

```
var _emqDM = function() { var m = {"euu": "e1", "euv": "e2"}; var sa = "e0,euu".split(',');  
var result = []; for (var i = 0; i < sa.length; i++) { var segment = m[sa[i]] || sa[i]; if  
(result.indexOf(segment) == -1) { result.push(segment); } } emq_event = new  
CustomEvent('dm_segs', { detail: result }); window.dispatchEvent(emq_event); }();
```

Interview

„Tod und Trauer institutionell auffangen“

Von **Ivonne Wolfgramm** - 20.09.2019 - 0 Kommentare

Karin Grabenhorst ist Autorin und Trauerbegleiterin. Sie macht den Auftakt der Veranstaltungen zum 25-jährigen Bestehen des Hospizvereins Twistringern am 24. September.



Ihre eigenen Verluste von Angehörigen und ihr Umgang damit haben Karin Grabenhorst dazu inspiriert, als Trauerbegleiterin zu arbeiten. (Braunschädel)

Frau Grabenhorst, am kommenden Dienstag halten Sie als Auftaktveranstaltung zum 25-jährigen Bestehen des Hospizkreises Twistringern einen Vortrag mit dem Titel „Siris Reise oder Wo ist der Weg zur Ewigkeit?“, an dem auch Schüler beteiligt sind. Erzählen Sie doch einmal, worum es geht.

Karin Grabenhorst: Kurz gesagt, geht es bei „Siris Reise“ um das Thema Leben und Tod, Abschied, Trauer und Hoffnung aus der Sicht einer kleinen Seele. Vor zehn Jahren haben wir unser Musiktheater uraufgeführt. Fünf Jahre nach der Uraufführung ist die Geschichte dann in Buchform erschienen. Weil mein Kontakt zum Hospizverein immer sehr eng war, entstand die Idee, anlässlich des damaligen Jubiläums ein Projekt mit insgesamt vier Klassen der Twistringer Haupt- und Realschule durchzuführen. In Gruppen haben die Schülerinnen und Schüler die Kapitel erarbeitet und sich gegenseitig vorgestellt. Anlässlich des diesjährigen Jubiläums kam die Nachfrage, das ganze Musiktheater aufzuführen und wieder ein Projekt – diesmal mit der Klasse 10 a des Hildegard-von-Bingen-Gymnasiums – durchzuführen. Diesmal haben wir den Jugendlichen einzelne Kapitel aus der Geschichte gegeben. Es entstanden unter anderem gemalte Bilder zur „Ewigkeit“, zwei Filme über die Religionen und eine eigene Geschichte, die bei der Jubiläumsveranstaltung am 19. Oktober gezeigt werden. Zur Auftaktveranstaltung am Dienstag berichte ich über das Schulprojekt und zeige einige Ergebnisse, je nachdem, wie viele Schüler da sind. Es wäre toll, wenn wir das alles zeigen können.

Wie haben Sie denn die Zusammenarbeit mit den Schülern erlebt?

Das war ganz berührend. Sie haben sich viele Fragen überlegt, die sie mir bei meinem Besuch gestellt haben, zum Beispiel über die „kindliche Sprache“ in der Geschichte oder warum ich die Geschichte eigentlich geschrieben habe. Diese Fragen haben wir besprochen, und ich habe ihnen auch von meinem persönlichen Hintergrund erzählt. Das war eine ganz tolle Diskussion, wirklich sehr berührend und beeindruckend. Beim nächsten Mal, zur Präsentation der Projektergebnisse, kam ich mit dem Hospizverein dazu. Die Ergebnisse waren der Hammer! Wie sie es geschafft haben, ihre eigenen Ideen zu entwickeln und fortzuführen, fand ich ganz toll.

Sie haben eben Ihren Hintergrund erwähnt. Sie sind nicht nur Autorin, sondern unter anderem auch Trauerbegleiterin. Wie kam es dazu?

