Offenes Beratungsangebot in Rheda

In tiefer Trauer gibt es nicht das eine „Normal“

Von MAREIKJE ADDICKS

Rheda-Wiedenbrück (gl). Wenn ein geliebter Mensch verstirbt, gibt es nicht nur den einen richtigen Weg der Trauer. Dabei können Gespräche begleitend helfen, die beispielsweise der Offene Trauertreff in Rheda-Wiedenbrück anbietet.

Bei einem Trauerfall gibt kein Normal, denn für jeden Menschen ist die Situation außergewöhnlich und verdient es, als solche angenommen und durchlebt zu werden. Doch es gibt Angebote, die Hinterbliebenen in dieser Phase helfen können, um den Schmerz nicht allein bewältigen zu müssen. Hier kommen Marita Schmidt, Mechtild Reker und Thomas Plugge ins Spiel. Sie laden betroffene Menschen zum Offenen Trauertreff ein, den es nun seit knapp einem Jahr in den Räumen der Caritas-Tagespflege Rheda an der Nadelstraße gibt. Dort kommen sie ins Gespräch mit anderen Betroffenen, können sich austauschen und sich Kraft geben.

„Dabei wird aber nicht ständig über erdrückende Themen gesprochen. Es kommt oft vor, dass wir herzhaft lachen“, sagt Mechtild Reker und beantwortet auch gleich die Frage, die tatsächlich viele Trauernde umtreibt: Darf man lachen und Spaß haben? Ihre Antwort: „Selbstverständlich!“

Bei der Caritas sind Mechtild Reker als Fachberaterin für Senioren und das Ehrenamt sowie Thomas Plugge als Leiter der Tagespflege stets in engem Kontakt mit älteren Menschen und deren Verwandten. „Aber mit dem Tod des Pflegebedürftigen endet diese Verbindung jäh“, erklärt Plugge. „Die Angehörigen verlieren nicht nur ihren geliebten Menschen, sondern auch den aufgebauten Kontakt zu Mitarbeitern aus der Pflege. Damit bricht mit einem Mal eine Menge Halt weg.“ Gemeinsam mit Maria Schmidt, Gemeindereferentin im Pastoralen Raum Rheda-Herzebrock-Clarholz, formte sich daher der Wunsch, trauernden Angehörigen eine Anlaufstelle zu bieten. Denn: „In einer Trauersituation besteht häufig ein unheimlich großer Redebedarf“, weiß Mechtild Reker.

„Bei ihren engsten Verwandten, bei Freunden oder Nachbarn trauen sich viele nicht, immer wieder dasselbe Thema anzuschneiden und haben Angst, mit ihrer Trauer anderen zur Last zu fallen“, sagt Mechtild Reker.

Manchmal wollen Freunde und Bekannte auch tatsächlich nicht mehr darüber sprechen oder versuchen aus der eigenen Unsicherheit heraus, den Gesprächspartner mit Floskeln zu trösten „Kopf hoch, das Leben geht weiter“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“: „Das sind Sätze, die den Trauernden nicht helfen, sondern eigentlich ausdrücken, dass man nicht darüber reden möchte“, weiß Mechtild Reker aus vielen Gesprächen.

Hintergrund

Der Offene Trauertreff wurde im Spätsommer 2022 von Marita Schmidt, Mechtild Reker und Thomas Plugge aus der Taufe gehoben. Seit dem sind immer am dritten Montag im Monat Trauernde zu Gesprächen willkommen. Von 17 bis 19 Uhr haben sie die Möglichkeit, sich in den Räumen der Caritas-Tagespflege an der Nadelstraße in Rheda einzufinden. Die Themen, die in kleinem Kreis besprochen werden, ergeben sich aus der Gruppe heraus. Aktuelles, was gerade bewegt, alte Wunden, die aufreißen, erdrückende Trauer oder wiederentdeckte Freude – alles hat hier seinen Platz. Nicht jeder muss gleich von sich erzählen. Auch erst einmal nur zuzuhören ist in Ordnung.

