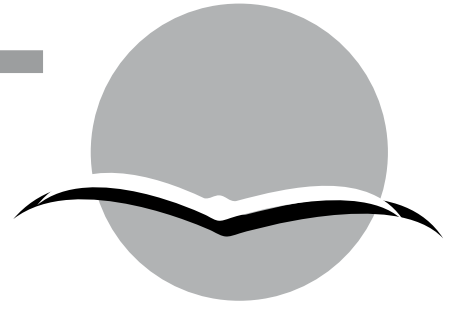


FLUGPOST



Ausgabe Juni 2013

ZU DIESER FLUGPOST

Seit 1997 gibt es nun die Flugpost ...

... und immer wieder macht es Freude, die Themen zusammenzustellen und Ihnen von unserer Arbeit zu berichten. Diesmal können Sie von einer Begleitung lesen in die zwei Hospizhelfer eingebunden waren. Somit erfahren Sie die verschiedenen Blickwinkel und Herangehensweisen und auch wie viel Zugewandtheit, Nächstenliebe und Einfühlsamkeit in dieser Arbeit steckt. Es war auch der erste Einsatz nach dem Seminar für die beiden Ehrenamtlichen und obwohl jede Begleitung einzigartig ist, ist die Erste doch meist

etwas ganz Besonderes und unvergesslich. Das berichten ganz viele ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter.

Frau Romanowsky schreibt über die Arbeit der Trauergruppe für Schulkinder und Jugendliche. Seit 1½ Jahren gibt es sie, sie wird sehr gut angenommen und von fünf TrauerbegleiterInnen hervorragend betreut. Ein sinnvolles Angebot und einzigartig in Augsburg.

Etwas ganz Neues gibt es im September. Gemeinsam mit dem evangelischen Forum Annahof und dem Haus

Tobias besteht für Trauernde die Möglichkeit auf Pilgerreise zu gehen. Näheres können Sie dem beiliegenden Flyer entnehmen und dem wunderbaren Artikel von Michael Kaminski.

An dieser Stelle auch mein herzlicher Dank an die Autoren, durch die diese Flugpost so informativ und lebendig geworden ist.

Anschließend noch unsere Arbeit in Zahlen aus dem letzten Jahr.

ÜBERBLICK DER HOSPIZARBEIT IN ZAHLEN

2012 haben insgesamt 270 Menschen um unsere Unterstützung angefragt.

Davon waren:

161 Sterbebegleitungen (87 Zuhause, 74 in stationären Einrichtungen),

43 Beratungen,

29 Trauereinzelnbegleitungen,

23 Teilnehmer im Trauergesprächskreis und

14 Kinder in der Trauergruppe für Kinder und Jugendliche.

Dafür haben die ehrenamtlichen Hospizhelfer 1107 Besuche gemacht und gemeinsam mit den Trauerbegleitern 2854 Stunden erbracht. Ca. 16 000 km legten sie für ihren Einsatz zurück.

Die Palliativfachkräfte waren 663 mal bei Patienten bzw. Angehörigen und hierbei war hauptsächlich ihre hohe berufliche Kompetenz gefragt.

Das Trauercafe besuchten 118 Menschen.

Da die Anfragen nicht gleichmäßig, sondern manchmal »geballt« hereinkommen, stoßen wir manchmal an unsere Grenzen. Auch im letzten Jahr mussten wir aber niemanden abweisen, der uns um Hilfe bat.

Unser Dank an Sie

Nicht zuletzt durch Ihre Unterstützung ist es uns möglich immer dort zu sein, wo wir gebraucht werden. Durch Ihren aktiven und/oder finanziellen Beitrag, der oft weit über das reguläre Maß hinaus geht, erfahren wir starken Rückhalt und Ermutigung in unserem Tun. Hierfür unseren allerherzlichsten Dank! Wie üblich liegt für alle, die am Einzugsverfahren teilnehmen, die Spendenbescheinigung bei.



