



## VERARBEITUNG VON TRAUER

In einem Trauerseminar haben sich Angehörige gefunden, die sich nach intensiven Einzelbegleitungen zu einer abschließenden einjährigen Aufarbeitung ihrer Trauer reflektiert haben. Nachstehend die Eindrücke aus diesem Seminar:

„Das Trauerseminar hat mich mit Menschen zusammen gebracht, die das gleiche oder ein ähnliches Schicksal erfahren haben. Der Austausch, die Gespräche – all das hat mir geholfen zu verstehen und guten Mutes in meine Zukunft zu gehen.“

Cordula Voss

Ich bin sehr dankbar, dass mir der Weg zu Frau Fuß gezeigt wurde und ich dadurch die Möglichkeit erhielt, auch Teilnehmerin eines Trauerseminars sein zu dürfen. Als Teil einer großartigen Gruppe, wird Stück für Stück daran gearbeitet, die einzelnen Trauerprozesse zu analysieren und die Trauer nunmehr ins Leben zu integrieren, da sie fortan ein Bestandteil desselben bleiben wird.

Die Synergie in der Gruppe ist unbeschreiblich phantastisch. Durch den Tod wird man mit sehr vielen Ereignissen des eigenen Lebens konfrontiert, die - wie man u.a. in diesem Seminar erfährt/lernt - alle als ein Großes und Ganzes zusammenhängen - und es ist jedes Mal ein hartes Stück Arbeit, was die gesamte Gruppe bereit ist zu erarbeiten und auch zuzulassen.

Danke an dieser Stelle für diese lieben Weggefährten, mit denen man diese für uns alle schwere Zeit zusammen durchläuft und sich mit dem Thema Tod konfrontiert - ein Thema, welches - leider - auch heutzutage noch oftmals ein Tabu-Thema ist in der Gesellschaft.

Andrea Ewertz

Ich habe aus dem Trauerseminar Kraft gewinnen können, da die anderen Teilnehmer durch ähnliche Erlebnisse und Gefühle meine Probleme besser verstehen konnten und man sich dadurch besser verstanden gefühlt hat. Die gemeinsamen Übungen haben geholfen, die Dinge aus einer anderen Sicht zu sehen und besser zu verstehen.

Bärbel Bocksch



© fotolia



## TERMINE

### 5. und 6.11.2016

Beginn eines neuen Ausbildungskurses für **ehrenamtliche Mitarbeiter/innen** in der Sterbegleitung.

**Ausbildungsziele:** Selbsterfahrung – Umgang mit Krankheit, Tod und Trauer – Kompetenz in Krisensituationen.

**Kursablauf:** Ausbildungseinheiten abends u. überwiegend am Wochenende.

**Zeitraum:** fünf bis sechs Monate.

Auskunft erteilt:

Gudrun Fuß, Geschäftsführerin/Koordinatorin, Tel.: 02132-73809

### 14.09.2016

Beginn eines **Trauerseminars**. Weitere Auskunft im Hospizbüro.

### Trauercafé Sonnenstrahl

Das Trauercafé wird an jedem 1. Montag eines Monats durch Frau Gudrun Fuß und Team betreut. Altes Küsterhaus, St. Mauritius Kirche, Düsseldorf Straße 6 in 40667 Meerbusch. Auskunft im Hospizbüro

### Benefizkonzert von „Spirit of Joy“

Am 01. November 2016 um 18:00 Uhr findet in der St. Mauritius Kirche, Düsseldorf Str. 2, 40667 Meerbusch ein Benefizkonzert statt, gestaltet vom Gospelchor „Spirit of Joy“ zugunsten der Hospizbewegung Meerbusch e.V. zum Thema **„Palliativbetten in Meerbusch“**. Dazu laden wir herzlich ein.

Britta Meyer

Das Trauerseminar hat mich ein gutes Stück wieder ins Leben geführt. Dafür bin ich der Seminarleiterin und den Teilnehmern sehr dankbar.

Lothar Beseler

Ich bin froh, dass ich das Trauerseminar mitgemacht habe, weil ich in der Gruppe offen mit dem Thema Trauer umgehen konnte und es auch noch andere Menschen gibt, die das gleiche empfinden wie ich!