Wichtig für mögliche Interessenten zu wissen ist, dass es sich um keine Gesprächstherapie unter Anleitung von Psychotherapeuten handelt. Es ist ein komplett offenes Angebot, welches von Marita Schmidt, Mechtild Reker und Thomas Plugge begleitet wird. Jeder, der mag, kann spontan und ohne Anmeldung dazukommen, so oft hingehen, wie es ihm guttut, oder auch nach einer längeren Pause im Treff wieder dazustoßen, wenn doch noch einmal alte Wunden aufreißen.

Der Abschied von einem geliebten Menschen reißt tiefe Wunden. Wie Angehörige damit umgehen, ist höchst unterschiedlich. Im Offenen Trauertreff bekommen sie die Möglichkeit, sich über ihre Gefühle, aber auch über neu gefundene Lebensfreude auszutauschen. Foto: dpa

„Der Verlust ist schmerzlich und bleibt es“

Rheda-Wiedenbrück (mad). Im Offenen Trauertreff hingegen habe man es mit Gleichgesinnten zu tun. Die anderen Teilnehmer können nachempfinden, wie schwer die Last auf den Schultern ist, wie eng der Hals beim Atmen werden kann, und dass die Tränen beim Anblick eines Fotos sofort wieder in die Augen schießen. „Und das darf so sein. Ein solcher Verlust ist schmerzlich und er wird es auch immer irgendwie bleiben“, unterstreicht Reker. Aber dann gehe es im nächsten Schritt darum, wie man damit umgeht. „Wichtig ist, dass die Menschen wieder rausgehen, am Leben teilnehmen und Freude empfinden“, sagt Plugge.

Der Offene Trauertreff soll die Möglichkeit bieten, zu erkennen, dass sich jeder in seinem eigenen Stadium der Trauer befinden darf. „Der eine ist nach zwei Jahren noch todtraurig und kann sich gar nicht öffnen, der andere hat nach ein paar Monaten vielleicht schon eine neue Liebe gefunden. Beides ist in Ordnung“, sagt Plugge.

Die Teilnehmer des Trauertreffs ergänzen sich oft hervorragend: „Wer schon länger dabei und in seiner Trauerverarbeitung schon weiter ist, kann frisch Trauernden zeigen, dass es irgendwann bergauf geht. Derjenige, der schon weiter ist, sieht wiederum, was er schon geschafft hat. Das baut auf“, zeigt Plugge positive Beispiele aus dem Treff auf. Dabei machen alle die Erfahrung, dass der Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen seinen Platz haben darf und es normal ist, dass es immer wieder Momente tiefer Trauer gibt – auch nach längerer Zeit. Dann eine Anlaufstelle zu haben, bei der man offen über seine Emotionen sprechen kann, ohne sich fragen zu müssen, ob man seinem Gesprächspartner damit zur Last falle, tue vielen Menschen gut, sind sich Mechtild Reker und Thomas Plugge einig.

Gemeinsam schafft man mehr, wissen Thomas Plugge und Mechtild Reker (r.), die gemeinsam mit Marita Schmidt den Offenen Trauertreff ins Leben gerufen haben, bei dem sich Betroffene untereinander unterstützen können. Foto: Addicks

Distanz ist oft ein Zeichen von Hilflosigkeit

Rheda-Wiedenbrück (mad). „Viele Trauernde fühlen sich allein gelassen. Oft kommt in der Zeit nach dem Todesfall auch niemand vorbei oder ruft an“, weiß Mechtild Reker. Unsicherheit, wie mit dem Trauernden umzugehen ist, sei oft der Grund dafür, weiß sie.

Wer einem trauernden Menschen helfen will, kann dies am besten tun, in dem er zeigt, dass er da ist. Denn: „Wer trauert, ist oft antriebslos und geht nicht von sich aus auf andere zu“, weiß Mechtild Reker. „Hilfreich ist es, selbst den Kontakt zu suchen und einfach zu fragen: Was möchtest du machen? Worauf hast du Lust?“, rät sie. Und ganz wichtig: „Eine Umarmung sagt so viel mehr als Worte und zeigt dem Trauernden, dass er nicht allein ist.“ Gewiss kenne sie auch das Problem der Hilflosigkeit. Viele wüssten nicht, was sie sagen oder tun sollen. Aber genau das kann man dem Trauernden mitteilen. „Mir fehlen die Worte und ich weiß nicht, was dir gerade guttut, aber ich bin für dich da – das ist die wichtige Botschaft“, sagt Mechtild Reker.