Inhalt:

KINDERTRAUERGRUPPE HOSPIZ-GRUPPE »ALBATROS«	Seite 2
ANFANGEN IM MITEINANDER	Seite 3
QUARTSILUNI	Seite 4
GEHEN – TRAUERN – WANDELN	Seite 5
TRAUERGESANG	Seite 6

Impressum:

Herausgeber: Hospiz-Gruppe »Albatros« Augsburg e.V., Völkstraße 24, 86150 Augsburg, Telefon 08 21/3 85 44, Telefax 08 21/15 88 78, verantwortlich i. S. d. P.: Renate Flach, Doris Schneller



Leben und arbeiten im Miteinander,
jeder nach seinen Gaben
und seiner Kraft
und in Liebe
lässt uns reifen zum Leben und zum Sterben
für uns selbst
und für die uns anvertrauten Menschen.

Renate Flach

Renate Flach
1. Vorsitzende

KINDERTRAUERGRUPPE HOSPIZ-GRUPPE »ALBATROS«

Mein Mann Alexander verstarb vor über einem Jahr nach einer langen, schweren Krankheit mit nur 44 Jahren.

Schon während seiner Krankheit haben wir unseren Sohn Julian, 9 Jahre alt, immer miteinbezogen und waren stets ehrlich zu ihm, wie es mit der Krankheit seines Papas steht und so wusste Julian auch, dass sein Papa irgendwann an dieser Krankheit sterben wird. Alexander ist zu Hause, so wie er es wollte, gestorben. Somit war Julian bis zum Ende immer ganz nah bei seinem Papa.

Doch was nun? Wie geht es weiter? Wohin mit der Trauer, den Sorgen und den Ängsten?

Von der Kindertrauergruppe habe ich aus der Augsburgers Allgemeinen erfahren. Auch eine gute Freundin, die als Seelsorgerin im Krankenhaus Haun-

stetten arbeitet, hat mir die Trauergruppe ans Herz gelegt. Von Anfang an hatte ich ein gutes Gefühl dabei. Die Gruppe trifft sich im Drei-Wochen-Rhythmus immer Samstags drei Stunden lang.

Julian hat die Kindertrauergruppe das erste Mal zusammen mit seinem besten Freund besuchen dürfen. Die Gruppe besteht aktuell im Durchschnitt aus ca. 10 Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren. Sie wird von ehrenamtlichen, speziell ausgebildeten, hoch motivierten und engagierten Trauerbegleitern und -begleiterinnen geleitet, die alle ausgesprochen nett und einfühlsam sind.

Julian durfte eine Kerze für seinen Papa basteln, die jedes Mal zu Beginn der Gruppe angezündet wird. Dabei sitzen die Kinder im Kreis. Anschließend wird eine Klangschiel von jedem Kind angeschlagen und das Kind darf sagen, für wen es seine Kerze angezündet hat und an wen es im Moment ganz besonders denkt. Es gibt auch noch einen Trauervogel, an dem sich der Schnabel und der Schwanz verbiegen lassen und die Kids dann

somit anhand des Vogels ihre Stimmung darstellen können.

Bei jedem Treffen wird ein bestimmtes Thema mit den Kindern bearbeitet, wie z. B. »Veränderung« oder »Weihnachten – ein Platz ist frei!«. Öfter werden auch themenbezogene Geschichten vorgelesen oder auch mal eine DVD gezeigt. Die Kinder können sich so ganz ungezwungen mit den Themen auseinander setzen und über ihr gemeinsam Erlebtes sprechen. Julian mag das sehr und ich habe das Gefühl, dass ihm das richtig gut tut.

Außerdem wird immer zusammen gekocht, gegessen, gebastelt und natürlich ausführlich gespielt und getobt. Für Kinder, die auch mal eine kleine Pause benötigen, steht ein kleiner Raum zur Verfügung (ausgestattet mit Kuschelkissen und Plüschtieren), in den sie sich zurückziehen können.

Julian hat sich von Anfang an in seiner Kindertrauergruppe sehr wohl gefühlt. So weiß und erlebt er, dass er mit dem Verlust seines Papas und mit seinen Gedanken, Ängsten und Sorgen nicht alleine ist. Ich habe das Gefühl, dass er dort gut angekommen ist und ihm die Gruppe sehr gut tut. Julian freut sich schon Tage vorher auf das Treffen in der Kindertrauergruppe.

Wenns denn nur schon wieder Samstag wäre ...

Ganz herzlichen Dank an das tolle Team der Kindertrauergruppe!

Julian und Tanja Romanowsky



ANFANGEN IM MITEINANDER

Es gibt in der Flugpost immer wieder die gute Idee Anfängerinnen und Anfänger von ihrer ersten Begleitung berichten zu lassen.

