

# Trauergruppe: Hilfe beim Weg zurück ins Leben

Das TAGEBLATT sprach mit Betroffenen – Silvester-Glücksschweine: Hospizgruppe erhält den Erlös aus dem Buxtehuder Verkauf

Buxtehude (hag). Trauernden Mut zu machen, die eigenen Kräfte neu zu mobilisieren und den Wert der eigenen Person zu erkennen, ohne dabei den geliebten Verstorbenen und die Erinnerungen an ihn auszublenden, ist eins der erklärten Ziele der vielschichtigen Trauerbegleitung, die in der Arbeit der Buxtehuder Hospizgruppe ihre Entsprechung findet. Das TAGEBLATT hat eine Trauergruppe besucht, die sich an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat in den Räumen der Hospizgruppe trifft.

Katrin, Helga und Ingrid, Barbara, Birgit, Adda und Christel sind sieben von insgesamt elf Frauen, die regelmäßig im Stavenort zusammenkommen – um den Schmerz besprechbar zu machen, um der Trauer Ausdruck zu verleihen. Inzwischen kennen sich die Frauen recht gut, fühlen sich aufgehoben unter Gleichgesinnten und treffen auf ein offenes Ohr in einem geschützten Raum, in dem sie geborgen sind, keine Platitüden wie „die Zeit heilt alle Wunden“ oder wohlmeinende Ratschläge hören und ihren individuellen Gefühlen freien Lauf lassen können. Denn: „Keine Trauer gleicht der anderen. Trauer hat viele Gesichter und lässt sich weder in Schablonen pressen, noch in Zeit bemessen“, sagt Helio Meißner, die weiß, wovon sie spricht. Die 55-jährige Jorkerin ist ausgebildete Trauertherapeutin und möchte Menschen, die einen Angehörigen verloren haben, auf ihrem Weg zurück ins Leben begleiten.

## „Ich fühle mich ganz ruhig“

Katrin, Helga und Ingrid, Barbara, Birgit, Adda und Christel haben ihre Ehemänner verloren. Helga ist mit „gemischten Gefühlen“ in die Gruppe gegangen. „Ich kann mich nur sehr schwer öffnen. Das hat sich gebessert. Denn

## TAGEBLATT-Glücksschweine

Kreis Stade (hag). Am Silvestertag ist es wieder so weit. Dann schwärmen Vertreter aus Rat und Verwaltung aus, um im ganzen Landkreis Stade die beliebten TAGEBLATT-Glücksschweine für einen guten Zweck unter Volk zu bringen. Der Erlös aus dem Buxtehuder Schweinchenverkauf geht in diesem Jahr an die Hospizgruppe Buxtehude e.V. für ihre segensreiche Arbeit. Das TAGEBLATT hat sich über diese Arbeit informiert und auch eine Trauergruppe besucht, die an jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat im Stavenort zusammenkommt.

wenn ich jetzt nach unseren Treffen nach Hause komme, dann fühle ich mich irgendwie ganz ruhig.“ Birgit wollte es „alleine schaffen. Den Boden, den ich dabei unter den Füßen verlor, habe ich hier wiedergefunden.“ Adda sagt: „Als mein Mann gestorben ist, fand ich meinen Platz nicht mehr. Hier habe ich gelernt, mich wieder auf etwas einzulassen.“ Christel schätzt an der Gruppe „die große Ehrlichkeit.“ Katrin meint: „Viele behandeln uns doch wie unmündige Wesen. Trauer ist immer noch ein Tabu und macht die Menschen hilflos. Hier kann ich über alles sprechen.“ Barbara ergänzt: „In dieser Gruppe kann ich über Dinge reden, wie sonst nirgendwo. Ich sehe nicht nur bei mir positive Veränderungen, sondern auch bei den anderen Frauen in unserer Runde.“ Und für Ingrid ist die Gruppe „der einzige Ort, an dem ich mich wirklich traue, ich selbst zu sein. Seither geht es mir ein Stück weit



„Die Hand reichen und da sein“: Die Hospizgruppe Buxtehude vor ihrem Domizil im Stavenort 1, das sie am 1. März 2006 beziehen konnte. Das kleine Foto (oben rechts) zeigt Besucherinnen der Trauergruppe mit ihrer Trauerbegleiterin Helio Meißner (2. von links).  
Fotos: Hospizgruppe/Aldag

besser.“ Fest steht: Bereuen tun diese Frauen ihren Schritt nicht, der ihnen dabei hilft, sich zurück zu organisieren, die Realität wieder herzustellen und zu erkennen, dass Trauer etwas ganz Lebendiges ist. Und apropos lebendig: In Helio Meißners Gruppe wird sich entspannt, es gibt eine Blitzlichtrunde mit Fragen zu aktuellen Befindlichkeiten, es wird auch gelacht, manchmal einfach nur gemalt und in den gut zwei Stunden, in denen die Frauen zusammen sind, wird über viele Themen gesprochen, die sich rund um Trauer und Tod und rund ums Leben ranken.

●Voraussichtlich im Februar 2009 möchte Helio Meißner eine weitere Gruppe einrichten.

## STICHWORT

Die Anfänge der Hospizgruppe Buxtehude e.V. gehen auf die Jahre 1991/1992 zurück. Ingrid Schulz war damals die treibende Kraft, die die Gruppe ins Leben rief. Sie hatte als Antwort auf die eigenen Erfahrungen mit Sterbeprozessen in ihrer Familie und aus Mitgefühl für die Menschen, die einen einsamen Tod ertragen müssen, Gleichgesinnte gesucht.

„Die Hand reichen und da sein“: Im Laufe der Zeit haben sich in Buxtehude immer mehr hilfsbereite Menschen der Bewegung angeschlossen, die an eine mittelalterliche Tradition anknüpft, in der Ordensgemeinschaften Hospize unterhielten – als Orte der Hilfe und

des Schutzes, als Orte der Ruhe und der würdevollen Pflege der Armen, der Pilger, der Kranken und der Sterbenden.

In Schulungen bereiten sich die aktiven Buxtehuder Mitglieder auf ihre ehrenamtliche Arbeit vor. Sie begleiten Schwerkranke, Sterbende und deren Angehörige. Sie kommen zu den Kranken und ihren Familien in die Wohnungen und, wenn es gewünscht wird, auch ins Krankenhaus oder ins Pflegeheim.

Darüber hinaus bieten die Buxtehuder eine Trauergruppe und Einzelgespräche für Trauernde mit einer ausgebildeten Trauertherapeutin an und ein Trauercafé, in

dem sich betroffene Männer und Frauen an jedem letzten Sonntag im Monat treffen können. Die Hospizgruppe Buxtehude hat ihren Sitz im Stavenort 1. Zu erreichen sind die Mitarbeiterinnen unter ☎ 0 41 61/ 59 77 67 und über M@il: [info@hospizgruppe-buxtehude.de](mailto:info@hospizgruppe-buxtehude.de) Die 1. Vorsitzende heißt Angelika Müller, ihre Stellvertreterin Margrit Schiebe.

Für eine erfolgreiche Arbeit der Hospizgruppe sind Spenden unverzichtbar. Wer helfen möchte, überweist auf das Konto 52 94 2588 bei der Sparkasse Harburg-Buxtehude, BLZ: 207 50 000. Mehr Infos gibt es unter:

[www.hospizgruppe-buxtehude.de](http://www.hospizgruppe-buxtehude.de)