Anja Merks

Das Trauerseminar hat sehr viel gebracht. Durch den Austausch und die Gespräche mit anderen Betroffenen habe ich neue Kraft und Energie geschöpft. Neue Ziele habe ich mir gesetzt, die ich versuche in kleinen Schritten zu erreichen.

Gisela Becker

## IMPRESSUM

**Hospizbewegung Meerbusch e.V.**

Vorsitzender: Heribert Wirtz

Necklenbroicher Straße 30 • 40667 Meerbusch

Telefon: 0 21 32 / 7 38 09 • Fax: 0 21 32 / 75 76 26

email: info@ hospizbewegung-meerbusch.de • Internet: www.hospizbewegung-meerbusch.de

**Spendenkonto:**

**IBAN: DE87 3055 0000 0000 7452 81 • BIC: WELA DE DN**



# HOSPIZ IN MEERBUSCH

**INFORMATIONEN AUS DER AMBULANTEN  
HOSPIZBEWEGUNG MEERBUSCH E. V.  
JUNI 2016**

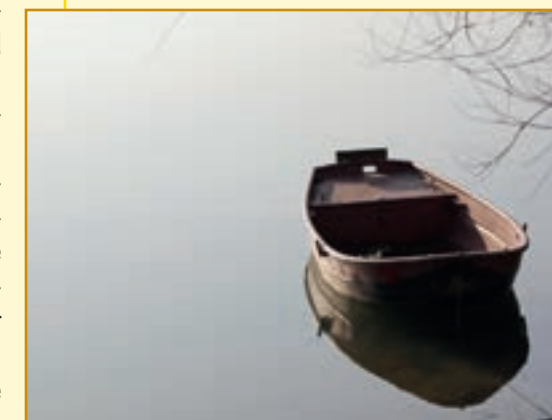
**Liebe Förderer und Freunde\*,  
liebe Mitglieder der  
Hospizbewegung Meerbusch e.V.!**

„Das Leben ist schön“ - steht auf dem Bildschirmschoner meines Computers. Der Satz nimmt Bezug auf den gleichnamigen traurig-schönen Film des italienischen Regisseurs Roberto Benigni. Dennoch schließt dieser Satz nicht aus, dass der Tod der zwangsläufige Begleiter unseres Lebens ist.

Der Übergang vom Leben in den Tod ist eine existentielle Herausforderung - für den Betroffenen ohnehin, aber ebenso für die Angehörigen. Diesen Übergang könnten wir positiv deuten, wenn wir ihn verstehen als Aufhören von Leid und negativen Gefühlen wie Abneigung, Verbitterung oder Besitzgier. Also ein Aufhören von all dem, was Menschen voneinander trennt. Der Tod erzwingt ein vollständiges Loslassen vom Ich und diesen negativen Anhaftungen.

Der Heidelberger Biophysiker Professor Markolf H. Niemz hat eine faszinierende und gleichzeitig einfache Konzeption moderner Theologie entworfen. Sie ist an den Aussagen der gegenwärtigen Physik orientiert. In einem Jenseits würden danach alle

räumlichen und zeitlichen Distanzen zusammenschrumpfen, verschwinden. Distanz aber ist ein Wesensmerkmal der oben angeführten negativen Anhaftungen, also letztlich fehlender Liebe. In der Erfahrung, dass diese Distanzen in einem Jenseits aufgehoben werden, sieht Niemz die Erfahrung der „Wahrheit“, der grenzenlosen Liebe und damit Gottes. Liebe kennt keine Distanzen! Ein durchaus bedenkenswerter Ansatz. Stirbt ein Mensch, so löst sein Tod bei den Hinterbliebenen meist große Trauer aus. Während der Verstorbene möglicherweise diese Erfahrung der aufgehobenen Distanzen und damit der Liebe (Gottes) macht, bleiben die Angehörigen oft irritiert, hoffnungs- und hilflos zurück. Wer einen wichtigen Menschen verloren hat, muss sein