Gut ist diese Idee, weil die schriftliche Auseinandersetzung mit diesem Thema zur Selbstreflexion zwingt: Was habe ich da gemacht? Was hat sich da ereignet? Was hat das möglicherweise in mir verändert?

»Begleitung«, dazu die »Erste«.

Dem ersten Mal ist ja immer etwas Besonderes zu eigen.

Der erste Tag im Kindergarten, der erste Schultag, viel später das erste Auto vielleicht.

Eine viel intensivere Bedeutung aber hat das erste Mal auf der personalen Ebene:

Der erste Kuss, die erste große Freundschaft, die erste unvergängliche Liebe. Aber eben auch die erste »Begleitung«. Was aber heißt denn schon »Begleitung«?

Die »Altgedienten«, die Profis werden lächeln: »Tja, da gibt es so viele Varianten«.

Aber was versteht ein Anfänger in der Hospiz-Arbeit unter »Begleitung«?

Ich jedenfalls hatte ein ganz falsches Bild von Sterbebegleitung; falsch, weil idealisierend. Ich hatte die Vorstellung, dass sich jeder »Hospizler« eine ganze Zeitlang mit einem Menschen auf den Weg begibt, ihn eben begleitet.

Ganz entscheidend für mein Verständnis also war der Faktor Zeit.

Dass Begleitung in der Praxis jedoch oft ganz anders ausfällt, war mir theoretisch durchaus klar. Allein, mir fehlte die Praxis.

Als ich also von Renate Flach im April angefragt wurde meine erste Begleitung zu wagen, sagte ich sofort zu; zu-

mal als ich hörte, dass ich in diese erste Begleitung nicht alleine gehen sollte, sondern zusammen mit Rebecca Zupec. Rebecca Zupec war eine meiner Kolleginnen aus meinem vor wenigen Monaten beendeten Ausbildungskurs. Man fragt sich ja als Anfänger oft, ob man seine Arbeit zumindest gelegentlich zusammen mit vertrauten Gesichtern machen kann, zumal dann, wenn man sich in einem Ausbildungskurs so gut verstanden hat, wie es bei uns der Fall war.

Dass wir beide zusammen arbeiten sollten, hatte einen einfachen Grund: Rebecca Zupec kannte die Patientin bereits, konnte sie aber berufsbedingt nur am Wochenende betreuen. Ich selber war als Berufsschullehrer in der Lage auch unter der Woche für »Albatros« zu arbeiten. Das war natürlich eine ideale Ausgangsposition.

Ich setzte mich mit Rebecca in Verbindung.

Von ihr erfuhr ich, um welche Patientin es sich handelte: eine Dame um die 70 Jahre herum, verwitwet, zwei Töchter. Sie lag in einem Alten- und Pflegeheim.

Unheilbar. Sie litt unter mehreren Formen der Krebserkrankung, unter anderem war ihre Lunge betroffen.

Es war natürlich gut, dass Rebecca die Patientin kannte, deren Ängste, deren Vorlieben für bestimmte Themen usw. So erfuhr ich, dass Frau A. viel weinte, dass sie die Frage stellte, warum gerade sie so leiden müsse.

Aber, Rebecca erzählte mir auch, dass Frau A. trotz all ihrer Angst religiös war und deshalb mit meinem Besuch – ich unterrichtete u. a. Religion – einverstanden sei.

Derart vorbereitet traf ich Frau A. an einem Dienstagnachmittag zum ersten Mal in ihrem Zimmer. Von Rebecca war ich darauf vorbereitet, dass Frau A. eine ganz bestimmte, klassische CD am liebsten hörte. Das war das Erste, was ich hörte. Die Patientin lag in ihrem Bett, ein Tuch auf dem Kopf, mit einem Sauerstoffgerät verbunden, die Augen geschlossen.

Es herrschte eine ganz friedliche Atmosphäre. Fast kam

ich mir wie ein Eindringling vor. Frau A. aber schlief offensichtlich nicht, denn sie öffnete sofort nach meinen ersten Worten die Augen: »Grüß Gott, Frau A.« Auf meine nächste Bemerkung, dass ich der Religionslehrer sei, den Frau Zupec avisiert habe, erfolgte ein Schweigen. »Erinnern Sie sich,« fragte ich weiter. Ganz langsam nickte die alte Dame.