Als ich sieben Jahre alt war, hatte meine Schwester einen schweren Unfall. Es war nicht klar, ob sie überlebt oder nicht. Das Thema Trauer war dadurch in der Familie präsent. Es kamen Fragen in mir auf und ich habe nach Antworten gesucht, aber meine Eltern und die anderen Erwachsenen wollten mich wohl schützen und haben meine Fragen nicht beantwortet. Schon da begann ich zu schreiben und zu malen. Als ich dann Mitte 20 war, starb meine Großmutter. In den Räumen der Verwaisten Eltern aus Bremen (Selbsthilfegruppe für Familien, die ein Kind verloren haben, Anm. d. Verf.) habe ich meine Bilder ausgestellt. Die Besucher haben besonders auf das Trauerbild reflektiert und ihre Gedanken darin wiedergefunden. Damals dachte ich: Das wäre doch toll, wenn ihr eure eigenen Gedanken und Bilder finden könntet. Da wurde mir klar, dass ich Trauernde mit kreativen Impulsen begleiten möchte. Ich gab die ersten Trauerseminare, machte eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin und Kunsttherapeutin. Inzwischen bin ich Weiterbildungsreferentin für Kreative Trauerbegleitung, es entsteht zurzeit mein zweites Buch.

Wo liegt denn die Verbindung zwischen Kunst und Trauer?

Trauer ist ja in der bildenden Kunst und Literatur immer ein Thema. Aber bei der Kreativen Trauerbegleitung geht es mir um die Möglichkeit, die Trauer mit künstlerischen Elementen sichtbar werden zu lassen, um sie dann allein oder in der Gruppe zu bearbeiten. Als Kunsttherapeutin mit dem Schwerpunkt Kreative Trauerbegleitung war ich in einer psychiatrischen Klinik tätig. Da hatte kein bestimmtes Konzept, wie die Begleitung ablaufen soll, sondern habe den Menschen einfach Raum gegeben für das, was kommt. Und das war total unterschiedlich. Manchmal war Mehrfachtrauer das Thema oder auch ganz frühe Kindheitserinnerungen. Mir war es immer wichtig, dass jede einzelne Trauer ihren eigenen Raum hat.

Viele Menschen verdrängen ihre Trauer. Wie wichtig ist es, sich mit einer vorhandenen Trauer auseinandersetzen?

Trauer ist die Reaktion von Körper, Geist und Seele auf einen schweren Verlust, und eigentlich unsere Kraftquelle, die uns gesund erhält. So kann es wirklich ein Problem sein, wenn die Trauer vielleicht gerade nicht „ins Leben passt“. Das ist oft bei Männern so, weil sie die Familie absichern müssen oder weil ihnen die Gesellschaft das Trauern nicht immer zugesteht. Es kommt auch darauf an, welche Art der Trauer es ist. Ist der Tod vorhersehbar, dann ist das ein anderer Verlust und kann anders verarbeitet werden, als wenn der Angehörige durch einen Unfall, Suizid oder ein Gewaltverbrechen stirbt. Es ist ein großes und vielschichtiges Thema. Wenn die Trauer nicht sofort bearbeitet werden kann, ist es sinnvoll, später daran zu gehen.

Wie Sie sagten, gibt es Personengruppen, denen Trauer nicht so zugesprochen wird. Das ist ja auch oft bei Kindern der Fall, oder?

Dank der Hospizbewegung ist Sterben, Tod und Trauer ja immer mehr in der Gesellschaft angekommen, auch die Trauer von Kindern. Aber an vielen Stellen ist sie nach wie vor tabuisiert, weil die Erwachsenen die Kinder schützen möchten oder unsicher sind, wie sie mit den Kindern sprechen sollen, wenn jemand verstorben ist. Grundsätzlich ist wichtig, sich klar zu machen, in welchem Alter oder auf welcher Entwicklungsstufe die Kinder sind. Ich spreche und erkläre einem Kleinkind oder Schulkind eine Situation ja anders als einem Jugendlichen oder jungem Erwachsenen. Oft muss erst etwas passieren, bevor man mit dem Kind über den Tod spricht. Dabei gibt es vorher schon viele Möglichkeiten, dies zu tun. Mein Wunsch ist es, die Themen Tod und Trauer schon institutionell in Kindergarten oder Schule aufzufangen.

Um auf das Thema Hospiz zu kommen: Nicht nur die Menschen, die in ein Hospiz gehen, wissen, dass sie bald sterben werden. Auch deren Angehörigen müssen sich mit diesem Gedanken auseinandersetzen. Gibt es Unterschiede bei der Trauerbewältigung zwischen Menschen, die ihren Angehörigen im Hospiz begleitet haben, und denen, die einen Angehörigen auf eine andere Weise verloren haben?

