

Eigentlich war Aniko Kovacs-Bertrand auf dem Weg zu einer Tankstelle. Die Batterie ihres Autos war kaputt. „Sonst wäre ich hier nie vorbeigekommen!“, sagt sie. Hier – das ist das Zentrum für Sterben, Tod und Trauer „Endlichkeit Jetzt“ im Frankfurter Stadtteil Bornheim.

In einer Zeit, in der Kovacs-Bertrand „händeringend“ nach einer Trauergruppe gesucht hatte, führte ihr Weg zur Tankstelle sie an „Endlichkeit Jetzt“ vorbei – und Kovacs-Bertrand ging „einfach rein“. Noch am selben Tag startete eine Trauergruppe bei „Endlichkeit Jetzt“, und gleich war sie das erste Mal dabei. „Das war ein absoluter Zufall“, sagt die 65 Jahre alte Kovacs-Bertrand. „Man sagt ja, es gibt keine Zufälle“, sagt Iris Rose, eine der Gründerinnen von „Endlichkeit Jetzt“. Schon lange vor der Gründung hatte sich Rose mit dem Thema beschäftigt, es war Teil ihrer Abschlussarbeit in ihrer Business-Coaching-Ausbildung. Über Umwege nahm sie Kontakt mit Claudia Henrich auf, die eigentlich eine Mitarbeiterin für ihre Praxis für Physiotherapie gesucht hatte – Rose wiederum eine Arbeit als Physiotherapeutin. „Und dann hat sie, noch bevor sie angefangen hat, mit mir in der Praxis zu arbeiten, die Endlichkeit gegründet“, erzählt Henrich. „Es musste alles so sein.“

Henrich und Rose wollen mit ihrem Zentrum Informationen zum Thema Sterben, Tod und Trauer liefern, Beratung anbieten, Fragen beantworten und Themen ansprechen, die im Alltag nicht gern angesprochen werden. Denn noch immer gelten Sterben und Tod als Tabuthemen, für die im Alltag kein Platz ist. Laut dem Bundesverband Trauerbeglei-



Durch die Trauer: Die Emotionskarten von Claudia Henrich (rechts im Vordergrund) sollen Aniko Kovacs-Bertrand dabei helfen, ihre Gefühle nach dem Tod ihres Mannes zu deuten und zu verbalisieren.
Foto Fabian Wilking

chen doch keinen Aufstand“, erzählt sie nüchtern. Und dann sei sie zusammengeklappt.

Nach einem Aufenthalt in einer Klinik für Psychosomatik habe sie dann die Entscheidung getroffen, sich eine Trauergruppe zu suchen. Denn während ihrer Therapie fehlte ihr die Möglichkeit, zu trauern. Bei „Endlichkeit Jetzt“ habe sie gelernt, dass besonders das zweite Trauerjahr schwierig sei. Diese Erkenntnis bezeichnet sie als „genial“. Im zweiten Jahr hören die Angehörigen und Freunde auf, sich zu erkundigen, wie es den Betroffenen geht. Denn für sie ist der Verlust schon weit entfernt, nicht mehr in ihrem Blick. Manchmal übe das Umfeld auch Druck aus in dem Sinne, dass das Leben weitergehe.

Dass das für Trauernde frustrierend und auch verletzend sein kann, berichtet auch Dagmar Schildger-Baumbusch, die ehrenamtlich als Trauerbegleiterin für die Malteser arbeitet. Das sei auch in Familien, in denen ein gutes Familiennetz besteht, der Fall. Eine Kundin etwa sei von Angehörigen kritisiert worden, dass sie nach dem Tod ihres Mannes lang Schwarz getragen habe. In der Familie kämen schnell Erwartungshaltungen auf. Dass sie ihren Frust und Ärger darüber im Gespräch mit den Trauerbegleitern wertfrei äußern dürfen, sei wichtig. „Dinge müssen benannt werden dürfen“, fasst Schildger-Baumbusch es zusammen.