Die nächsten Minuten des Gesprächs gestalteten sich zäh. Ich stellte die üblichen Fragen, – wie sie sich fühle, ob sie heute schon Besuch gehabt habe usw.

Im Grunde war ich froh, dass es an der Tür klopfte und eine Pflegerin zusammen mit zwei jungen Männern herein kam. Der Besuch des Trios dauerte gut zehn Minuten, da es wohl einige technische Fragen rund um das Sauerstoffgerät gab.

Für mich war das eine gute Gelegenheit mich im Zimmer umzusehen. Einige wenige Fotografien waren zu sehen – später erfuhr ich, dass sie die beiden Töchter der alten Dame zeigten – und eine große Aufnahme von Papst Benedikt.

Zu meinem Erstaunen gestaltete sich das Gespräch mit Frau A. nach dem Besuch der drei Helfer deutlich einfacher. Ich weiß nicht, warum.

Frau A. kam ins Reden, über ihren verstorbenen Ehemann, die Töchter und einiges Privates mehr.

Ich war sehr erstaunt, dass Frau A. entgegen den Berichten von Rebecca nie weinte.

Das begann erst, als ich die Patientin auf ihre Krankheit ansprach.

»Warum?« fragte Frau A. mit leise weinender Stimme.

»Warum?«

Ich lenkte das Gespräch auf das Bild des Papstes, sprach von dessen Vorgänger Karol Wojtyla und wie der mit seinem Leid umgegangen war. Ob meine Worte der Frau geholfen haben, weiß ich nicht genau. Auf jeden Fall war sie sehr damit einverstanden, als ich vorschlug, dass wir am Ende meines Besuches beten könnten.

Ich hatte mein Brevier dabei. Das ist ein Gebetbuch für jeden Teil des Tages. Ich betete Teile der sog. Vesper, also der Gebete für den Nachmittag. Leise, die Augen geschlossen, sprach Frau A. das Vater Unser und das Ave Maria mit.



Wir verabredeten uns für den Dienstag der nächsten Woche.

Natürlich teilte ich meine Eindrücke Rebecca mit und sie mir Tage später die ihren von ihrem nächsten Besuch bei Frau A.

Ich hatte das sichere Gefühl, Rebecca Zupec und ich waren eine Stütze für Frau A.

Bei meinem nächsten Patientenbesuch fand ich Frau A. wiederum dösend. Ihr Kopftuch war verrutscht, gab den Blick auf die Folgen der Chemo frei. Frau A. war sichtlich erschöpft. An ein Gespräch war nicht zu denken.

Beten, das allerdings wollte sie.

Wiederum griff ich zu meinem Brevier. Und wiederum gewann ich den Eindruck, dass die letzten Worte des Ave Maria (bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes) das ausdrückten, was der Frau durch den Kopf ging.

Erneut verabredeten wir uns für die kommende Woche.

Oder sollte ich besser sagen, dass ich das Treffen vorschlug und die alte Dame einfach ihr Ja genickt hat? Gleichwie, es war das letzte Mal, dass ich Frau A. lebend gesehen habe.

Als ich in der Woche darauf an ihre Zimmertür klopfte, wurde mir gesagt, dass die Frau gerade gestorben sei und ob ich interessiert sei mit ihren beiden Töchtern zu reden.

Ich traf die beiden im Zimmer der Heimleitung. Ich denke, es war gut, dass ich diese Gelegenheit wahrgenommen habe. Gut für die Töchter, dass meine ich in aller Bescheidenheit sagen zu können, aber auch gut für mich.

Ich hatte das Gefühl, so meine Aufgabe ganz beenden zu können: Die Angehörigen trösten, denn für die Verstorbene konnte ich nichts mehr tun.

Aber, und das war für mich ebenfalls wichtig, ich nahm die Gelegenheit wahr und betrat noch einmal das Zimmer von Frau A. – mit Einverständnis der beiden Töchter selbstverständlich. Renate Flach hat in unserer Ausbildung gelegentlich gesagt, dass das Zim-

mer eines Verstorbenen oft die Aura des Heiligen habe.

Das habe ich in diesem Augenblick bei Frau A. genau so empfunden.

Ich bin ans Bett getreten, habe mein Stundenbuch heraus genommen und ein letztes Mal gebetet, meinen Blick auf das friedliche Gesicht der Patientin gewendet.

