie veranschaulicht dieses Gefühl mit einem Bild von Waldemar Pisarski: „Wir Menschen haben Verbindungen auf ganz verschiedenen Ebenen“, sagt Wagner. „Gemeinsame Werte, Ziele, intellektuelle Verbindungen, aber auch materielle, und natürlich emotionale, also die Liebe, die uns verbindet.“

In Pisarskis Bild sind diese Verbindungen die Linien. „Wie Nervenstränge kann man sich das vorstellen“, sagt auch Göller.



Trauer bildlich dargestellt: Die Verbindungen zweier Menschen verlaufen beim Tod des einen plötzlich ins Leere. // Franziska Schäfer/midjourney

Stirbt einer der beiden Menschen, bleiben diese Verbindungen bestehen — doch sie verlaufen plötzlich ins Leere. Das Resultat: Schmerz und Sehnsucht, die zwei Leitsymptome der Trauer, erklärt Anke Wagner. Je gewaltsamer und plötzlicher der Tod des geliebten Menschen, desto stärker empfinden wir diese Gefühle. „Die Trauer ist also am Ende der Preis für die Liebe“, sagt sie.

Die Aufgabe, die Trauernde nun bewältigen müssen, ist die Anpassung an den Verlust. Umgangssprachlich wird gerne von den vier, fünf oder sieben Phasen gesprochen. „Trauer verläuft aber halt nicht in Phasen“, sagt die Bamberger Psychologin. Stattdessen müsse man sich Trauer eher als Pendelbewegung vorstellen.

„Das kann mehrmals an einem Tag wechseln“, sagt Wagner. „Vielleicht wachen wir morgens auf und weinen. Dann organisieren wir ein paar Dinge für die Beerdigung. Dann überkommt uns wieder der Schmerz.“ Dieses Hin und Her zwischen Verarbeitung und Bewältigung auszuhalten, dass man sich an einem Tag gut und schlecht fühlt, das sei die Natur der Trauer.

„Das unterscheidet die Trauer auch von der Depression“, sagt die Psychologin. „Trauernde empfinden Schmerz, sind aber trotzdem glücklich, wenn die Sonne scheint. Bei einer Depression fühlen die Patienten nichts, da ist nur Leere. Trauer ist keine Krankheit und wird auch keine Krankheit, selbst wenn sie mal ein bisschen länger dauert.“

Höhepunkt des Trauerjahres nach sechs Monaten

Ein Trauerjahr, so lange dauere es im Schnitt, um den Anpassungsprozess zu meistern. Der erste Geburtstag alleine, der erste Hochzeitstag, Weihnachten und Neujahr: All das erlebt man nach einem Verlust innerhalb dieses Jahres. „Die Trauer geht ja nicht weg“, sagt Anke Wagner. „Aber der Mensch lernt, mit seinem neuen Leben zurechtzukommen.“

Tod und Trauer seien eben Teil unseres Lebens und Wagner wünscht sich, dass Trauernde den Mut haben, sich ihrer Trauer in all ihrer Einzigartigkeit zu stellen. „Die einen können nicht alleine sein, andere nicht essen, schlafen oder sich nichts mehr merken“, weiß die Expertin aus langer Erfahrung.

Trauer ausdrücken ist heilsam

„Die einen ziehen sich mehr zurück, andere müssen es immer wieder neu erzählen“, sagt auch Konrad Göller. Richtig oder falsch gebe es dabei nicht. „Jeder darf seinen Weg finden“, sagt der Theologe und Pädagoge, der seit 34 Jahren im Hospizverein aktiv ist. „Heilsam ist es, wenn man seine Trauer ausdrückt.“

Besonders hilfreich sei es dabei, Erinnerungen zu pflegen, „die guten Geschichten zu erzählen“ und etwas vom Verstorbenen ins eigene Leben zu integrieren. „Um auf das Bildnis von Pissarski zurückzukommen: Den Nervenfäden im eigenen Herzen einen festen Platz geben“, sagt Göller.

Also quasi versuchen, die Verbindungen, die ins Leere greifen, zu sich selbst zu holen. Anke Wagner ergänzt: „Und vielleicht kann man sich selbst dann im anderen nochmal neu erkennen.“

Hier bekommen Trauernde in Bamberg Hilfe



Beim Hospizverein Bamberg gibt es rund 20 ehrenamtliche Trauerbegleiter und andere Angebote, die Menschen helfen sollen, die jemanden verloren haben. // Pixel-Shot/AdobeStock



von Verena Stephan
Fränkischer Tag

24.05.2024

TEILEN

EIN HERZ FÜR BAMBERGER

Bamberg – Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es wichtig zu merken: Ich bin nicht allein. Die Angebote des Hospizvereins in Bamberg wollen genau das vermitteln.