Wichtig sei auch, Kinder in ihrer Trauer zu sehen. Auch für die Kleinen gibt es Trauerangebote, in denen auf ihre ganz speziellen Bedürfnisse eingegangen wird. „Kinder ziehen sich oft still zurück, so dass sie in ihrer Trauer häufig übersehen werden. Sie holen sich nicht aktiv Hilfe“, sagt Reker. „Wenn beispielsweise der Vater verstirbt, bekommen sie die Trauer der Mutter mit und haben Angst, sie mit der eigenen Trauer zusätzlich zu belasten“, sagt sie. In Trauergruppen für Kinder profitieren sie vom gleichen Vorteil wie die Erwachsenen: nämlich sich mit Menschen in derselben Situation austauschen zu können.

Erlebnistag

Patsch-Klavier und Wellen-Gongs

Rheda-Wiedenbrück (gl). Einen musikalischer Erlebnistag für Familien gibt es am Samstag, 19. August, in der Flora Westfalica in Rheda-Wiedenbrück. Von 14 bis 17.30 Uhr erwartet die Besucher ein buntes Programm auf der Grünfläche vor dem Seilzirkus. Dort werden Kindern und Erwachsenen beim mobilen Musik-Museum jede Menge Spaß und Musik zum „Anfassen“ geboten. Auf der Wiese werden kleine und große Klangapparate aufgebaut, wie zum Beispiel ein Wasserorchester mit spannenden Instrumenten wie dem Platsch-Klavier, Wellen-Gongs und Schwimm-Trommeln. Aber auch die Klangkanal-Skulpturen sind mit einer Monsterflöte und Hubpfeifen dabei. An den verschiedenen Installationen können Kinder und Erwachsene nach Herzenslust unter freiem Himmel die spannende und interessante Welt der Töne und Klänge entdecken. Der Künstler Michael Bradke lädt alle Interessenten zu diesem außergewöhnlichen Open-Air-Event in der Flora Westfalica ein. Der musikalische Erlebnistag ist einer der Höhepunkte im Rahmen des Projekts „Mehr Musik in Kitas“, das vom Netzwerk Kitamusik NRW durchgeführt und von der Kreissparkasse Wiedenbrück finanziell gefördert wird. Der Eintritt ist für alle Besucher. Bei starkem Regen muss die Veranstaltung jedoch ausfallen.

Jetzt anmelden

Musikalische Früherziehung für Kinder ab vier Jahren

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die Musikschule für den Kreis Gütersloh bietet in Rheda-Wiedenbrück Kurse für Kinder im Kindergartenalter an. Zum August sind zum Beispiel in der Gruppe der „Musikzwerge“ noch ein paar Plätze frei. Das Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter ab vier Jahren. Auf spielerische Art und Weise erleben die Kinder alle Bereiche der Musik. „Bewegung, Singen und die Beschäftigung mit Rhythmusinstrumenten wirken sich positiv auf die Entwicklung des musikalischen Gehörs und auf das Rhythmusempfinden aus, ganz nebenbei lernen die Kinder die ersten musikalischen Begriffe wie zum Beispiel Tonhöhe, Metrum und Dynamik“, heißt es in der Ankündigung. Der Kursus wird montags ab 14.30 Uhr in der Kita Klawitter in Rheda angeboten. Auskunft erteilt Kursusleiterin Sabine Seipelt, E-Mai sabine.seipelt@musikschule-guetersloh.de.

Sozialermäßigungen machen den Unterricht auch für einkommensschwache Familien bezahlbar. Die Anmeldung kann online auf der Internetseite der Musikschule erfolgen. Auskunft erteilt das Sekretariat der Musikschule, Kirchstraße in Gütersloh, unter 05241/925210. Anmeldungen für das nächste Musikschulhalbjahr sollten bald erfolgen, da die Plätze begrenzt sind.