Und dann habe ich Ade, Adieu oder etwas altbacken »Gott befohlen«, meint ja das Gleiche, und das war genau das, was ich der alten Dame noch sagen wollte.

Im Nachhinein war ich unendlich dankbar, dass ich diese Möglichkeit des Abschiedes von meiner ersten Begleitung erhalten habe.

Und: Ich habe in unserer ersten Supervisionssitzung im Gespräch mit Rebecca auch gesagt, dass ich ihr gegenüber ein schlechtes Gewissen hatte, schlicht deshalb, weil sie gerade diese Möglichkeit des Ausklang nicht hatte.

Hubert Biallowons,
Hospizhelfer

QUARRTSILUNI

Majuaq war eine greise Eskimofrau.

Knud Rasmussen, der Forscher, hatte sie gebeten, ihm aus der Geschichte ihres Stammes zu erzählen. Die alte Majuaq schüttelte den Kopf und sagte: »Da muss ich erst nachdenken, denn wir Alten hatten einen Brauch, der Quarrtsiluni heißt.«

»Was ist Quarrtsiluni?«

»Das werde ich Dir gleich erzählen.« Und Majuaq erzählte mit großen Handbewegungen:

»In alten Tagen feierten wir jeden Herbst das große Fest zu Ehren der Seele des Wals, und diese Feste mussten stets mit neuen Liedern eröffnet werden. Alte Lieder durften nie gesungen werden, um den großen Fangtieren zu huldigen. Und da hatten wir einen Brauch, dass in jener Zeit, in der die Männer ihre Worte zu diesen Hymnen suchten, alle Lampen ausgelöscht wurden. Es sollte dunkel und stumm im Festhaus sein.

Nichts durfte stören, nichts zerstreuen. In tiefem Schweigen saßen sie in der Dunkelheit und dachten nach. Diese Stille war es, die wir Quarrtsiluni

nannten. Sie bedeutet, dass man auf etwas wartet, das aufbrechen soll.

Denn unsere Vorväter hatten den Glauben, dass die Gesänge in der Stille geboren werden. Dann entstehen sie im Gemüt der Menschen und steigen herauf wie Blasen aus der Tiefe des Meeres, die Luft suchen, um aufzubrechen. So entstehen die heiligen Gesänge.«

3. April 2013, es ist 6 Uhr morgens und mein erster Praktikums-Tag auf der onkologischen Station des Diakonissenhauses beginnt. Es ist dunkel draußen und auf dem Gang der Station ist es still. Während der Teambesprechung erfahre ich von der Nachtschwester, dass Frau A. Krebs im Endstadium hat und unruhig ist. Ich denke an meine Hospizausbildung und weiß, dass Sterben bedeutet, Abschied nehmen von Allem und Allen. Aber was bedeutet das wirklich und wie tröstet man in so einer Situation? Renate Flach hat immer wieder erinnert, dass wir Gesunde uns nicht vorstellen können, was das wirklich bedeutet und der sterbende Mensch uns weit voraus ist. Dieser

Satz hilft mir. Ich muss keine Antwort haben – ich bin da und bringe Zeit mit. Bevor ich das Zimmer von Frau A. betrete, sammle ich mich und halte kurz inne: was haben wir vom Klinikseelsorger, Herrn Floss, gelernt? Wie geht es mir? Bin ich bei mir? Habe ich ein eigenes »Päckchen« dabei?

Ich trete ein, stelle mich vor. Frau A. nimmt meine Hand und fängt an zu weinen. Dann dreht sie mir den Rücken zu und schaut auf die Wand. Sie ist »grantig«. Ich soll aber im Zimmer bleiben und setze mich etwas seitlich zu ihrem Bett.

Ich stelle mir vor, was Frau A. in den letzten Monaten ertragen musste: Hat sie den Wechsel zwischen Hoffnung und Verzweiflung wie eine Fahrt mit der Achterbahn erlebt?

Wie ist sie mit der Entscheidungslosigkeit einer solchen Diagnose umgegangen?

Wie erträgt sie die Unaushaltbarkeit dieser Situation?

Ich halte die Stille aus und habe Geduld, schließlich soll Frau A. die Impulsgeberin sein. Zuhören bedeutet



auch, sich zurücknehmen und auf die Begegnung mit dem Sterbenden warten. Wie hat Renate Flach gesagt? Sich als Mensch hineinwagen und echt sein. Denn die Atmosphäre um einen sterbenden Menschen ist dicht und unmittelbar. Es gibt keinen Platz für Small-Talk und »Das wird schon wieder«-Trost. Was das bedeutet, lerne ich während meinen fünf Besuchen bei Frau A.