In der Trauerbegleitung sei es wichtig, unvoreingenommen und vor allem wertfrei zu sein. Das sehen auch die Gründerinnen von „Endlichkeit Jetzt“ so. Deshalb widmen sie sich auch Menschen, denen die Trauer von der Öffentlichkeit abgesprochen wird, wie etwa wenn der Liebhaber gestorben ist. „Es geht darum, einen Menschen so zu sehen und so zu nehmen, wie es ihm gerade wichtig ist“, fasst auch Schildger-Baumbusch die Trauerbegleitung der Malteser zusammen. „Von Herz zu Herz.“

Uwe Hofacker, Sterbebegleiter bei den Maltesern, fasst das als „gegenwärtig und da sein“ zusammen. Er trifft Menschen an ihrem Lebensende, spendet Gespräche, kocht für die Personen oder ist einfach nur da. Manchmal übernimmt er auch die Rolle eines Seelsorgers, und ähnlich wie bei einer Trauerbegleitung bietet er den Sterbenden ein offenes, wertfreies Ohr für ihren Frust, ihre Sorgen und ihre Ängste. Nicht immer sei es einfach, einen Zugang zu den Personen zu finden. Die meisten seien aber doch froh, über alles reden zu dürfen. Manchmal hilft er den Sterbenden in ihren letzten Momenten dabei, statt in tiefer Trauer doch mit einem Lächeln auf das Leben zurückzublicken.

Von einer Begleitung erzählt Hofacker dabei besonders gern. Ein Mann glaubte, sein Leben sei gescheitert, er hatte keine Beziehung, war nicht verheiratet und fühlte sich nutzlos. Überall in seiner Wohnung hingen Zeitungsauschnitte von Fußballspielen, Fußballfesten und auch von ihm selbst als jungen Fußballspieler. Fußball war in der ganzen Wohnung allgegenwärtig. Darüber habe Hofacker eine Bindung zu dem Sterbenden aufbauen und lange Gespräche führen können – irgendwann habe ihn der Mann angelächelt und gesagt: „Ich habe wohl doch nicht alles falsch gemacht.“

„Ihn aus dieser Situation herauszuholen war meine Aufgabe“, sagt Hofacker. Menschen in schwierigen Situationen nicht allein zu lassen ist auch Rose und Henrich wichtig. Sie betreuen ihre Gruppen deshalb immer zu zweit, damit notfalls auch ein Einzelgespräch geführt werden kann. Trotzdem versuchen die beiden Frauen immer eine Leichtigkeit in die Trauerbegleitung hineinzubekommen. „Es wird auch viel gelacht!“, sagt Aniko Kovacs-Bertrand über ihre Trauergruppe. „Wir versuchen, die Ressourcen der Trauernden wieder aufzubauen, sodass sie ihre eigenen Stärken wieder erkennen. Und nicht wieder in diese ganz tiefe Trauer fallen“, erklärt Henrich.

Aniko Kovacs-Bertrand schämt sich nicht, dass sie sich Hilfe gesucht hat. Falls sie jemand deshalb verurteilt, findet sie klare Worte: „Das lasse ich gern bei denen.“ Sie sieht es als eine „gigantische Chance“, dass es immer mehr Angebote wie „Endlichkeit Jetzt“ oder die der Malteser für trauernde Menschen gibt. Kovacs-Bertrand lacht viel und geht gern in ihre Trauergruppe – so gern, dass sie gemeinsam mit den anderen Mitgliedern die Gruppensitzungen um acht weitere Male verlängert hat. Sie ist dankbar, bei Claudia Henrich und Iris Rose vorbeigekommen zu sein. Dankbar, ihre Trauer einordnen zu können und nicht mehr allein damit zu sein.

Von Herz zu Herz

FRANKFURT Wenn ein geliebter Mensch stirbt, trifft das die Angehörigen oft schwer. Viele wissen nicht wohin mit sich und ihrer Trauer und Wut über den Verlust. Trauerbegleiter helfen ihnen durch die schwersten Momente.

Von Johanna Schwanitz

Früher hätten Familien ihre Angehörigen noch zu Hause gepflegt, und es sei viel mehr gemeinsam getrauert worden, sagt Lehmann. „Diese Einheit der Familie, die es in dieser Form in Großstädten immer seltener gibt“, treibe die Ehrenamtlichen der Malteser an. „Gerade in Städten wie Frankfurt können wir die Familie vielleicht ein bisschen ersetzen und Hilfe geben.“

Um Hilfe geht es auch Henrich und Rose. Sie wollen den Trauernden dabei helfen, ihre Gefühle einordnen zu kön-

nen. Denn viele Trauernde könnten oft nicht sagen, ob sie lieber Nähe brauchen oder in Ruhe gelassen werden wollen. „Die meisten glauben, sie sind verrückt mit ihren ganzen Gefühlen, dieses Hoch und Runter. Dabei ist das ganz normal“, erklärt Rose. In Einzel- oder Gruppengesprächen erarbeiten sie über mehrere Sitzungen Akzeptanz für die eigene Trauer – und Verständnis für das eigene Umfeld, von dem die meisten Trauernden meistens erst einmal enttäuscht sind, erklärt die Trauerbegleiterin.

