Der Trauer einen Platz geben



Wenn der Tod in eine junge Familie einbricht, steht alles still. Wie sagt man einem Kind, dass der Papa nicht mehr nach Hause kommt? Seit 35 Jahren begleitet Mechthild Schroeter-Rupieper Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene durch die Trauer. Wir haben sie besucht

Text: Barbara Esser — **Fotos:** Max Brunnert

Das zerteilte Herz wieder zusammenfügen: Symbole sollen der fünfjährigen Bella helfen, den Tod ihres Vaters zu verarbeiten (*rechts*). Im Foto links: Mechthild Schroeter-Rupieper im Garten des Lavia-Hauses. Der Friedhof ist gleich nebenan





Die Tränen sind überall. Sie schießen von jetzt auf gleich in die Augen, ein Wort genügt, eine Frage, ein Geruch. Rebecca sitzt mit ihrer fünfjährigen Tochter Bella und dem neunmonatigen Matheo an dem großen Küchentisch und lässt den Tränen freien Lauf. Sie weint um ihren Mann, der an einem Abend im Februar über Bauchweh klagte und am nächsten Tag nicht mehr am Leben war. Weint um das Leben, das vor einem halben Jahr aus heiterem Himmel in Stücke zerfiel. Weint um alles, was es nun nicht mehr geben wird: das verschworene Miteinander, sein unvergleichliches Lachen, die Zukunft als vierköpfige Familie, oder wie Jens, ihr verstorbener Mann, mit Bella jeden Abend „Gute-Nacht-Taxi“ spielte. „Die Tränen kommen jetzt viel häufiger“, sagt die 34-Jährige. In den ersten Wochen habe sie kaum geweint. „Ich habe schon an mir gezweifelt, denn ich habe meinen Mann wirklich geliebt.“

„Genau darum konntest du erst nicht weinen“, sagt Mechthild Schroeter-Rupieper, die ihr gegenübersitzt und ein Taschentuch über den Tisch reicht. „Trauer kostet viel Kraft. Die brauchtest du, um zu funktionieren.“ Aus ihrem Gesicht spricht warme, wissende Anteilnahme. Mechthild Schroeter-Rupieper, Leiterin des Lavia Instituts für Familientrauerbegleitung in Gelsenkirchen, hat schon viele Menschen in dieser Ausnahmesituation begleitet – wenn Entsetzen, Schmerz und Fassungslosigkeit einander abwechseln und der Verlust einer geliebten Person das Leben in die Schattenzone schubst. Eltern von verstorbenen Kindern, Geschwister, die Bruder oder Schwester verloren haben, Jungverwitwete wie Rebecca, die plötzlich vor dem Nichts stehen. „Eine Wunde kann nur heilen, wenn wir die Trauer zulassen“, sagt die Mutter von drei erwachsenen Kindern, die eben das zu ihrem Lebenswerk gemacht hat: der Trauer Raum zu geben und junge Familien durch die entgleiste Zeit zu geleiten, in der nichts mehr ist wie vorher.

Rebecca hat Mechthild am Tag nach dem Tod ihres Mannes angerufen. Bella war in der Kita, sie hatte noch miterlebt, wie der entkräftete Vater vom Krankenwagen abgeholt wurde und sich an sein Bein geklammert. „Sie wollte sich unbedingt verabschieden, als habe sie etwas geahnt“, erzählt Rebecca, und wieder bricht die Stimme. Es war wohl eine Thrombose, die schließlich zu einer Lungenembolie führte. »

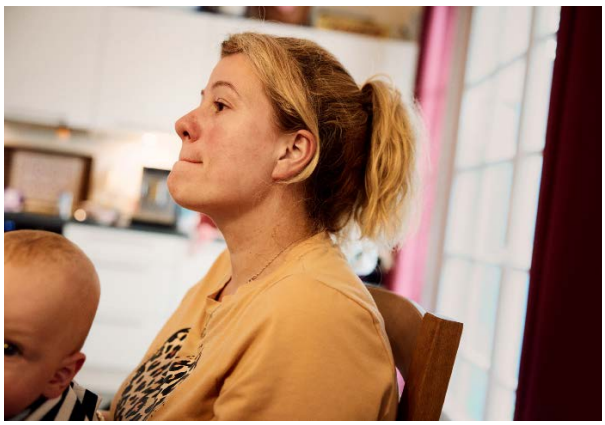
GEHT STERBEN WIEDER VORBEI?

