

Trauerbegleitung in Zeiten von Corona

Von außen betrachtet mag man aufgrund unserer Thematik das Gegenteil vermuten. Aber so, wie sich unsere Trauerbegleitung von Mitte März bis heute darstellt, sind Trauernde und Trauerbegleiter - im Team ebenfalls überwiegend aus eigener Betroffenheit – in besonderem Maße krisenerprobt, flexibel und kreativ.

Denn genau diese Eigenschaften sind gefordert seit Beginn des kompletten, Corona bedingten Lockdowns. Sie bleiben es auch weiterhin in Bezug auf Teamtreffen, Supervision und vor allem unsere Gruppenbegleitung.

Als wir von einem Tag auf den anderen unsere Vor-Ort-Treffen aussetzen mussten, war es keine Frage, unsere Begleitung fokussiert und kontinuierlich weiterzuführen. Selbstverständlich musste auch unser Team sich zunächst auf die veränderte Situation einstellen, um dann mit Blick auf die unterschiedlichen Gruppen zu entscheiden, welche Form der Begleitung umsetzbar sein würde.

Digitale Trauerarbeit – geht das?

Plötzlich entdeckte alle Welt Videokonferenzen mit Zoom, Jitsi & Co., aber ließ sich das auch für die Trauerbegleitung einsetzen? Wie entscheidend sind Face-to-Face-Treffen im wahrsten Sinn des Wortes, die Atmosphäre, der besondere Ort in der Bogenstraße, den man mit Zeit und Raum in Erinnerung an das verstorbene Kind, Geschwister oder Enkelkind verbindet und an dem man mit anderen Betroffenen in geschütztem, intimmem und vertrautem Rahmen zusammenkommt?

Wie kann Nähe hergestellt, Schmerz geteilt und wie können nonverbale Signale wahrgenommen werden, wenn alle für sich und kilometerweit entfernt bei sich zu Hause sitzen? Gerade bei inhaltlich schweren Gruppentreffen lassen der gemeinsame Beginn und Abschluss eines Treffens mit seinen Ritualen deutlich werden, wie Gemeinschaft trägt und verbindet. Ließ sich ein adäquater, digitaler Raum überhaupt einrichten?

Schnell wurde uns klar, dass genau das nicht für alle Gruppen passen würde, denn so unterschiedlich die Hintergründe sind, so auch Bedürfnisse und Konstellation im Teilnehmerkreis. Selbst, wer jung ist, technikaffin oder beruflich viel mit diesen Medien umgeht, wünscht sich gerade für die Bewältigung der Trauer den analogen Austausch.

Vorstand und Team sind zeitnah und unkompliziert übereingekommen, jeder Gruppenbegleiterin und jedem Gruppenbegleiter die Entscheidung frei zu stellen, auf welche Weise eine Gruppe sich „treffen“ würde.

Verlässlichkeit schaffen

Wir haben uns also aufgemacht in unterschiedlichste Richtungen: Digital in Form von Videotreffen, per Mail, am Telefon im Einzelgespräch, mit Postkarten und Briefen, Fotos und Geschichten, die hin und her geschickt oder über Handys geteilt wurden sowie mit stärkenden Impulsen, die man in die eigene Gruppe gab. Unser Ziel war, im gewohnten Rhythmus der Treffen zu bleiben, um in dieser von Unsicherheit und Anspannung geprägten Zeit ein wenig Struktur und Verlässlichkeit sicherzustellen. Erstgespräche konnten nur per Telefon geführt werden und haben uns wieder verdeutlicht, wie akute Hilfe und Bonding schon durch aktives Zuhören relevant und intensiv sein können.

Geht digitale Trauerbegleitung überhaupt? Bis alle Teilnehmer eines Meetings das jeweilige Programm installiert hatten, bis die Technik klappte und alle sich „zurechtgeruckelt“ hatten, dauerte es ein wenig, aber nach Rückmeldungen von Team und Trauernden gibt es durchaus positive Aspekte.

