Der Trauer Raum geben

Evangelische Kirche bietet mehrere neue Trauergruppen an

Vor dem Hospiz in der Rechnaigrabenstraße läuft eine Frau im schwarzen Mantel auf und ab. Sie schöpft Atem, wischt Tränen aus dem Gesicht. Gegenüber, auf der anderen Seite des Innenhofes, liegt das Büro von Christel Roßbach. Die freundliche Frau mit den halblangen Haaren sorgt für Trauernde: Mit neuen Angeboten geht die Koordinatorin für Evangelische Erwachsenenbildung und Seniorenarbeit auf die Bedürfnisse von Hinterbliebenen ein. Trauernde zu trösten, ist eine der Kernaufgaben der Kirchen, sagt Christel Roßbach. Die Kirchen haben jahrhundertelange Erfahrung damit, was Trauernden guttut und sie sind für sie da.

Im Grünen miteinander sprechen
Im Gehen lässt sich‘s leichter reden und schweigen – deshalb startet im April das neue Format „Unterwegs mit Trauernden“. Mal führt ein Spaziergang nachmittags vom Grüneburgpark zum Botanischen Garten, mal an einem hellen Maiabend die Nidda zwischen Bonames und Berkehrsheim entlang oder an einem Samstag durch die idyllischen Schwanheimer Dünen. „Wir bieten drei Spaziergänge zu unterschiedlichen Tageszeiten mit längeren und kürzeren Wegen an, auch für Berufstätige“, sagt Christel Roßbach. Die Trauerbegleiterin und Meditationslehrerin Magdalene Lucas begleitet die Spaziergänge. Sie öffnet den Teilnehmer:innen Raum, um über das zu sprechen, was sie gerade beschäftigt. Mitgehen kostet zwischen fünf und 15 Euro, je nach Länge des Spazierganges. Anmeldungen für den ersten Spaziergang am Mittwoch, 10. April 2024, 15-17 Uhr, Treffpunkt Siesmayerstraße/Ecke Grüneburgweg, bitte bis zum 3. April, unter Telefon 069 92 10 56 678 oder E-Mail an christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de.

Neue Trauergruppe im April
Manchmal liegt der Tod eines geliebten Menschen schon viele Jahre zurück und doch ist er noch nicht verarbeitet. Manche trauern um mehrere Personen, „die Trauer wird bei jedem Tod größer“, sagt Roßbach. Die Evangelische Kirche macht deshalb für Menschen, die eine Trauergruppe suchen, ein neues Angebot mit der Referentin Monika Müller-Hermann, einer erfahrenen Trauerbegleiterin, Diplom-Psychologin und Psychoonkologin. Das Evangelische Stadtdekanat fördert die Gruppe finanziell, die Evangelische St. Petersgemeinde ist Kooperationspartnerin. Die neue Trauergruppe startet am 18. April und trifft sich bis zum 7. November zehn Mal jeweils donnerstags von 18 bis 20 Uhr. Die Teilnahme kostet 110 Euro inklusive Vorgespräch.

Fachtag über das Sterben im Alter
Mit dem Sterben im Alter befasst sich der Fachtag „Spiritualität und Alter“ am Dienstag, 18. Juni. In Vorträgen und Workshops erklingen beispielsweise Trost- und Trauerlieder, es geht um Kunsttherapie in der palliativen Begleitung oder das Dazwischensein zwischen Festhalten am Leben und dem Wunsch zu sterben. Die Kosten liegen inklusive Verpflegung bei 25 Euro. Anmeldung bitte bis zum 31. Mai per E-Mail an altenseelsorge@ek-ffm-of.de oder unter Telefon 069 20 45 76 40 30.

Viel Wissen ist verloren gegangen
Sterben, Tod und Trauer, sagt Christel Roßbach, werde immer noch ambivalent gelebt. Zwar suchten immer mehr Leute Trauergruppen, um das Erfahrene zu verarbeiten. Aber das Wissen um den Sterbeprozess oder wie man Trauernden kondoliert, lasse immer mehr nach. „Die Leute werden viel älter als früher, die Kinder leben woanders, Sterben und Tod sind Themen, die ein Stück weit gar nicht mehr bedacht werden.“ Andererseits erlebt die Gemeindepädagogin auch, dass viele Angst vor dem Sterben haben und – ähnlich wie beim Kaiserschnitt zu Beginn des Lebens – auch den Tod kontrollieren möchten und einen assistierten Suizid erwägen. Weil der Erfahrungsschatz verlorengeht, und viele nicht mehr wissen, wie sie sich in Trauerfällen verhalten sollen, wird die Evangelische Erwachsenenbildung im Herbst ein Kondolenzseminar anbieten.

Trauergruppe Weiterleben trifft sich erstmals am 20. März
In ihrem Frühjahrsprogramm macht Christel Roßbach noch ein weiteres neues Angebot: Die „Trauergruppe Weiterleben“. Sie richtet sich an alle, die in ihrem Alltag ohne die Verstorbenen schon einige Schritte gegangen sind. „Die Erinnerung und die Trauer sind Teil ihres Lebens geworden.“ Gespräche, Lieder, kleine Rituale und Zeiten der Stille geben Kraft auf dem Trauerweg. Start ist am Mittwoch, 20. März, weitere Treffen sind am 10. Juli und am 13. November, jeweils mittwochs von 18-20 Uhr in der Evangelischen Cyriakusgemeinde in Rödelheim. Die Teilnahme kostet 30 Euro, Magdalene Lucas leitet die Trauergruppe an.

Kontakt, Information und Anmeldung, wenn nicht anders angegeben: Telefon 069 92 105 66 78 oder E-Mail
christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de