



DER TOD ÖFFNET UNBEKANNTE TÜREN

Stirbt ein geliebter Mensch, stirbt auch etwas in uns selbst. Es bleibt nicht nur eine Lücke, sondern auch wir als Verlassene bleiben als andere zurück als die, die wir vor dem Verlust waren. Es gilt, das Leben neu zu sortieren. Bei der Trauerbewältigung und der Neuorganisation des eigenen Lebens möchte die offene Gesprächsgruppe „TrauerRaum“ des Verein Hospiz Mödling unterstützen.

EINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE VON TOD UND GEMEINSAMEM TRAUERN von Karoline Pilcz

Als mein Vater an einem lauen Vollmondabend im September 2019 starb, war dieser Tod für mich nicht der erste eines nahen, geliebten Angehörigen, eines Menschen, dem man absolut vertrauen kann und der einen, komme, was wolle, bedingungslos liebt. Vierundzwanzig Jahre zuvor, ich kaum dem Teenageralter entwachsen, hatte ein angetrunkenen Mercedes-Fahrer mit einem Schlag das Leben meiner Mutter und meiner Großmutter ausgelöscht, meinen betagten Großvater zum Krüppel gemacht und unsere Familie nahe an den Abgrund katapultiert. Ein großes Schweigen lag lange über uns. Ich selbst verbrachte darauf hin meine Studienzeit in einem schwarzen Loch, aus dem ich erst nach vielen Jahren wieder herauskriechen konnte. Nicht ohne Hilfe, aber doch im Wesentlichen allein.

Auch wenn wir in unserer Trauer um meine Mutter verschiedene Wege gegangen waren, waren mein Vater und ich wesensverwandt. Wir sprachen mit und ohne Worte. Wir konnten das. Ein Blick genügte und sagte mehr als tausend Worte. Da war eine Seelenverwandtschaft, eine Charakterüberschneidung in vielen Dingen, die bereits meine Mutter oft betont hatte, als ich noch ein Kind war.

Als mein Vater nun dreiundzwanzig Jahre nach meiner Mutter diese Welt verließ, war ich also wahrlich schon „Trauer-erprobt“. Und doch war diesmal alles anders. Ich hatte ein bisschen Zeit, mich an den nahenden Tod zu gewöhnen. Etwas mehr als einen Tag hatte ich die Gewissheit, dass es mit ihm zu Ende ging, einfach so. Eine Virusinfektion dürfte der Grund gewesen sein. Vielleicht hatte er auch einfach genug gelebt. Der große Unterschied zu den vorangegangenen Toden meiner Mutter, meiner Großeltern und meiner Urgroßmutter war für mich, dass ich dabei war.

In den letzten zehn Stunden wick ich nur für ein schnelles Mittagessen von seiner Seite. Ich begleitete ihn auf dem für mich langen und schweren Weg des Ringens, des Nicht-Loslassens, des Luftschnappens. Es war kein leichter Weg, aber schlussendlich konnte er in Frieden hinübergehen in die andere Welt, mit einem letzten Blick zu mir, einem in die Richtung, in die er mich gleich verlassen würde, gen Himmel, mit einem letzten Atemzug in meinen Armen.



Das erste Mal in meinem Leben erlebte ich einen bewussten Tod. War ich dabei, als ein Körper zu atmen aufhörte. Zum ersten Mal sah ich sieben Minuten nachdem der letzte Atemzug getan war, eine silbrige Nebelwolke dem leblosen Körper entweichen und aufsteigen. Diesmal fiel ich nicht in ein bodenloses dunkles Loch. Das Organisieren des Begräbnisses glich fast schon einer Routine. Zu hören bekam ich, dass mein Vater ja „eh schon alt war und sein Leben gelebt hatte“, ich selbst bin kein Fast-Teenager mehr, sondern stehe in der Mitte des Lebens. Die Menschen gehen rasch zur Tagesordnung über, während man selbst als Trauernder nicht mit dem Tempo der Welt mithalten zu vermag. Nach Papas Tod wurde es grau um mich. Die Bilder und die Trauer klebten wie unsichtbarer Schlamm an mir. Ich war weiterhin aktiv, aber mein Denken und meine Seele waren gelähmt. Irgendwie hatte ich erst seit wenigen Jahren das Gefühl, meine Trauer, die mein Leben zu prägen schien, halbwegs überwunden zu haben. Mit Hilfe von Therapeuten, therapeutischen Malgruppen, durch intensive Beschäftigung mit dem Tod, mit dem System Familie und mir selbst.

Und doch traf mich der Tod meines Vaters unerwartet. Der Schmerz fuhr mitten ins Herz wie wenn ein Pfeil auf die offene Brust abgeschossen würde. Auch auf das Dabeisein beim Sterben, auf das intensive und intime Verabschieden war ich nicht vorbereitet gewesen.

Der Tod allerdings öffnet Türen, wie der Aphorismus eines anonymen Autors so schön sagt. Bereits, als ich die Partien verteilte, selbst liebevoll gestaltet, erzählte mir ein Freund, vermutlich aufgrund seines Unvermögens etwas zu sagen, vom Verein Hospiz Mödling, von einer seiner Bekannten und ihrer Vereinstätigkeit, von diesem und jenem. Und vor meinem geistigen Auge stand bereits damals, noch im Schock des kurz vorangegangenen Sterberlebnisses, dass auch ich eines Tages dort mithelfen wollte. Damit weder Sterbende noch Angehörige so allein sein müssen, wie mein Papa es glücklicherweise nicht, ich es aber während seines Sterbens und danach war. Irgendwann im Spätherbst des Jahres 2019 fand ich die Kraft, mir die Seite des Hospizvereins Mödling genauer anzuschauen. Bereits nach wenigen Augenblicken fiel mein Blick auf die Ankündigung einer neuen, offenen Gesprächsrunde „TrauerRaum“, die in Kürze beginnen würde. Gleich meldete ich mich an.