Man hat sich zumindest „sehen“ können – essentiell in dieser Phase – hat sogar Gegenstände, Räume oder auch Haustiere in Erinnerung an die verstorbenen Kinder oder Geschwister zeigen können, die sonst die Gruppe kaum je kennenlernen würde. Die Erfahrung zeigt genauso, dass der schützende Ort des eigenen Heims sogar mutig machen und Sicherheit geben kann, bislang zurückgehaltene Gedanken oder Erlebnisse in die Runde zu bringen.

Virtuelles Gemeinschaftsgefühl

Auch über den Bildschirm lassen sich eine gestaltete Gruppenmitte und die Namensschilder der Verstorbenen zeigen, Kerzen entzünden, Musik spielen und Texte, Fotos und methodische Anregungen teilen. Orientierung und Gemeinschaftsgefühl, den ganzen Menschen mit Verstand, Gefühl und auch Körper anzusprechen, kann man durch Meditationen erweitern, die ebenfalls digital möglich sind. So hat sich zwar der Austausch um die Herausforderung für jeden Einzelnen und jede Einzelne mit der aktuellen Krise erweitert, aber prozessorientierte Begleitung in der Trauer konnte trotzdem ohne Unterbrechung weitergeführt werden.

Realisierbar geworden ist all das, weil die Gruppenteilnehmer sich so unkompliziert auf unsere Angebote eingelassen haben. Wen die Trauer seinerzeit unerwartet aus dem gewohnten Alltag gerissen hat und wer dadurch Phasen der Einsamkeit, Zurückziehung und Hoffnungslosigkeit durchmachte, der konnte teilweise mit der ungewissen Situation der vergangenen Monate erstaunlich adäquat umgehen und selbstfürsorglich wohltuende Angebote annehmen. Unabhängig von der jeweiligen Umsetzung ist das Team vorbereitungsintensive und gemeinsam mit den Teilnehmern hochkonzentrierte, zuweilen anstrengende, kreative neue Wege gegangen. Allemal gegenseitig bereichernd, dafür sind wir allen Beteiligten dankbar.

Endlich ein Wiedersehen

Große Freude herrschte dann bei den ersten analogen Treffen nach der Wiederöffnung. Dennoch war es ein befremdliches Gefühl, auch hier in weitem Abstand zueinander zu sitzen, sich nach der langen Zeit nicht einfach mal umarmen zu können und zusätzlich logistische Schwierigkeiten zu überwinden: mit der erlaubten Personenzahl, den Abstandsregeln, mit nur einem Gruppenraum und einem Ausweichquartier über die St. Andreas Kirche mit über 20 Gruppen zu agieren. Aber auch diese Hürde werden wir in den kommenden Monaten zusammen bewältigen.

Ich kann für mich persönlich zusammenfassen, dass ich trotz aller Begrenzung aus meinen zurückliegenden Erfahrungen und durch vielseitigen Austausch die digitale Form der Begleitung durchaus als Alternative zu schätzen gelernt habe. Es ist sinnvoll und zielführend, mich damit vertraut gemacht zu haben, sie für mich und das Team stetig weiter zu entwickeln und neben den anderen beschriebenen Formen unserer Begleitung erneut darauf zurückzugreifen, um mit den Menschen, die zu uns kommen, zu jeder Zeit ohne Unterbrechung in Beziehung sein zu können.

Text von Nadine von Kameke

Hervorgehobene Zitate:

„Die Erfahrung zeigt, dass der schützende Ort des eigenen Heims sogar mutig machen und Sicherheit geben kann.“

„Wen die Trauer seinerzeit unerwartet aus dem gewohnten Alltag gerissen hat und wer dadurch Phasen der Einsamkeit, Zurückziehung und Hoffnungslosigkeit durchmachte, der konnte mit der Situation erstaunlich adäquat umgehen.“

„Ich habe die digitale Begleitung trotz aller Begrenzungen durchaus als Alternative schätzen gelernt.“



Bildunterschrift:
Trauern und Gedenken zu Hause

Foto: Nadine von Kameke