Sie dreht sich beim ersten Besuch nach einer Stunde um und wünscht sich, dass wir zusammen ihre Lieblings-Musik (Klassik) hören. Wir halten uns ganz fest bei der Hand. Danach lese ich ihr aus der Zeitung und später auf ihren Wunsch Gedichte von Goethe und Schiller vor. Und ganz plötzlich beginnt sie zu sprechen – wie aus der Tiefe des Meeres die Luftblasen nach oben kommen, erzählt sie aus ihrem Leben, von Schuld und der Angst vor

dem Sterben und von ihrem Mann und den Töchtern. Ich habe den Eindruck es tut ihr gut und es tröstet sie für eine kurze Zeit. Dann ist sie erschöpft und bittet mich, während sie schläft bei ihr zu bleiben. Nach drei Stunden verabschiede ich mich und wir verabreden den nächsten Besuch.

Da ich berufstätig bin und nur an Wochenenden Zeit habe, begleite ich mit Hubert, ehrenamtlicher Hospizhelfer, Frau A. Gemeinsam mit Hubert, einem sehr geschätzten Theologen und Pädagogen, diese Begleitung machen zu dürfen, empfinde ich als Geschenk und Bereicherung. Hubert und ich stimmen uns ab, um für Frau A. in ihren schweren Stunden da zu sein.

Die nächsten Besuche laufen nach dem gleichen Ritual ab – Musik hören, Zeitung vorlesen und schließlich Gedichte und Geschichten, bevor sie wieder über ihre Ängste, Sorgen und Traurigkeit

sprechen will. Ich war ihre Klagemauer und es war gut für sie. Beim letzten Besuch hat sie sich ganz besonders aufmerksam gekleidet (die Farbe des Pullis passte zur Farbe der Bettdecke und sie hat sich gefreut, dass es mir aufgefallen ist). Beim Verabschieden spürte ich so viel Wärme und den ganz besonderen Händedruck, diesen ganz besonderen Blick. Es war ein »Adieu«!

Drei Tage später ist sie gestorben. Was bleibt? Das Bewusstsein, dass eine wahre menschliche Begegnung auch in kurzer Zeit und unter Fremden entstehen kann. Die Voraussetzung dafür sind Echtheit, vorbehaltlose Annahme und einführendes Verstehen – die Säulen der Hospizarbeit beim »Albatros«!

Rebecca Zupec,
Hospizhelferin

GEHEN – TRAUERN – WANDELN

Pilgern mit Trauernden auf dem Schwäbischen Jakobsweg

»Im letzten Sommer ist mein Mann verstorben – ein Herzschlag bei einer Wanderung, mitten im Wald. Er war kurz vor seinem Ruhestand, für den wir schon große Pläne hatten. Endlich sollten wir Zeit für uns haben, wir überlegten, ob wir gemeinsam auf den Jakobsweg gehen. Nun stehe ich allein da, muss mein Leben ganz neu ordnen. Jetzt möchte ich mich auf den Weg machen – mit ihm im Herzen.«

»Bis vor zwei Jahren lebten meine Frau und ich und unsere beiden Kinder ein sehr zufriedenes Leben. Dann wurde bei ihr Krebs diagnostiziert, es ging sehr schnell. Nun ist sie seit fast einem Jahr tot. Zeit für meine Trauer hatte ich noch nicht, erst musste alles organisiert, dann das Familienleben neu geordnet werden. Die Trauer meiner Kinder stand im Vordergrund. Aber nun muss ich mir mal Raum für mich nehmen, besonders jetzt, wo der erste Todestag naht.«

»Wir haben drei Kinder. Aber Johannes, der Kleinste, ist nicht mehr bei uns. Er starb vorletztes Jahr bei einem Verkehrsunfall. Eine Katastrophe für uns, die Familie ist fast daran zerbrochen. Ich gebe mir alle Mühe, weiterhin zu funktionieren, damit nicht noch

mehr Unheil geschieht. Dabei zerreißt es mir fast das Herz, wenn ich an unseren Jüngsten denke.«