„Die Leute denken, wenn etwas nichts kostet, dann ist es nichts wert, aber das stimmt nicht“, sagt Konrad Göller, der Theologe, Pädagoge und der erste Vorsitzende des Bamberger Hospizvereins ist. Damit verweist der 74-Jährige auf die Tatsache, dass die **Angebote der Trauerbegleitung im Hospizverein** kostenlos sind – eben, weil sie von so vielen Ehrenamtlichen gestemmt werden.

Nachdem die beiden Experten Anke Wagner und Göller bereits erklärt haben, was Trauer eigentlich ist, stellen sie im neusten Teil unserer **Sozialserie „Ein Herz für Bamberger“** nun nämlich die verschiedenen Angebote der Trauerbegleitung des Hospizvereins Bamberg vor. Besonders für Kinder und Jugendliche investiert der Hospizverein hier viel – meist mehr, als durch Spenden zusammenkommt.



+ SCHMERZ UND SEHNSUCHT

Bamberger Expertin: „Trauer verläuft nicht in Phasen“

Anke Wagner ist Psychologin und ehrenamtlich in der Trauerbegleitung des Bamberger Hospizvereins tätig. Sie erklärt, warum die Trauer der Preis für die Liebe ist und gleichzeitig Teil unseres Lebens.

Trauer-Café Bamberg

Das **Trauer-Café** ist das „niedrigschwelligste Angebot“ des Hospizvereins. Es findet immer am ersten Montag im Monat von **15 bis 17 Uhr** statt, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Jeder und jede kann hier auch ganz spontan vorbeikommen. Ziel sei es, mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen und nach dem Verlust eines geliebten Menschen zu merken „ich bin nicht allein, anderen geht es genauso“, erklärt die Bamberger Psychologin Anke Wagner. Trotzdem sind ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen und -begleiter vor Ort, falls sie gebraucht werden.

Die nächsten Termine des offenen Treffs sind am **3. Juni, 1. Juli und 5. August** im Haus „friedrich 2“ (früher Katholische Hochschulgemeinde) in der **Friedrichstraße 2** in Bamberg. „Danach kommt das Café aber hier her, in die Räume des Hospizvereins“, verrät Göller. „Damit wollen wir auch der Schwellenangst entgegenwirken.“

Trauer-Café bekommt neue Räume

Die Räume des Vereins in unmittelbarer Nähe zu Klinikum, Palliativstation und Hospiz könnten für manche Menschen abschreckend wirken. Diesen Vorurteilen will man mit der Verlegung des Cafés entgegenwirken — außerdem müssten sowieso alle Fremdgruppen zeitnah aus dem Haus der Hochschulgemeinde raus, sagt der Vorsitzende.

Ab dem 2. September findet das Trauer-Café also in den Räumen im Hospiz- und Palliativzentrum Bamberg, **Lobnhofferstraße 10a**, 96049 Bamberg statt. Weitere Termine sind der **7. Oktober, 4. November und 2. Dezember**.

Jahreszeitenwandern für Trauernde

Ebenfalls ohne Anmeldung läuft das Angebot „**Jahreszeitenwandern**“. „Da kann jeder mitkommen“, sagt Anke Wagner. Immer zu Beginn einer neuen Jahreszeit lädt der Hospizverein Trauernde ein, ein bis zwei Stunden durch den Bruderwald zu spazieren, Kraft in der Natur zu tanken und über die Trauer ins Gespräch zu kommen. „Laufen ist immer gut für Trauernde“, weiß die Expertin. „Da kommt was in Bewegung, da geht was voran.“

Die nächsten Wanderungen finden am **20. Juni, 22. September und 21. Dezember** statt — egal bei welchem Wetter. Treffpunkt ist jeweils um **14 Uhr** an der **Bushaltestelle „Am Bruderwald“**, nächste Haltestelle nach dem Klinikum Bamberg.

Trauersprechstunde des Hospizvereins Bamberg

Trauernde, die lieber **allein mit einer der ehrenamtlichen Trauerbegleitungen** sprechen möchten, können in die **Trauersprechstunde** kommen. Immer **am letzten Mittwoch eines Monats** gibt es hier die Möglichkeit, eine Stunde lang ins Gespräch über den Verlust zu kommen.

