

# Trauernde finden Trost im „Lichtblick“

Die Diakonie und die Michaelisgemeinde in RICKLINGEN bieten ein Trauercafé an.

VON MARCEL SCHWARZENBERGER

Wenn ein Mensch stirbt, hinterlässt er bei den Hinterbliebenen Trauer und Erinnerungen. Die Angehörigen haben oft das Bedürfnis, sich jemandem mitzuteilen. In der Ricklinger Michaelisgemeinde gibt es mit einer Gesprächsreihe und dem Trauercafé „Lichtblick“ gleich mehrere Angebote. „Wir wollen den Menschen einen geschützten Raum bieten, in dem sie offen reden können“, sagt Hedda Beißner, Sozialpädagogin beim Diakonischen Werk und Koordinatorin der Angebote.

Beißner ist seit Jahren in den Gemeinden Hannovers unterwegs und bietet sogenannte Gesprächsreihen für Trauernde an. Sie sind für Menschen gedacht, deren Leben nach dem Verlust eines geliebten Menschen aus den Fugen geraten ist. Auch bei der Michaelisgemeinde hat sie solche Runden moderiert. „Das ist sehr intensiv, weil es dabei um meine ganz private Situation geht“, berichtet der Ricklinger Heinz Günther, der im vergangenen Jahr seine Frau verloren hat. In der Michaelisgemeinde hatte das Paar einst geheiratet, dort engagiert sich Günther in der Seniorenarbeit. Dass er nun auch dort ein Stück weit seine Trauer verarbeiten kann, ist für ihn ein Glücksfall. „Hier in der Gemeinde ist es angenehmer als irgendwo sonst“, sagt Günther. Es sei gut, in diesem geschützten Umfeld einfach

reden zu können. Über sich, den Schmerz, über die Art und Weise, wie man wieder zu-recht kommen könne im Alltag. Aber manchmal wird offenbar, dass noch ganz andere Hilfen nötig sind, rechtliche oder soziale Beratungen etwa. „Das vermittele ich dann auch“, sagt Beißner.

Anfang 2009 schlugen dann einige ihrer Klienten vor, einen dauerhaften Treffpunkt einzurichten – ohne Anmeldung und ohne gezielte Moderation. Damit war die Grund-idee für das Trauercafé „Lichtblick“ geboren. Seit einem Jahr treffen sich Trauernde nun an jedem letzten Freitag im Monat ab 15.30 Uhr in einem schlichten Gruppenraum im Gemeindehaus. „Das hätten wir auch anderswo machen können, aber Michaelis ist offen dafür. Deshalb sind wir nun hier“, sagt Beißner. Sie organisiert zu den Terminen Kaffee und Kuchen. Wer kommt, gibt eine kleine Spende.

Auch Heinz Günther besucht regelmäßig den „Lichtblick“. „Das Trauercafé ist wie eine Oase zum Krafttanken“, sagt er. Manchmal kommen nur drei, manchmal aber auch zehn Besucher, um miteinander zu reden. Mit dabei ist auch Christel Rotter aus dem Heideviertel, die zufällig von dem Angebot in Ricklingen erfahren hat. Nach dem Tod ihres Mannes suchte sie Trost. Sie könne natürlich auch mit Freunden oder der Familie reden. „Aber wirkliches Verständnis gibt es nur bei Menschen, die so et-



Spendet Trost in Zeiten der Trauer: Hedda Beißner bietet Gesprächsrunden an. Schwarzenberger

was auch erlebt haben“, sagt sie. „Nach dem ersten Treffen war mir einfach leichter zu-mute.“ Zu erleben, wie andere mit ihrer Trauer umgehen, sei eine große Hilfe für sie, sagt Rotter. Nicht immer beherrschen die Themen Sterben, Tod und Trauer die Runde im „Lichtblick“. Manchmal drehen sich die Gespräche auch um Kultur oder

den Alltag der Besucher. „Man hat eben eine Gemeinschaft und ist nicht allein“, sagt Rotter.

Hedda Beißner informiert zu Trauercafé und Gesprächsreihe unter Telefon 3 68 71 19. Das nächste Treffen zum Thema Trauer ist am Freitag, 26. März, um 15.30 Uhr.