

NEUES **Volksblatt**
DAS MAGAZIN

Samstag,
2. 11. 2013



Foto: Franz Burger

Wege aus dem Dunkel

Trauerbegleiterin Petra Maria Burger betreut Angehörige nach Todesfällen

Seiten 2-3

Wege aus der Trauer

Nach einem Todesfall erlebt jeder unterschiedliche Phasen der Trauer, einige kommen nur schwer oder gar nicht wieder heraus. „Trauer hat aber nicht nur etwas Negatives und ist auch keine Krankheit“, sagt Trauerbegleiterin Petra Maria Burger aus Gramastetten. Seit vielen Jahren begleitet die 42-Jährige Menschen auf ihrem letzten Weg und ihre Angehörigen auf dem Weg aus der Trauer.

Von Melanie Wagenhofer

„Trauer ist auch ein Zeichen von Liebe“, sagt die ehemalige Religionslehrerin. „Wer trauert schon um jemanden, den er nicht gemocht hat.“ In diesem Sinne plädiert die Trauerbegleiterin auch dafür, Trauer zuzulassen. Man erlebe sie in verschiedenen Phasen, die individuell sehr unterschiedlich lang anhalten können, auch Rückschläge könne man auf seinem persönlichen Weg aus der Trauer immer wieder erleben. „Nach dem Tod eines geliebten Menschen beginnt die Trauer zunächst einmal mit einem Schock“, erklärt Burger. Man kann es nicht glauben, dass der andere nicht mehr da ist. Um die Tatsache ins Bewusstsein zu rücken, empfiehlt Burger, sich entsprechend zu verabschieden. Den Toten noch einmal zu sehen, ihm vielleicht die Hand zu halten, ihn zu segnen oder einfach nur in seiner Nähe zu sein. „Man muss den Tod begreifen können. So kann man besser abschließen.“ Von dieser Art des Abschiednehmens solle man auch Kinder nicht ausschließen, rät Burger: „Ein Kind kann es sonst nicht verstehen, warum jemand plötzlich nicht mehr da ist.“ Die Teilnahme am Begräbnis, die Verabschiedung von den Toten helfe auch Kindern. „Kinder haben eine eigene Art zu trauern, in die sich Trauer und Fröhlichkeit auch einmal mischen dürfen“, erklärt die Trauerbegleiterin. „Abgesehen davon fühlen sie sich sonst aus der Gemeinschaft ausgeschlossen.“ Sich zusammenzufinden, um Abschied zu nehmen, stärke jeden Einzelnen.

Loslassen wirkt befreiend

Burger bietet deshalb auch Wochenenden für Verwitwete an: „Allein zu sehen, dass es andere gibt, denen es auch so geht, tut Betroffenen gut.“ Dabei bestehe die Möglichkeit zum Informationsaustausch auch über ganz alltägliche Sorgen, mit einfachen Ritualen wird das neue Leben gewürdigt. So soll das Loslassen ein Stück weit gelingen. Abschied bedeute nicht nur nehmen, sondern auch geben: Man muss loslassen, was einen festhält und blockiert. „Unsere Gesellschaft schiebt die Trauer weg, man muss bald wieder funktionieren“, befundet Burger. „In eine Leistungsgesellschaft passt Trauer nicht, sie schwächt

Info: Petra Burger begleitet Trauernde, hält Verabschiedungen und Vorträge über Trauer und gestaltet Gedenkfeiern, mit denen an Verstorbene erinnert wird.
Lebenswenden, Petra Burger
 Tel. 0664/9463869
www.petra-maria-burger.com



Manchmal legt uns das Leben Steine in den Weg, Rituale und verständnisvolle Menschen helfen in schwierigen Situationen.

und zeigt, dass nicht alles wieder gut wird.“ Was in einer solchen Situation gut tut, müsse jeder für sich selber herausfinden: „Manche wollen allein sein, andere gehen gern unter Leute.“ Immer wieder gäbe es Menschen, die in ihrer Trauer hängen bleiben. „Gerade das erste Jahr ist sehr schwierig“, weiß Burger. „Alles, was markant ist, wie Geburtstage, Weihnachten etc. wird zum ersten Mal ohne den Verstorbenen erlebt.“