Ich war und bin zwar eine Einzelkämpferin, aber inmitten einer nahezu völlig verständnislosen Umgebung, mit Ausnahme weniger Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich ins Gespräch kam, weil sie auch vor kurzem einen Verlust erlitten hatten, sagte mir eine innere Stimme, dass es mir guttun würde, mich mit „Gleichgesinnten“, also Trauernden, auszutauschen. Und das nicht so nebenbei im Kaffeehaus, sondern in einem liebevoll gestalteten Raum unter der behutsamen Anleitung von Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitern. Mein therapie-müder, aber hilfsbedürftiger und suchender Sinn war geweckt und ich wagte den Schritt in für mich völliges unbekanntes Neuland...

Vom ersten Gruppenreffen an, bei dem wir nur zu viert, zwei Trauernde und zwei Begleiter waren, fühlte ich mich wohl, angenommen, geborgen. Manchmal konnte ich vor lauter Trauer kein Wort sagen, hörte den anderen nur stumm zu. Die Gruppe veränderte sich, bekam Zuwachs, wandelte sich. Es kam Corona und mit der Pandemie andere Probleme, die die Trauer nicht überlagerten, aber sofortiges Handeln auf anderen Ebenen nötig machten.



Ich traf bekannte und auf Umwegen bekannte Gesichter. Mödling ist klein und der Tod macht vor niemandem Halt. Ich, die ich oft ein Zuviel an Menschen meide, weil mich Gespräche, vor allem sogenannter Smalltalk, ermüden, fühle mich plötzlich in einer Gruppe geborgen. Der „TrauerRaum“ gibt Halt und bietet sich mitten in der Hektik des Lebens und im neuen Corona-Alltag an als Ort der Ruhe.

Die Gruppe ist für mich ein Platz, an dem ich meiner Trauer Raum geben kann. Sie in Worte fassen darf. Ein Ort, der trauern zulässt. Wut, Verzweiflung, Schmerz, Tränen, Wortlosigkeit. Die Gruppe ist außerdem ein Raum, in dem wir alle von uns selbst und den eigenen Gedanken erzählen dürfen, aber auch anderen zuhören, die ihre individuellen Erfahrungen gemacht haben. Jeder Mensch stirbt anders, habe ich gelernt. Jeder Mensch verliert durch den Tod eines geliebten Menschen auch etwas anderes. Jeder Mensch geht individuell sowohl mit der eigenen Trauer als der Trauer anderer um. Was uns hier in der Gruppe eint, ist der Verlust und die Tatsache, dass wir alle auf die eine oder andere Art weiterleben müssen und auch wollen. Alles darf hier gesagt werden. Nichts wird gewertet.

Die offene Gesprächsgruppe machte mir offenbar, dass es eine Gnade ist, so - letztendlich - friedlich und im Reinen mit sich und seiner Umgebung gehen zu dürfen wie mein Vater. Und sie zeigte mir, welch großes Geschenk es ist, dass ich ihn bis zum letzten Schritt hatte begleiten dürfen. Dass ich teilhaben durfte an diesem intimen Akt des Sterbens, der mir wie eine Geburt vorkam, der Übergang von einem Ort an einen anderen. Dass es nicht selbstverständlich ist, überhaupt ein solch liebevolles Eltern- und Großelternhaus zu haben, wie ich es hatte.

Die Gruppe zeigte mir weitere Wege als meine eigenen aus der Trauer heraus. Sie macht immer wieder Mut. Sie beschenkt mich jedes Mal aufs Neue. Sie ließ mich wunderbare Menschen kennenlernen und gab und gibt mir vor allem das Gefühl, mit meiner Trauer nicht allein zu sein.

Noch bin ich den Weg der Trauer nicht zu Ende gegangen, bin noch unterwegs. Es gibt Rückschritte, Umwege, Hindernisse. Aber, wie heißt es so schön, der Weg sei das Ziel. Und auf dem Weg zu sein heißt, seine Trauer in Worte zu fassen, sie zuzulassen, sich auszutauschen, allen Gefühlen der Trauer Raum zu geben und sich nicht für sie zu genieren. Für diesen Weg muss sich jeder seine eigenen Wanderschuhe selbst schnüren und allein einen Fuß vor den anderen setzen. Aber gemeinsam unterwegs zu sein, sich zu unterstützen und zu ermutigen, wenn die Sohlen brennen und sich Blasen an den Füßen bilden, macht den langen und steinigen Weg um vieles leichter. So kann ich nur jedem Trauernden Mut zusprechen, sich nicht allein, sondern gemeinsam auf die Reise zurück ins Leben zu machen!

Karoline Pilcz, im Jänner 2021

In herzlicher Dankbarkeit für die Trauergruppe, ihre Mitglieder sowie ihre drei wunderbaren Begleiter. Und in großer Hochachtung allen gegenüber, die sich ehrenamtlich im Verein Hospiz betätigen.