Das persönliche Trauergespräch sei sehr individuell, oft würden Trauernde Fragen mitbringen wie „Werde ich depressiv?“ oder „Ist das noch normal?“ Die Trauerbegleitungen würden dann versuchen, den Trauernden „verstehen zu helfen“.

Einzelgespräch jederzeit möglich

„Manchmal wollen sie auch nur von außen die Erlaubnis, dass es okay ist, zu weinen“, weiß Wagner aus Erfahrung. Egal ob direkt nach dem Tod eines Angehörigen, nach der Beerdigung oder im Verlauf des Trauerjahres — in die Sprechstunde können Trauernde **jederzeit** kommen.

„Wir wollen nicht therapieren“, sagt Anke Wagner. „Wir wollen da sein, den Schmerz mit aushalten.“ Für eine Trauersprechstunde ist eine **Anmeldung** im **Hospizbüro** nötig, das Angebot aber trotzdem **kostenlos**.

Begleitete Trauergruppe: Zehn Abende, festes Programm

Einmal im Jahr organisiert der **Hospizverein Bamberg** außerdem eine **begleitete Trauergruppe** für bis zu zehn Teilnehmende. „Das sind **zehn Abende mit festem Programm** und fester Methodik“, sagt Anke Wagner. Mithilfe geleiteter Übungen werden an den Gruppentreffen unterschiedliche Themen des Trauerweges behandelt, zum Beispiel die Beerdigung oder das Sterben an sich.

„Für die Trauergruppen sollte der Verlust schon so **ein halbes Jahr her** sein“, sagt Wagner. „Sonst, das zeigt die Erfahrung, steigen die Trauernden oft schnell wieder aus.“ Vor Beginn des Kurses lernen die Trauerbegleitungen die Trauernden jedoch erstmal kennen und schätzen ein, ob die Person für die Trauergruppe geeignet ist.

Nächste Trauergruppe in Bamberg im Herbst

Die nächste Gruppe startet im **Oktober 2024**. **Eine Anmeldung ist bis zum 16. Oktober online möglich.** Die begleitete Trauergruppe ist das einzige Angebot des Bamberger Hospizvereins, für das eine Gebühr (70 Euro) erhoben wird.

Trauerbegleitung für Bamberger Kinder und Jugendliche

„Trauernde Kinder brauchen einen Ort, an dem **Gleichaltrige** sind, denen es genauso geht“, sagt Anke Wagner. Deshalb bietet der Hospizverein Bamberg auch für **Kinder und Jugendliche Trauerbegleitung** an.

Die **offene Trauergruppe** trifft sich alle vier bis sechs Wochen und richtet sich vor allem an Kinder, **die Geschwister oder Elternteile verloren haben**. Knapp 60 Betroffene nehmen dieses Angebot aktuell wahr.

Bücher, Filme und Lieder über Tod und Verlust

„**Kreativer Ausdruck** ist besonders wichtig für junge Trauernde“, erklärt Wagner. So verarbeiten die Kinder und Jugendlichen ihren Schmerz in der Trauergruppe, indem sie **Bücher schreiben**, Filme drehen oder CDs aufnehmen.

Außerdem findet einmal im Jahr in den **Pfingstferien eine Trauerfreizeit** statt. „Kinder können leichter aus ihrer Trauer raus und wieder rein, so als würden sie in Pfützen springen und dann wieder hinaus“, sagt Konrad Göller.

„Sie erlauben sich leichter, **trotz ihrer Trauer auch glücklich zu sein**“, ergänzt Wagner. „Das können wir Erwachsene noch von ihnen lernen.“

Trauerbegleitung nicht förderfähig

„Die betroffenen Familien sind schon genug geschwächt, da wollen wir nichts verlangen“, sagt Konrad Göller. Also sind auch diese Angebote alle **kostenlos** und werden rein durch **Spenden** finanziert. Oft stecke der Verein aber **deutlich mehr Geld rein**, als zusammenkommt, weil es vor allem in der Trauerbegleitung der Kinder und Jugendlichen auf das **entsprechende Equipment** ankomme.

„Leider ist **nur die Sterbebegleitung** des Vereins **förderfähig**, die Trauerbegleitung aber nicht“, kritisieren Göller und Wagner. Hier sehen die beiden Trauerexperten dringenden **Bedarf zum Umdenken**.