Auf den ersten Schock folgen die unterschiedlichsten Gefühle von völliger Traurigkeit über Bitterkeit, Verzweiflung bis Wut: Wut auf sich selber, weil man es nicht verhindern konnte, Wut auf den Verstorbenen, der einen verlassen hat. Wie man damit umgeht? „Zulassen und mit Menschen sprechen, denen man sich öffnen kann“, empfiehlt die Expertin. „Weicht man der Trauer aus, erfasst sie einen ein anderes Mal.“

Beim Verarbeiten und Bewältigen helfen Rituale: Individuelle Rituale, die jeder für sich selber finden soll wie Friedhofsbesuche, ein Trauerplatz mit Bildern und Andenken zuhause. Petra Burger geht sehr gern mit ihren Klienten spazieren, begleitet sie im wahrsten Sinne des Wortes ein Stück ihres Weges und ist ihnen dabei Gesprächs- und Ansprechpartner. „Manche schreiben noch einen Brief an den lieben Verstorbenen, den wir dann gemeinsam dem Feuer übergeben. Oder wir übergeben etwas dem Wasser, dem Fluss des Lebens.“ Wichtig seien aber auch ge-

meinsame Rituale wie zu Allerheiligen: „Das gemeinsame Stehen am Grab erinnert an die Endlichkeit des Lebens und erhöht damit auch dessen Wert. Man kann das auch als Aufforderung verstehen: Lebe endlich!“ Das Fest sage uns aber auch, dass die Toten bei Gott gut aufgehoben sind. Burger schätzt Allerheiligen auch deswegen sehr, weil es noch nicht dem Kommerz verfallen sei.

Licht am Ende des Tunnels

In einer dritten Trauerphase erfolge schließlich eine Neuorientierung, in der man sich Positives, Gedanken an die Zukunft wieder erlaube, nach vorne blickt.

Petra Burger hat sich für das Thema Trauer immer schon interessiert. Über ihre Ehrenämter in der katholischen Kirche und Todesfälle in ihrer Umgebung, die auch junge Menschen betrafen, sei sie rasch in die Gestaltung von Totenwachen gerutscht und habe sich entschlossen, aus ihrer Berufung einen Beruf zu machen, absolvierte unterschiedliche Ausbildungen zum Thema, darunter jene zur spirituellen Wegbegleiterin der Diözese Linz. „Besonders nahegegangen ist es mir, als einmal gleich acht Frauen in meinem Alter zum Witwenwochenende kamen“, erzählt Burger. Sie nimmt selbst Supervision und spirituelle Begleitung in Anspruch und hat gelernt, dass für ihre besondere Aufgabe Empathie vorhanden sein müs-

se, weiß sich aber gut abzugrenzen, wenn es um persönliche Betroffenheit geht.

In ihrer Heimatgemeinde Gramastetten hat Burger einen besonderen Erinnerungsort angeregt: Dort soll eine Gedenkstätte für während der Schwangerschaft und bei der Geburt verstorbene Kinder, so genannte still geborene Kinder, entstehen. Auch eine Gruppe betroffener Eltern begleitet sie.

Regelmäßig gebucht wird Burger für Verabschiedungen etwa am Linzer Urnenhain, ein Angebot, das vor allem Menschen ohne Konfession nutzen. Die ehemalige Religionslehrerin wird damit auch zur Brücke und zum Bindeglied zwischen der Kirche und Menschen, die ihr offiziell den Rücken gekehrt haben. Für die Vorbereitung einer Verabschiedung kommt sie zu den Angehörigen ins Haus. Es ist ihr wichtig, jede Feier sehr persönlich zu gestalten, auf Wunsch mit besonderen Symbolen, Kerzen, Musik, Dingen, die einen Bezug zum Verstorbenen herstellen. Bei der Feier hält sie Rückschau, würdigt das Leben des Verstorbenen, ohne dabei zu vergessen: „Im Leben bleibt manches unvollendet, manches zerbricht. Es geht darum, Frieden zu schließen.“ Dabei fällt ihr immer wieder auf, dass die Vorstellungen von Leben und Tod heute sehr viel bunter und vielfältiger sind als früher, dem gelte es bei einer Trauerfeier gerecht zu werden. „Ich versuche, Brücken zu schlagen zu dem, was dem Verstorbenen selber wichtig war.“