Ein Gruppenteilnehmer habe erzählt, rückblickend hätten seine Angehörigen überhaupt nichts richtig machen können, sagt Henrich. Grund dafür sei eben diese Ambivalenz der Trauer. Und bei vielen Menschen kommt laut Rose auch die Angst vor der eigenen Endlichkeit dazu. Und ebendiese Endlichkeit mache den Menschen Angst, darüber zu sprechen. Viele fühlten sich hilflos und überfordert. Aniko Kovacs-Bertrand habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass die meisten so helfen, wie sie kön-

nen, und nicht unbedingt, wie die Trauernden es brauchen. „Das war wirklich ein Lernprozess.“ „Endlichkeit Jetzt“ habe ihr dabei geholfen.

Die Mitarbeiterinnen des Trauerzentrums bestärken ihre Kunden aber auch in ihrer Trauer, erlauben ihnen, ihr Raum zu geben. Die meisten würden ihre Gefühle nicht zulassen. So auch Kovacs-Bertrand, die nach der Erkrankung ihres Mannes für eineinhalb Jahre „funktioniert“ hat, auch bei der Beerdigung habe sie nicht geweint. „Wir ma-



GRENZEN

Dieser Text ist Teil des Abschlussprojekts des Volontärsjahrgangs 2022-2024

bleiben viele Menschen nach einem Todesfall weitgehend unverändert oder vollständig allein zurück. Das liege an gesellschaftlichen Veränderungen. Denn die Zeiten, in denen die Begleitung trauernder Menschen mehr oder weniger selbstverständlich im familiären Umfeld oder in einer kirchlichen Gemeinde stattfindet, liegen lange zurück, so der Verband.

Diese Erfahrung hat auch Annette Lehmann, ehrenamtliche Stadtbeauftragte der Malteser Frankfurt, gemacht. Deshalb hat sie 2015 gemeinsam mit anderen Kollegen den ambulanten Hospizdienst der Malteser gegründet, der schwerstkranken und sterbende Erwachsene und deren Angehörige berät und begleitet. Im April haben 50 Ehrenamtliche Betroffene betreut – zum Beispiel auch mit kleinen Ausflügen oder gemeinsamem Lachen.

Um Krankheit, Sterben, Tod und vor allem auch Trauer wieder in das persönliche und gesellschaftliche Leben zu integrieren, hat die katholische Hilfsorganisation dann 2023 ihren Dienst um ein Trauerbegleitungsangebot für Erwachsene erweitert, im April waren sieben Trauerbegleiter aktiv, drei Ehrenamtliche befinden sich noch in der Qualifizierung.

Die Nachfrage nach Hospiz- und Trauerbegleitungen durch die Malteser steigt an: Allein in diesem Jahr hätten die Malteser so viele Begleitungen wie im gesamten vergangenen Jahr abgeschlossen, heißt es von dem Hilfsdienst. Im vergangenen Jahr haben sie 92 Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleitet und 14 durch ihre Trauer. Auch bei „Endlichkeit Jetzt“ steigt die Zahl der Interessenten, sagt Rose. „Es tut sich was.“

Gründe dafür sieht Rose in Kriegen, wie etwa dem Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, und das Älterwerden der Gesellschaft. Maximilian Pursch, hauptamtlicher Koordinator im Hospiz- und Trauerbereich bei den Maltesern, sieht auch die Corona-Pandemie als Treiber: Durch die Restriktionen hätten sich viele Menschen nicht so verabschieden können, wie sie es gewollt hätten. Derzeit kommen mehr Frauen als Männer auf die Malteser zu, auch bei „Endlichkeit Jetzt“ sind die Frauen in der Mehrheit.



Kümmern sich um die Lebenden und die Sterbenden:

Maximilian Pursch, Annette Lehmann, Uwe Hofacker und Dagmar Schildger-Baumbusch (von links) von den Maltesern begleiten und beraten Menschen an ihrem Lebensende.

Die Ehrenamtlichen helfen auch Trauernden dabei, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten.

Foto Fabian Wilking