So oder ähnlich sehen die Lebenssituationen von Menschen aus, die sich mit uns zum Trauerpilgern aufmachen. Typische Geschichten gibt es nicht, jede Erfahrung ist einzigartig. Und dennoch, wenn wir uns gemeinsam auf den Weg machen, entdecken wir sehr schnell, dass es zwischen den unterschiedlichen Lebenssituationen viele Ähnlichkeiten gibt. Zeit und Raum für Trauer war oft nicht, aber das Umfeld reagiert ungeduldig – so langsam reicht es mal, sagen viele aus dem Umfeld, aus Ungeduld oder Unsicherheit. Die Schmerzen der Trauernden sind ähnlich, die Verlusterfahrung, das Gefühl, das Leben ist ein Chaos und aus allen Fugen geraten. Angst kommt hinzu, Angst vor Feiertagen wie Weihnachten, Geburtstagen, dem wiederkehrenden Todestag. Dass die Trauernden damit nicht allein sind, sondern mit zwölf ähnlich Fühlenden auf einem Weg, gibt vielen Trost und Halt.

Bei »gehen – trauern – wandeln« begibt sich eine Gruppe von maximal dreizehn Teilnehmenden mit uns, einem männlichen und einer weiblichen ausgebildeten Trauerbegleiter/-

in (die auch bei »Albatros« engagiert sind) und einem Pilgerbegleiter, von Augsburg aus auf den Schwäbischen Jakobsweg. Fünf Tage und Nächte gemeinsam, das ist für alle nicht nur eine heilsame Zeit, sondern durchaus auch eine Herausforderung.

Bewusst beginnen wir die Pilgerreise nicht in einem fremden Land, beispielsweise auf dem Jakobsweg in Spanien, sondern zuhause, mitten in Augsburg. Denn der Weg beginnt in der jeweils konkreten Lebenssituation. Um erleben zu können, dass wir uns in eine



alte Tradition begeben – und damit in einen Halt vermittelnden Raum – wird die ganze Gruppe mit Pilgerausweisen ausgestattet und in der Jakobskirche in der Jakobervorstadt mit Wegsegen ausgesandt. Viele der Trauernden haben keine Pilgererfahrung, manche sind auch keine großen Wanderer, deshalb müssen sie behutsam an das Pilgergeschehen herangeführt werden. Die Wegschilder mit der Jakobsmuschel leisten dabei einen wichtigen Dienst, sie zeigen, dass sich hier niemand seinen Weg allein suchen muss, sondern geleitet wird.

An der Wertach sammelt jeder Pilger, jede Pilgerin einen Stein, der für Schmerz und das Schwere im Leben steht. Diesen Stein, diese symbolische Last, trägt jede und jeder zusätzlich zum Rucksack über die Tage. In der abendlichen Runde zeigt man seinen Stein den anderen. Er wandert von Hand zu Hand, jeder hat Teil am Schmerz des anderen. Dabei darf von den Gestorbenen erzählt werden, von den Gefühlen, von allem, was wichtig ist. Dabei fließen oft Tränen, und das ist richtig so. Denn vorher war kaum Platz dafür, hier ist der Raum. Hier werden Tränen verstanden. Und Verständnis ist ebenfalls da, wenn sich plötzlich wieder Lachen darunter mischt. In den abendlichen Runden wird aber nicht nur über die Trauer gesprochen, sondern auch, wie man sich körperlich fühlt nach einem Pilgertag mit Gepäck und mit 20 bis 29 bewältigten Kilometern.

Mit der Zeit kommen die Trauernden an ihrer Grenze. Der Rucksack drückt, der Weg ist weit, abends noch nicht

mal ein Einzelzimmer – alles schmerzt. Damit findet die innere Situation, die Trauernde mit dem Tod eines geliebten Menschen erlebt haben, einen Spiegel im äußeren. Es scheint nicht mehr weiter zu gehen – und dann kommt der neue Tag, ein neuer Aufbruch, und irgendwie geht es doch voran. Und auch am nächsten Tag wieder. Und auch am übernächsten. Und so weiter. Damit machen Trauernde eine zentrale Erfahrung: so schwer es auch ist, es geht immer weiter, beim Pilgern und auch im »richtigen« Leben. Dieses Erleben nehmen sie mit nach Hause. Manche lernen, ihren Kräften zu vertrauen. Andere lernen, Hilfe anzunehmen: den Rucksack mal abzugeben, eventuell auf öffentliche Verkehrsmittel oder ein Taxi auszuweichen. Auch diese Erfahrung ist hilfreich, denn im Trauerprozess kann ebenfalls manchmal Hilfe von anderen Menschen, freundschaftlich oder professionell, nötig sein.

