

Trauerbegleiterinnen

# Trost in schweren Zeiten

Wer Menschen in Trauerzeiten begleiten will, findet beim Frauenbund die passende Schulung – seit 25 Jahren. Ein Interview mit KDFB-Projektleiterin Gertrud Ströbele.



**KDFB Engagiert: Weshalb bietet ausgerechnet der Frauenbund Schulungen für die Trauerbegleitung an?**

**Gertrud Ströbele:** Mit seinem Bildungsprogramm wendet sich der KDFB Landesverband seit Langem auch an Frauen, die sich in ihrem Leben neu orientieren wollen. Wir haben schon früh festgestellt, dass unsere Seminare häufig von Frauen wahrgenommen werden, die trauern. Sie haben ihren Mann oder ein Kind verloren. Und das ist der Auslöser, ihr Leben neu auszurichten. Wir wollen uns in unseren Studientagen und Seminaren aber nicht darauf beschränken, den Verlust in den Blick zu nehmen, sondern den Teilnehmenden einen Ausgangspunkt für

eine echte Neuorientierung bieten. So entstand die Idee für die Schulung in Trauerbegleitung.

**Weshalb funktioniert die Begleitung ehrenamtlich?**

Einen lieben Menschen zu verlieren, das gehört zum Leben dazu. Wer selbst einmal eine solche Erfahrung gemacht hat, kann sich leichter in Trauernde hineinversetzen. Trauerbegleitung ist eine Begegnung auf Augenhöhe. Der oder die Trauernde soll nicht das Gefühl haben, er oder sie sei hilfsbedürftig. Sondern es geht darum, die Fähigkeit zu stärken, sich aus dem Verlust heraus selbst aufzurichten. Für diese Aufgabe bedarf es keiner In-

stitution, das können ehrenamtlich Aktive leisten. Bestrebungen, die Trauerbegleitung zu professionalisieren, sehe ich deshalb kritisch.

**Was lernen die Teilnehmenden in der Schulung?** Wir wollen Menschen befähigen, Trauergruppen zu leiten. Das können offene oder feste Gruppen sein. Denn die Erfahrung lehrt: In Zeiten der Trauer verliert man Freunde. Der alte Freundeskreis passt oft nicht mehr, wenn er aus lauter Paaren besteht. Schließt man sich hingegen einer Gruppe an, entstehen neue soziale Netze. Das entlastet im Alltag. Und wir haben festgestellt, dass gerade viele Frauen von der Heftigkeit und Dauer ihrer Trauergefühle überrascht sind. Sie denken sich, ich muss jetzt doch eigentlich schon darüber hinweg sein. Manche entwi-

ckeln Ängste, sie seien psychisch beeinträchtigt. Das kann eine Gruppe auffangen.

**Wie lange dauert der Kurs?**

Vier Wochenenden, dazwischen sind Hausaufgaben zu erledigen. Inhaltlich geht es um die Erinnerung an eigene Verluste und die Bewältigung der Trauer, es geht um Erkenntnisse über die Trauerphasen und um Handwerkszeug für die Gruppenleitung. Am Schluss gibt es ein Zertifikat.

**Sind die Schulungen religiös ausgerichtet?** Nein. Unser Angebot richtet sich nicht nur an religiös gefestigte Menschen.

Aber ich biete an den Wochenenden auch eine Meditation zum Sonntag an. Wir stellen fest, dass viele Teilnehmende offen für Spiritualität sind, aber nicht wollen, dass die Ausbildung kirchlich geprägt ist.

*Interview: Eva-Maria Gras*



**KDFB-Projektleiterin  
Gertrud Ströbele**