© fotolia

Leben neu ausrichten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter unseres Hospizvereins begleiten nicht nur Sterbende, sondern betreuen auch die Hinterbliebenen und geben ihnen das Gefühl, dass sie mit ihrem Schicksal nicht alleine sind. Sie helfen dabei, das Leben neu auszurichten. Die Familie kann ein wichtiger Beistand sein, der dabei hilft, die Trauer zu verarbeiten. Auch Freunde oder Nachbarn können helfen, die Trauer zu bewältigen. Nicht selten fehlen diese Stützen aber. Oder sie reichen nicht aus. Deshalb ist es bedeutsam, sich von ausgebildeten Trauerbegleitern unterstützen zu lassen und Trauerseminare zu besuchen. Wesentlich für diese Trauerarbeit ist es, dass die Trauernden ihre Gefühle nicht unterdrücken, sondern Möglichkeiten angeboten bekommen, sie zu äußern und sich darüber auszutauschen. Das hilft, das Leben neu auszurichten und es wieder als „schön“ zu erfahren. In diesem Heft berichten Menschen davon, die das erfahren haben. Darüber hinaus beschreibt eine Bestatterin die Bedeutung von Ritualen, die helfen, das eigentlich Unfassbare zu realisieren: den Tod. Rituale sind als Begleiter in der Trauer von unschätzbarem Wert. Sie gehören zum Kulturschatz der Menschheit.

*W. Stoffel*

Wolfgang Stoffel, 2. Vorsitzender

\*Die weibliche Form ist immer eingeschlossen.

## RITUALE – VOR UND NACH DER BEISETZUNG AUS SICHT EINES BESTATTERS

*„Was man tief in seinem Herzen besitzt,  
kann man durch den Tod nicht verlieren“  
Joh. Wolfgang v. Goethe*

Abschied nehmen – Trauer aushalten – den Schmerz fühlen – den Tod akzeptieren. Viele Menschen würden diesen Abschnitt in ihrem Leben gerne ausblenden. Doch das ist leider nicht möglich. Daher ist es wichtig, den Tod als Teil unseres Lebens anzuerkennen.

Ist dann der Zeitpunkt gekommen, heißt es loszulassen – aber behutsam, so wie es für Sie ertragbar ist. Sie haben Zeit, Abschied zu nehmen, sei es in einem Hospiz, bei sich zu Hause oder auch in unserer Trauerhalle. Machen Sie sich Gedanken über den Ablauf der Trauerfeier und Bestattung. Auch hier gibt es gewisse Rituale, die zum einen Teil von den jeweiligen Kirchengemeinden vorgegeben werden, aber zum anderen auch von Ihnen selber gestaltet werden können. Und dieser Teil ist ein ganz wichtiger Teil.

Um die Trauer bewältigen zu können, hilft eine aktive Mitarbeit während der Zeit des Abschiednehmens. Verleihen Sie der Trauer Ausdruck, z. B. durch das Bemalen des Sarges. So haben Sie eine schöne Möglichkeit, mit Bildern, Sätzen und Symbolen dem Verstorbe-

nen eine letzte Botschaft mit auf den Weg zu geben.

Die Musikauswahl spielt ebenfalls eine ganz besondere Rolle. Hatte der Verstorbene Lieblingsmusik? Schon während der Zeit vor dem Tod erinnern Sie sich an gewisse schöne Dinge. Überlegen Sie, welche Musik passend ist und planen Sie diese in die Trauerfeier ein. Beachten Sie aber dabei, dass die Musik auch nach der Trauerfeier, z. B. wenn Sie diese im Radio hören, ertragbar bleibt.

Die Trauerfeier bzw. Bestattung hilft den Hinterbliebenen bei der Verarbeitung des Abschieds. Oftmals hat man das Gefühl, nicht alles gesagt zu haben. In diesem Fall empfiehlt es sich, einen Brief zu schreiben und diesen entweder direkt mit in den Sarg oder die Urne zu geben oder ihn evtl. später zusammen mit einem Strauß Lieblingsblumen an das Grab zu bringen. Finden Sie für sich den richtigen Ort zu trauern und zu gedenken. Manchmal



© fotolia

kann es ein gemeinsam gepflanzter Baum sein oder ein Weg, den man oft zusammen gegangen ist.