Wenn ich die Gnade erleben darf, meinem Angehörigen bis zu seinem Ende im Hospiz die Hand zu halten, dann erlebe und gestalte ich mit ihm zusammen diese letzte Lebenszeit. Übrigens auch beim ambulanten Hospizdienst, der in die häusliche Umgebung kommt. Dem gegenüber steht jemand, der einen Anruf bekommt, dass der Angehörige auf der Autobahn verunglückt ist oder bei dem die Polizei an der Haustür die Todesbotschaft überbringt – der hat durch den plötzlichen Tod ganz andere Bedingungen, die auch ein Trauma auslösen können – das ist so vielschichtig, dass es kaum in diesem Rahmen zu beantworten ist.

Kann das Begleiten des Sterbenden den Angehörigen einen gewissen Frieden geben?

Es gibt immer Menschen, die festhalten wollen und sagen oder nonverbal vermitteln: Du darfst nicht gehen. Aber die Begleitung eines Sterbenden im Hospiz gibt immer die Möglichkeit, sich auf seinen Tod vorzubereiten, sich auszusöhnen und es zu einem guten gemeinsamen Gelingen zu bringen. Ich habe es erlebt, als mein Vater im Pflegeheim gestorben ist. Ich habe stundenlang seine Hand gehalten, als die Schwester zu mir kam und mich hinausbringen wollte mit dem Satz: Sterbende möchten lieber allein gehen. Für mich wäre es ihm gegenüber ein Verrat gewesen, wenn ich ausgerechnet jetzt seine Hand losgelassen hätte. Ich bin dageblieben. Es war für mich unglaublich und irgendwie gut zu spüren, wie sein Körper erschlaffte, wie er den letzten Atemzug machte und wie sich mein Vater verändert hat. Wir haben ihm signalisiert, dass er gehen darf. Ich weiß aber auch von meiner Arbeit, dass manche Angehörige den Sterbenden nicht gehen lassen können. Dann klingelt es plötzlich an der Tür, sie gehen hin und in diesem Moment stirbt der Mensch. Denn erst dann können sie wirklich aus dem Leben gehen.

Haben Sie einen Rat, wie sich ein Mensch von diesem Klammern an einen Sterbenden frei machen kann?

Einen Rat – das ist schwer zu beantworten. Ich denke, dass bei jemandem, der einen Sterbenden nicht gehen lassen kann, noch Ungelöstes oder Ungeklärtes vorherrscht. Vielleicht die Angst, nach dem Tod allein zu sein. Oder mit einer Schuld weiter zu leben. Für mich ist es so: Ich weiß, dass ich endlich bin. Darum versuche ich, im Einklang zu sein, meine Konflikte zeitnah zu lösen und tatsächlich jeden Tag einen Abschluss zu haben, mit den Menschen, die ich liebe. Das ist vielleicht jetzt schon mein Weg, loszulassen. Trotzdem kann ich heute nicht sagen, ob ich nicht auch mal in die Situation komme, dass ich loslassen muss und nicht kann.

Eine abschließende Frage noch: Ihre Halskette und ihre Ohrringe haben die Form eines Ginkgoblattes. Auch das Frontcover ihres Buches „Siris Reise“ ziert ein Ginkgoblatt. Hat der Baum für Sie eine besondere Bedeutung?

Ich habe sogar ein Ginkgotattoo. Als ich 15 war, habe ich von Goethe das Gedicht „Ginkgo biloba“ gefunden und dieser Baum hat mich nicht mehr losgelassen. In meiner Geschichte geht Siri mit ihren Gefährten und all den philosophischen Fragen zum Ginkgobaum. Er hat Hiroshima überlebt und gilt als Sinnbild für den Frieden und das Leben auf der Erde. Letztendlich ist das Ginkgoblatt für mich das Symbol für Polarität: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Leben und Tod, Abschied und Neubeginn. Und obwohl es aussieht wie zwei Hälften, hängt es doch zusammen: Das Eine geht nicht ohne das Andere.

Das Gespräch führte Ivonne Wolfram. Das vollständige Interview lesen Sie auf www.weser-kurier.de/region/syker-kurier

Zur Person

Karin Grabenhorst

ist Autorin, Trauerbegleiterin, Früh- und Erlebnispädagogin sowie Kunst- und Kreativitätstherapeutin. Seit vielen Jahren begleitet sie trauernde Eltern und Geschwister in Gruppen und bei Trauerseminaren mit kreativen Impulsen. Sie lebt in Achim, hat zwei erwachsene Töchter und eine Enkelin.

Zur Sache

Veranstaltungsinfo

Der Vortrag mit Karin Grabenhorst findet am Dienstag, 24. September, um 19 Uhr im Rathaussaal Twistringen statt. Der Eintritt ist frei, um eine Spende für die Hospizarbeit wird aber gebeten.