

Der richtige Platz für die Trauer

Marion Buchholtz leitet den Verein „Trauerbeistand“: „Das Thema Tod darf kein Tabu sein“

Von Ingeborg Obi-Preuß

Braunschweig. „Wichtig ist, dass die Trauer einen Platz bekommt, aber sie darf nicht alles ausfüllen“, sagt Marion Buchholtz. Seit mehr als 20 Jahren hilft sie mit ihrem Verein „Trauerbeistand“ Menschen, nach dem Tod eines geliebten Angehörigen wieder zurück ins Leben zu finden.

„Du bist nicht allein“ – das ist das wichtigste Gefühl, dass wir den Menschen, die zu uns kommen, vermitteln“, erklärt die Trauerbegleiterin ihre Aufgabe.

110 Mitglieder hat ihr Verein, zehn ehrenamtliche Mitarbeiter helfen bei der Arbeit: Telefonieren, Termine klären, Gesprächsgruppen vorbereiten, Reisen organisieren und vor allem – einfach da sein.

Freunde auf Distanz

„Direkt nach dem Tod eines Angehörigen sind die Hinterbliebenen meist sehr beschäftigt“, weiß Buchholtz aus Erfahrung, „es gibt viel zu organisieren und zu klären.“ Aber schon bald nach der Beerdigung ändere sich das. „Freunde gehen häufig auf Distanz, weil sie nicht genau wissen, wie sie dem Trauernden begegnen sollen, oder aber sie halten die Trauer einfach nicht aus.“ Häufig zögen sich die Menschen auch selbst vom Leben zurück, lehnten Einladungen ab, igelten sich ein im Schmerz.

„Je eher die trauernden Men-



Marion Buchholtz begleitet Trauernde auf ihrem Weg. Foto: T.A.

schen den Kontakt zu uns finden, umso besser können wir beistehen“, erzählt Buchholtz. Häufig würden sie bereits angesprochen, wenn sich der Tod in der Familie ankündigt. „Wir machen keine Sterbebegleitung, da arbeiten wir eng mit der Hospizbewegung zusammen, aber wir stützen die Angehörigen, reden über Abschied, Verlust, Sterben und Tod.“

Ein individueller Weg

Einzelgespräche bietet der Verein, offene Gesprächskreise, Interessengruppen, Tagesfahrten und

Reisen. „Wir wollen herausfinden, welcher Weg für jeden Einzelnen der richtige ist“, sagt Buchholtz.

Manchmal müsse nach langer Zeit noch einmal Abschied genommen werden, weil das bei der Trauerfeier einfach zu kurz gekommen war, erzählt sie, in anderen Fällen müssten die Trauernden ermutigt werden, ihre Gedanken zuzulassen und auszusprechen. „Das ist oft viel Wut und Aufbegehren“, sagt sie, und alle diese Gefühle und Gedanken seien richtig und wichtig.

„Die Trauer bleibt ein Leben

lang, aber sie ändert ihre Form“, weiß Buchholtz, „wichtig ist, sich dieser Trauer zu stellen, den Schmerz und die unendliche Verzweiflung zu durchwandern und die Hoffnung zu erhalten, dass am Ende des Tunnels Licht zum Vorschein kommt.“

Wichtig ist ihr auch der tabulose Umgang mit dem Thema Tod, deshalb schätzt sie Veranstaltungen wie den heutigen „Tag des Friedhofs“.

Genauso offensiv spricht sie über Kosten, Geld und Versicherungen. „Es ist eine Frage der Verantwortung, sich um seine eigenen Beerdigung zu kümmern, und auch darum, wie sie bezahlt wird“, ist ihre feste Überzeugung.

In den mehr als zwanzig Jahren ihrer Trauerarbeit hat sie eine zunehmende Bereitschaft festgestellt, über den Tod zu sprechen. „Wir sind auf einem guten Weg“, schätzt sie ein, „es gibt inzwischen zahlreiche Trauerbegleiter, es gibt die Hospizbewegung und Selbsthilfegruppen. Das alles hilft uns, den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren.“

FRIEDHOFS-TAG

Heute um 11 Uhr beginnt der „Tag des Friedhofs“ auf dem Hauptfriedhof an der Helmstedter Straße. Unter dem Titel „Leben braucht Erinnerung“ haben Steinmetze, Gärtnereien, Bestattungsunternehmen und Künstler ein vielfältiges Programm vorbereitet. Den ganzen Tag über gibt es Führungen zu verschiedenen Themen.