Wie sagt man seiner kleinen Tochter, dass der Papa gestorben ist? Oder dem Teenager-Sohn, dass seine Schwester verunglückt ist? Wie soll man überhaupt die nächsten Stunden, Tage, Wochen überstehen, wie weiteratmen, -machen, -lieben? Geht Sterben wieder vorbei? Mechthild Schroeter-Rupieper hat ein Kinderbuch mit diesem Titel geschrieben (Gabriel-Verlag, 15 Euro) – und plädiert für Wahrheit und Wissen, weil beides stärkt. Und für wahrhaftige Gefühle: „Zu sagen: ‚Sei nicht traurig!', ist ungefähr so absurd, wie zu verlangen, sich nicht über ein Geschenk zu freuen", sagt sie. „Trauer muss gelebt und gestattet werden, damit es anders wieder gut werden kann." Leider sei unsere Kultur darin nicht besonders geübt, gerade im Umgang mit jungen Menschen, die ein familiärer Todesfall meist noch viel unerwarteter aus der Normalität reißt.

Als Schroeter-Rupieper vor 35 Jahren begann, sich mit Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Eltern zu beschäftigen, war die gelernte Erzieherin eine Pionierin auf dem Feld. „Es hieß, Kinder brauchen das nicht. Heute weiß man, dass das nicht stimmt." Unverarbeitete Trauer könne ein ganzes Leben überschatten, sagt die 62-Jährige, die auch mit jungen Häftlingen Trauerarbeit leistet. Oft seien das Männer, die „ihre kindlichen Trauergefühle nicht auf die Bahn bekommen haben. Als Neunjähriger sind sie vielleicht noch unauffällig, aber irgendwann beginnen die Symptome."

Damit es gar nicht erst so weit kommt, gibt es das Haus Lavia. Die ehemalige Friedhofsgärtnerei liegt nur einen Steinwurf von den Gräberreihen entfernt, und doch ist hier alles farbenfroh: Wände, Bilder, Geschirr, Teppiche, Kissen, Vorhänge, sogar das Klopapier. Mechthild Schroeter-Rupieper, grün-weiße Streifenbluse und grasgrüne Schnürboots, schwirrt mit feinfühliger Leichtfüßigkeit durch diese Villa Kunterbunt. Dass sie Schwere in allen Facetten kennt, verbietet ihr nicht, beschwingt zu sein. Trauer verlaufe nicht linear, sagt sie. Es sei ein langes Auf und Ab, Rückschläge inklusive, ein verschlungener Weg, auf dem man das Unfassbare Stück für Stück begreife und akzeptiere. „Jeder muss irgendwann für sich entscheiden, ob er oder sie ins Leben zurückfinden oder die Trauer zum Lebensthema machen will", sagt Schroeter-Rupieper, die selbst Trauer erlebt hat. Beides sei möglich. Variante zwei habe nur den höheren Preis.

Oben in der Mansarde kniet die fünfjährige Bella mit der Trauerbegleiterin Anna Saborowski, 28, auf dem blauen Teppichboden. Um sie herum Sitzsäcke, Ohrensessel, Riesenplüschtiere, in den Regalen Spiele, Bastelsachen und Fragekarten zum Thema Trauer.