Unterwegs wird die Zeit genutzt, sich die jeweils eigene Geschichte zu erzählen und die der anderen zu hören. Manchmal ist es der Austausch der Trauernden untereinander, der weiterhilft, manchmal ist es auch das Gespräch mit den ausgebildeten Trauerbegleitern. Wichtige Elemente an allen Tagen sind ein Morgensegen und spirituelle Impulse an geeigneten Orten, Schweigezeiten und Sologänge oder andere Bewusstseinsübungen unterwegs, sowie die tägliche abendliche Austauschrunde und ein gutes Wort zur Nacht. So bietet jeder Tag bei aller Verschiedenheit des Weges und der Wegerfahrung eine wiederkehrende, haltgebende Struktur.

Diese Grenzerfahrung über mehrere Tage wirkt sich bei fast allen, die bisher bei »gehen – trauern – wandeln« auf dem Münchner Jakobsweg mitgelaufen sind, und das waren schon über 70 Trauernde, sehr positiv aus. Nun gibt es »gehen – trauern – wandeln« auch in Augsburg auf dem Schwäbischen Jakobsweg. Sicher werden am Ende auch hier Sätze wie »Die Etappen waren zu lang – und deshalb genau richtig.« Oder »Wenn ich gewusst hätte, worauf ich mich einlasse, hätte ich mich nicht angemeldet – und jetzt bin ich so froh, dabei gewesen zu sein,« gedacht oder gesagt werden.

Am Ende der Pilgerreise teilen die Trauernden ein Thema, das auch viele andere Pilgerinnen und Pilger beschäftigt: wie kann ich die gemachten Erfahrungen in meinen Alltag integrieren und mein Leben dadurch weiter stärken und bereichern? Auf diese Herausforderung muss jede und jeder selbst eine passende Antwort finden. Der innere Weg geht dann auf jeden Fall noch weiter.

»gehen – trauern – wandeln« findet 2013 erstmals von Augsburg aus statt, Veranstalter sind neben Albatros noch das Evangelische Forum Annahof und das Haus Tobias. Der Termin der Pilgerreise ist 3. bis 9.9.13, der Anmeldeschluss jedoch bereits am 8.7.13. Die Ausschreibung sendet Ihnen unser Büro gern zu. Weitere Informationen bekommen Sie direkt beim Pilgerbegleiter Michael Kaminski (michael.kaminski@annahof-evangelisch.de oder telefonisch unter 08 21-4 50 17 12 20).

Trauergesang

Du wirst mir fehlen – alle Zeit.
Mein Herz ist so schwer.
Du bist nicht mehr auf dieser Welt.

Nie mehr werden wir gemeinsam
das Meer, den Mond, die Blumen sehen,
nie mehr den Duft der Erde atmen.

Ganz für mich allein
werde ich in den Himmel schauen,
dein liebes Gesicht in den Wolken suchen.

Ganz für mich allein
werde ich dich zwischen den Sternen vermuten
und fragen, wo du bist.

Ganz für mich allein
werde ich spüren, wie der Wind durch mein Haar weht
und fühlen, dass die Flügel deiner Liebe mich streifen.

Ganz für mich allein
werde ich die wärmenden Sonnenstrahlen auf meiner Haut genießen
und wissen, dass mich deine Liebe umfängt wie ein seidenes Gewand.

Ganz für mich allein
werde ich den zärtlichen Gesängen der Vögel lauschen
und daran denken, wieviel du mir gesagt hast im Leben,
was über den Tod hinaus mir Trost und Zuversicht sein wird.

Ganz für mich allein
werde ich – beseelt und stark durch unsere Liebe –
meine Tränen trocknen und wieder lächeln mit dem Glück in mir.

Ganz für mich allein
werde ich träumen vom Paradies auf Erden,
von den vergangenen glücklichen Jahren mit dir.

Im Innersten meines Herzens bist du lebendig.
Doch ganz für mich allein
bleib` ich allein
mit dir in mir
und dennoch ohne dich.

Brigitta Cremer
Hospizhelferin