Hanne Jäger  
Bestattungen Jäger

## NACHSTERBEN

Mein kleiner Bericht soll Betroffenen helfen und aufzeigen, dass das Leben trotz Schicksalsschlag weitergeht.

Mein Mann Franz und ich waren über 40 Jahre glücklich verheiratet. Leider waren uns Kinder versagt. Unsere Ehe war sehr lebendig und kurzweilig. Wir hatten viele Gemeinsamkeiten: Reisen, Skifahren, Segeln und vieles mehr. Dann kam der Schock: Bei Franz wurde 2011 Krebs diagnostiziert – unheilbar. Drei Jahre und viele Chemos lang haben wir gekämpft. Trotzdem hatten wir in dieser Zeit noch viel Freude. Es wurde – wie in den 40 Jahren zuvor –

über alles gesprochen, auch über den Tod. Mein Mann war sehr, sehr tapfer.

Mitte 2014 endete unsere gemeinsame Zeit. Heute nach fast 2 Jahren empfinde ich es immer noch so schlimm wie an diesem Tag. Ein Abschied für immer. Bis zur Beerdigung funktionierte ich, da ich – wie ich dachte – „stark“ bin.

Frau Fuß von der Hospizbewegung Meerbusch hat meinen Mann und mich in den letzten Stunden begleitet und mir Gespräche und das Trauercafé empfohlen. Ich dachte, ich schaffe es allein. Die Wochen und Monate vergingen. Ich hatte 18 kg abgenommen, und mein ganzer Lebensinhalt war der Friedhof. Ich saß am Grab und wollte Franz zurück. Es war fürchterlich, Sterben war der einzige Weg für mich.

Irgendwann habe ich mir die Frage gestellt: Hätte Franz gewollt, dass ich nachsterben soll. Nein! Vor seinem Tod meinte er: „Mach Dir Deine verbleibenden Jahre schön“. Also ging ich ins Trauercafé, was sich im Nachhinein als die beste Entscheidung herausstellte, die ich treffen konnte. So vergingen die Monate: Schwer, aber immer ein wenig aufwärts. Im Januar 2015 nahm ich an einem Trauerseminar bei der Hospizbewegung Meerbusch teil. Hier lernte ich Gleichgesinnte kennen, die heute meine Freunde/Familie sind. Wir sind das Kleeblatt „4“. Wir unternehmen viel und sind füreinander da.

In meinen verzweifelten Stunden habe ich mich oft gefragt, wie es in meinem Leben nun weitergehen soll. Da mein Mann und ich ein Wohnmobil kaufen wollten, um zu reisen, habe ich es in die Tat umgesetzt. Im Frühjahr 2015 startete ich die Reise, die mich durch einige Länder führte: Norddeutschland, Polen, Litauen, Tschechien, Slowakei, Slowenien, Kroatien und Österreich. Es war pure Freiheit. Ich konnte bleiben, wo es schön war, habe nette Menschen kennengelernt und mir Städte angeschaut. Das Leben kam langsam zurück.

Mein Mann wäre stolz auf mich. Ich bin selbst stolz auf mich, was ich in der Zeit ohne meinen Mann bisher so geleistet habe. Ich kann nur sagen: Wenn Du lernst, wie man stirbt, dann lernst Du, wie man lebt. So mache ich jetzt weiter mit meiner Einstellung des positiven Denkens. Wenn ich sehe, wie das Leben von anderen verläuft, dann hatte ich doch großes Glück, dass ich meinen Mann über 40 Jahre begleiten durfte.

Einen großen Dank möchte ich an Frau Fuß geben, da ich ohne ihre Hilfe nicht in das Leben zurück gekommen wäre. Ich konnte früher immer lachen, und das lerne ich jetzt wieder - all das in dem Bewusstsein, dass mein Mann bei allem, was ich tue, in meinem Herzen dabei ist.

Ursula Illerhaus