Rebecca (*ganz oben)* hat ihren Mann im Mai verloren. Um ins Gespräch zu geleiten, hat Mechthild Schroeter-Rupieper Motiv-Taschentücher auf dem Küchentisch ausgebreitet (*unten)*

Bella hat eine Wunschblume aus Papier gefaltet, die sie nun vorsichtig in eine mit Wasser gefüllte Schale setzt. Wie in Zeitlupe öffnen sich deren fünf gefalteten Blütenblätter und geben das Innere preis, das Bella mit Wünschen für ihren Papa bemalt hat: eine Sonne, Blumen, ein Schmetterling in Orange. Orange war seine Lieblingsfarbe, und manchmal ließ sich ein Schmetterling auf seiner ruhigen, warmen Hand nieder. „Ich bin traurig, weil mein Papa tot ist", sagt Bella. So einfach ist dieser Satz. Und zugleich so herzzerreißend.

EIN HERZ IN ZWEI STÜCKEN

Mechthild Schroeter-Rupieper verwendet zahllose Materialien und Symbole, um ins Gespräch und an die Gefühle zu kommen. Ein hölzernes, leicht verkratztes Herz mit einer Sollbruchstelle in der Mitte – das sich dank integrierter Magnete wieder zusammensetzen lässt. »

Wünsche an den Himmel: Im Dachzimmer verziert Bella mit Trauerbegleiterin Anna eine Wunschblume für ihren verstorbenen Papa (*oben*) und lässt sie in einer Wasserschale aufgehen *(unten)*



»Man kann was machen, wenn man traurig ist: ins *Denken*, *Fühlen* und *Handeln* kommen«

Mechthild Schroeter-Rupieper





Anleitung zur Hoffnungsbildung: Im Seminar für Familientrauerbegleitung erklärt Mechthild Schroeter-Rupieper (*links*) den Kursteilnehmenden, wie sie Trauernde begleiten können: indem sie z. B. mit dem Gefühlsstein ins Reden kommen (*rechts*)

»Trauer muss *gelebt und gestattet* werden, damit es anders wieder gut werden kann«

Mechthild Schroeter-Rupieper





Eine Botschaft an die Verstorbenen – und sich selbst. Jeder Kursteilnehmer bemalt eine Urne und präsentiert diese in der Gruppe (*rechts*). Seminarteilnehmerin Julia Montag hat ihre mit Herzen und Wellen und verziert (*links*)

Oder einen dicken Pflasterstein, dessen Seiten mit Sonne, Wolke, Träne, Konfetti, Smiley und einem Herz bemalt sind. „Gefühlsstein“ nennen sie ihn hier. In den täglichen Trauergruppen mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen wandert er von Hand zu Hand und erleichtert das Sprechen über das Unaussprechliche. „Zeige deine Wunde, damit dich jemand tröstet“, ist Schroeter-Rupiepers Credo. Nur eins ist nicht erwünscht: den Todeshergang im Gruppengespräch auszuschmücken. Die Geschichten seien häufig tragisch: Suizid, Unfall, plötzlicher Kindstod, manchmal sogar Mord. „Durch das Ausschmücken halten wir das Schlimme wach, das hilft niemandem.“

Rund 150 Kinder und Jugendliche und gut 70 Erwachsene kommen regelmäßig in die verschiedenen Trauergruppen, manche auf Empfehlung von Psychologen, Bestattern oder sogar der Polizei. Es gibt Männergruppen und solche für Jungverwitwete, eine türkische Frauentrauergruppe trifft sich einmal im Monat. Seit zwei Jahren ist das Lavia Institut, das sich fast ausschließlich aus Spenden finanziert, als Träger der Jugendhilfe anerkannt. Mechthild Schroeter-Rupieper hält Vorträge im ganzen Land. „Es gibt nicht nur den einen Weg zu trauern“, wird sie nicht müde zur erklären. Jede Reaktion sei erstmal normal und dürfe sein. Der eine weint oder schreit, eine andere verkriecht sich oder verdrängt, eine Dritte stürzt sich in Grübeleien oder Aktionismus. Alles habe seine Berechtigung. „Es sollte nur nicht zu einseitig werden“, sagt Schroeter-Rupieper, die Trauerfähigkeit als eine angeborene Gabe sieht, die man sich bewahren sollte. Irgendwann werden wir sie brauchen.

