

„Jeder trauert in seinem eigenen Tempo“

BEGLEITUNG Wer einen wichtigen Menschen verliert, sollte sich ausreichend Zeit zum Trauern nehmen. Das sagt Ulrike Jochemczyk vom Beirat des Hospizvereins Forchheim.

VON UNSERER MITARBEITERIN CARMEN SCHWIND

Forchheim – Der Tod bricht in Familien und Partnerschaften ein. Er raubt einen geliebten Menschen. Die Hinterbliebenen können die Situation oft nicht begreifen. Der Alltag kann aus den Fugen geraten. Die Trauernden sind von starken Gefühlen überwältigt. Früher trugen die Hinterbliebenen schwarze Kleidung, die Gesellschaft akzeptierte ein Trauerjahr und nahm Rücksicht.

Das hat sich in der heutigen Zeit geändert. „Wichtig ist, dass ich akzeptiere, dass ich traurig bin. Auch wenn Trauer in der Gesellschaft nicht gern gesehen wird. Jeder trauert anders, in seinem eigenen Tempo“, berichtet Ulrike Jochemczyk, Mitglied im Beirat des Hospizvereins Forchheim und Trauerbegleiterin.

Austausch mit Gleichgesinnten

Sie weiß auch, dass es für Trauernde schwierig ist, denn sie durchleben eine schlimme Lebensphase, es wird jedoch erwartet, dass sie gleich wieder fit sind und funktionieren. „Wir haben ausgebildete, ehrenamtliche Mitarbeiter, die Schwerstkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige begleiten“, erzählt Flora Heinlein, Schriftführerin und Trauerbegleiterin im Hospizverein.

Neben der Trauerbegleitung bietet der Verein unter anderem Beratungen zu Patientenverfügungen, informiert in Schulen zum Thema Hospiz und bietet eine palliativmedizinische Sprechstunde an. „Bei unserer Trauerbegleitung darf man fünfmal dasselbe erzählen, wenn man mag; oder sich mit Gleichgesinnten austauschen. Das ist nicht für jeden etwas, denn jeder muss seinen Weg der Trauer finden“, meint Ulrike Jochemczyk.

Den Weg zum Hospizverein hatte auch eine 76-jährige Forchheimerin gefunden. Ihren Namen will sie nicht in der Zeitung lesen. Sie war 52 Jahre verheiratet, ihr Mann starb vor drei Jahren. „Wir mussten vorher noch umziehen, denn er konnte keine Treppen mehr laufen“, erzählt die Witwe. Ihr Mann hatte jahrelang die Parkinson-Krankheit, wollte es aber nicht wahr-

„Ich brauche kein Grab, ich trage stattdessen seinen Ring.“

Witwe aus Forchheim

haben und ließ sich lange nicht behandeln. „Er hat sich sehr verändert und sich immer mehr in sich zurück gezogen“, so die 76-Jährige. Dann konnte der Mann nicht mehr laufen und die Frau musste ihm die Autoschlüssel wegnehmen, damit er keinen Unfall baute.

„Als er dann einen Rollstuhl brauchte, durfte ich ihn nicht mehr in die Stadt fahren. Niemand sollte ihn krank erleben. Und dann wurde sein Gesicht langsam zur Maske“, erinnert sich die Witwe. Im letzten halben Jahr konnte er nicht mehr sprechen, ein Jahr lang musste die Ehefrau ihren Mann waschen und wickeln: „Dabei habe ich mir vorgestellt, ich mache es bei einem Patienten. Wenn ich fertig war, war es wieder mein Mann. Das hat mir sehr geholfen.“ Und auch Ulrike Jochemczyk bestätigt das. Der Selbstschutz muss oberste Priorität haben.

Die 76-Jährige holte eine Trauerbegleiterin ins Haus, die sich ehrenamtlich um ihren Mann kümmerte, damit sie ein wenig Zeit außerhalb der Wohnung verbringen konnte: „Ich habe mir da meine Inseln gesucht zum Regenerieren.“ Der Mann wollte, dass sein toter Körper der Anatomie übergeben werden sollte.

Neue Kraft

Die Frau organisierte eine Abschiedsfeier ohne Sarg und ohne Kirche. Die Rede hielt ihre Tochter, die Enkelkinder spielten Musik.

„Ich brauche kein Grab, ich trage stattdessen seinen Ring“, erzählt die Witwe, doch sie kann den Tod des Mannes noch nicht abschließen, denn der Körper bleibt vier Jahre in der Anatomie, dann wird der Rest ver-



Es kann lange Zeit dauern, bis Hinterbliebene wieder neuen Lebensmut fassen.

Foto: Carmen Schwind

Die unterschiedlichen Phasen der Trauer

Modell Sigmund Freud sprach als erster von Trauerarbeit. Danach entwarf Elisabeth Kübler-Ross ein Modell der Trauerphasen, aus dem unter anderem Verena Kast ein vierphasiges Modell der Trauer entwickelte. Es handelt sich dabei nur um ein Modell – jeder Mensch trauert anders, jeder auf seine Weise und in seiner Geschwindigkeit.

Erste Phase

Leugnen, Nicht-Wahrhaben-Wollen: Der Trauernde steht unter Schock, bewegt sich wie in Trance und will nicht wahrhaben, dass der Liebste verstorben ist.

Zweite Phase

Die Gefühle brechen auf Trauer, Verlustschmerz, Ein-

samkeit, Angst, Zorn, Wut; nach langem Leiden; Erleichterung. Gefühle von Schuld und schlechtem Gewissen können sehr belastend sein.

Dritte Phase

Neuorientierung: Langsam orientiert sich der Trauernde nach außen. Trauer und Hadern lassen nach, die Stimmung

schwankt jedoch noch sehr. Der Trauernde versucht bewusst noch einmal Verbindung zum Verstorbenen zu spüren.

Vierte Phase

Akzeptanz und Neuanfang: Das seelische Gleichgewicht ist wieder hergestellt. Der Trauernde denkt immer wieder mit Wehmut an die Vergangenheit.

brannt und die Urne bleibt in der Anatomie. „Die machen dann eine Abschiedsfeier und dann ist sein Tod für mich endgültig“, meint die Ehefrau.

Seit einem halben Jahr hat sie Kraft und Mut wieder etwas

Neues zu unternehmen. „Es war anfangs nicht einfach, denn er hat immer gefehlt, wie zum Beispiel beim Frühstück“, so die Witwe. Jetzt deckte sie den Tisch für sich selbst wieder schön und pflegte wieder Freundschaften.

„Rituale sind wichtig“, so die Forchheimerin. Das Problem sei allerdings die Freundschaft mit Ehepartnern. Da waren einige Frauen plötzlich eifersüchtig und unterstellten, dass sie etwas von deren Ehemännern wolle.

„Und die Wochenenden sind besonders schlimm. Unter der Woche gibt es Angebote für Senioren, aber Samstag und Sonntag ist man allein“, erzählt die Witwe, die ihr Leben mittlerweile neu begonnen hat.