Info-Abend

Wie gelingt die Verkehrswende?

Rheda-Wiedenbrück (gl). Zum Thema „Wie kann die lokale Verkehrswende im ländlichen Raum gelingen?“ lädt der Ortsverband von Bündnis 90/Die Grünen für Dienstag, 8. August, in den Luise-Hensel-Saal ins Stadthaus Wiedenbrück ein. Ulrich Jansen wird ab 19.30 Uhr die besonderen Herausforderungen für nachhaltige Mobilität im ländlichen Raum am Beispiel Ostwestfalen-Lippe im Gegensatz zu urbanen Räumen herausstellen. Dabei werden aktuelle und zukünftige demografische Prozesse der heimischen Region aufgezeigt. Zudem geht es darum, wie sich diese auf die Mobilitätsmöglichkeiten und -bedürfnisse der Bürger auswirken. Anschließend werden Beispiele aus anderen ländlichen Regionen dargestellt. Ulrich Jansen forscht seit 2007 zu nachhaltiger Mobilität und Verkehrspolitik am Wuppertal-Institut, welches in Deutschland führend bei der Gestaltung von Transformationsprozessen hin zu einer klimaneutralen und ressourcenleichten Welt ist.

Termine

Radeln und Grillen mit der KAB

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB) St. Pius Wiedenbrück unternimmt am Mittwoch, 2. August, eine Radtour. Start ist um 14.30 Uhr an der Piuskirche. Auch Nichtmitglieder sind willkommen. Außerdem wird zum Grillabend für Freitag, 11. August, geladen. Treffpunkt ist um 17 Uhr an der Piuskirche. Damit Essen und Getränke richtig geplant werden können, wird um eine Anmeldung bei Familie Westermilies gebeten, entweder unter 05242/34207 oder per E-mail an westermilies.b@t-online.de. Des Weiteren ist eine Stadtführung in Wiedenbrück geplant für Samstag, 9. September. Treffpunkt ist um 17 Uhr am Adenauerplatz. Anmeldung dafür nimmt ebenfalls die Familie Westermilies unter 05242/34207 oder per E-mail an westermilies.b@t-online.de entgegen.

Ev. Frauenhilfe

Filmnachmittag im Gemeindehaus

Rheda-Wiedenbrück (gl). Das zweite Halbjahresprogramm der Evangelischen Frauenhilfe Rheda beginnt mit einem Filmnachmittag: Er beginnt am Mittwoch, 2. August, um 15 Uhr mit einem Kaffeetrinken im Evangelischen Gemeindehaus an der Schulte-Mönting-Straße in Rheda. Anschließend wird ein alter Spielfilm gezeigt, der bis etwa 17 Uhr dauert. Alle Interessenten sind willkommen. Der Eintritt ist frei.

Die Glocke

Ihr Draht zu uns

Lokalredaktion
Berliner Straße 2d
33330 Gütersloh
E-Mail ..... rwd@die-glocke.de
Telefon ..... (0 52 41) 8 68 - 50
Telefax ..... - 45
Nimo Sudbrock (Leitung) .... - 51
Mareikje Addicks ..... - 54
Lars Nienaber ..... - 52
Susanne Schulte-Nölle ..... - 57
Katharina Werneke ..... - 53

Lokalsport
E-Mail .rwd-sport@die-glocke.de
Telefax ..... (0 52 41) 8 68 - 29
Jürgen Rollié ..... - 33

Servicecenter
Aboservice
Telefon ..... 0 25 22 / 73 - 220
Anzeigenannahme
Telefon ..... 0 25 22 / 73 - 300
Telefax ..... 0 25 22 / 73 - 221
E-Mail
servicecenter@die-glocke.de
Öffnungszeiten
Mo.-Do. 7 bis 17.30 Uhr
Fr. 7 bis 16.30 Uhr
Sa. 7 bis 12 Uhr

Internet
www.die-glocke.de