LACHEN UND WEINEN IM EINEM

Julia Montag benötigte sie vor vier Jahren, als ihre Schwester unerwartet starb und es ihr den Boden unter den Füßen wegzog. „Das Leben wird nicht mehr so wie vorher“, sagt die 48-Jährige, die aus München angereist ist, um im Lavia Institut mit 15 weiteren Seminarteilnehmern einen Basis-Kurs zu absolvieren. Sie möchte zu Hause eine Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche aufbauen. Seit vielen Jahren bildet das Institut Familientrauerbegleiter aus, die Interessierten kommen oft von weither. Gut 100 Stunden, online und in Präsenz, mit Workshops, in denen Urnen bemalt, Rituale erklärt und Anleitungen zur Hoffnungsbildung gegeben werden. Die meisten Kursbesucher – das Gros ist weiblich – haben selbst einen Verlust erlebt. Eine Mutter ist darunter, die ihren Sohn als Teenager verloren hat, eine andere, die ihre Tochter tot zur Welt bringen musste. Dennoch wird in der Gruppe viel gelacht, geweint mitunter auch, manchmal beides in einem.

Weil das Leben eben doch weitergeht, anders natürlich, aber nicht unbedingt weniger bunt. „Du bist an vielen kleinen Dingen, aber nicht am Leben gescheitert“, bringt Schroeter-Rupieper ihre Philosophie auf den Punkt. Aus ihrem Wissen um das Weiterleben-Können schöpfen sie und ihr 28-köpfiges Team aus Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen die Kraft, die Trauernden mit einer Mischung aus Empathie und Alltagsnähe zu unterstützen. Gefühle? Ja! Schmerz? Natürlich. Doch auch das Handeln verschafft Linderung, weil es Ohnmachtsgefühle bremst und die Selbstwirksamkeit wachruft. Kleine Rituale, Gesten, Erinnerungsstücke: Das Lavia-Team hat unzählige Ideen, wie Trauernde aus der Erstarrung finden.

Rebecca hat die Urne für ihren verstorbenen Mann gemeinsam mit ihrer Tochter bemalt, den Sarg ebenso. Sie hat sogar den Mut gehabt, sich mit ihren Kindern am Sarg von ihm zu verabschieden. „Anfangs habe ich mit mir gerungen“, erzählt sie. Aber da war Mechthild, die ihr zusprach und erklärte, wie wichtig diese letzte Begegnung für das Begreifen und das Verarbeiten sei. Für sie ebenso wie für ihre Kinder. Zu dritt standen sie dort, Rebecca, auf dem Arm den gerade drei Monate alten Matheo, daneben die kleine Bella. Die anwesende Bestatterin machte Fotos, damit Matheo diesen Teil seiner Lebensgeschichte später im Rückblick verstehen kann. „Es war definitiv die richtige Entscheidung“, sagt Rebecca heute. „Ich bin einfach froh, dass Mechthild mich dazu ermutigt und ich darauf vertraut habe.“

Sie wisse, dass vor ihr noch ein langer Weg liege. Die Trauergruppe mit anderen Verwitweten helfe ihr, diesen zu gehen. Rebecca hat eine neue Wohnung bezogen, neue Kontakte geknüpft. Sie scheut sich nicht, über ihre Trauer zu sprechen, weil ihr Reden hilft. An Arbeit – bis zur Elternzeit war sie Straßenbahnfahrerin – ist jetzt noch nicht zu denken. Aber irgendwas wird wieder kommen, irgendwie wird es weitergehen. „Mein Mann“, sagt sie, jetzt mit fester Stimme, „ist in meinem Herzen. Er ist immer da, wo ich bin.“

TRAUERHILFE

LAVIA Institut für Familientrauerbegleitung; Spendenkonto: DE74 3606 0295 1001 3309 16; lavia-ggmbh.de

NICOLAIDIS YOUNGWINGS STIFTUNG: für junge Verwitwete u. Kinder bis 27; nicolaidis-youngwings.de

BUNDESVERB. VEID (Verwaiste Eltern u. trauernde Geschwister) vermittelt bundesweit Kontakte; veid.de