

Trauer: Nach dem Tod eines Angehörigen kann eine Reise beim Verarbeiten des Verlusts helfen / Bei organisierten Fahrten mit anderen Trauernden fühlen sich die Teilnehmer „geborgen und verstanden“

„Wir sind übriggeblieben, wir lassen es uns gutgehen“

Ein Urlaub als Startschuss für einen neuen, fröhlicheren Lebensabschnitt. Wenn Trauernde reisen, wird viel erzählt – und gelacht.

Von unserem Mitarbeiter
Christian Schreiber und dpa

Vergeblühlich kämpfen die Sonnenstrahlen gegen die schweren Nebelwolken, die der Vierwaldstättersee ausatmet. Die Stimmung ist trüb. Traurig, trostlos und trist, so müsste man meinen, ist die Gefühlslage der Teilnehmer. Mehr als ein Dutzend Männer und Frauen sind mit dem Spezialanbieter Re-Bo-Reisen für Trauernde in die Schweiz gekommen, um zu erzählen, zu verarbeiten, zu trösten.

Aber halt, im Shuttlebus vom Bahnhof Luzern zum Hotel in Weggis herrscht gelöste Atmosphäre. Die Leute machen Witze und unterhalten sich rege, dabei kennen sie sich erst seit kurzem. Das Wort Trauerreise fällt kein einziges Mal, obwohl der Tod allen Teilnehmern den Lebenspartner genommen hat. Die Reise soll der Startschuss für einen neuen, fröhlicheren Lebensabschnitt sein. Also wollen die Reisenden auch genießen, lachen und vergessen. Dazu passt das trübe Bild nicht, das der See heute abgibt. Aber das wird sich noch ändern.

Tage zum Verarbeiten

Obwohl sich alle schon näher gekommen sind, gibt es am ersten Tag eine kleine Vorstellungsrunde. Jeder nennt seinen Namen und seinen Wohnort. Wenn er will, erzählt er auch, wie lange er schon allein ist. Einige setzen gleich zu Lebensbeichten an, berichten über ihre Einsamkeit, ihr Solo-Dasein und wie sie versuchen, mit dem Verlust fertig zu werden. Es sind auch Stammgäste mitgekommen, die dem Rest Mut machen: „So eine Reise tut gut. Das bringt Sie weiter.“ Man merkt, wie sich die Mitglieder der Schicksalsgemeinschaft von Anfang an unterstützen. „Ich erzähle hier die intimsten Dinge, die ich meiner besten Freundin zu Hause nicht anvertrauen würde“, sagt eine Teilnehmerin.

Bei der einwöchigen Reise folgt auf jeden Tag mit Programm ein Erholungstag zum Verarbeiten. Ein Stück weit therapieren sich die Teilnehmer schließlich gegenseitig. Sie hören lange zu, wie der Nebenmann seinen Schicksalsschlag verarbeitet hat, sie geben Tipps und erzählen dann ihre Geschichte. Und trotzdem ist die Stimmung nie melancholisch



Auf andere Gedanken kommen – das sollen Trauernde bei speziellen Reisen, wie hier auf Madeira.

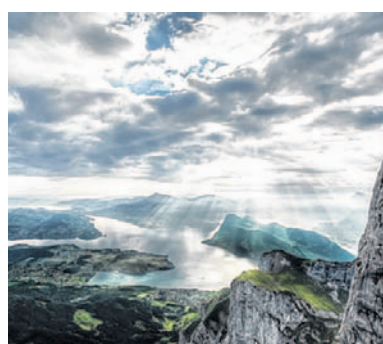
BILD: TUI DEUTSCHLAND

oder traurig. Bei den Ausflügen werden die Trauerreisenden sogar gefragt, ob sie die Kegelkasse auf den Putz hauen.

Die meisten Teilnehmer stammen aus Nordrhein-Westfalen und Norddeutschland. „Wir sehen schon zwei Tage vorher, wer zu Besuch kommt, so flach ist es bei uns“, scherzt eine Frau. „Die Berge hier sind wunderschön.“ Auch das könnte als Therapieansatz durchgehen: Je größer die (landschaftlichen) Unterschiede zur Heimat, desto besser kann man Abstand gewinnen zu den Alltagssorgen.

„Die Schweiz ist für viele ein Sehnsuchtsziel“, erklärt Irma Beuse, die Re-Bo-Reisen zusammen mit ihrer Schwester gegründet hat und die Tour begleitet. Sie habe den Vierwaldstättersee auch wegen seiner besonderen Stimmung ausgesucht. Mal herrschen Regen und Nebel, man fühlt sich bedrängt von den Wolken und den dunklen Bergen. Dann gilt es, Sonnenschein und die schier unendliche Sicht über alle Gipfel zu genießen. Der See als Spiegelbild der Seele. Er macht das Wechselspiel mit, als hätte man ihm erklärt, worum es geht.

„Lichtblicke sind wichtig, man muss nach vorne schauen. Aber die



Mystische Stimmung über dem Vierwaldstättersee. BILD: SCHWEIZ TOURISMUS

Trauer ist unterschwellig immer da“, sagt Irma Beuse. Vor sieben Jahren, als ihr Mann starb, steckte sie so tief in einem Tränental wie ihre heutigen Gäste.

Da beschloss sie, ein Reiseunternehmen für Trauernde zu gründen. Damals war es eine brandneue Idee, heute gibt es einige Nachahmer. Bei jedem Trip ist eine professionelle Trauerbegleiterin dabei, das Programm ist anspruchsvoll aber nicht anstrengend, An- und Abreise erfolgen in der 1. Klasse. Egal, ob es mit dem Zug in die Schweiz geht oder mit dem Flieger nach Neuseeland. „Wir sind übriggeblieben, wir lassen es uns gutgehen, solange es geht“, lautet ihr Leitspruch.

Die überwiegende Mehrheit der Teilnehmer ist weiblich. „Aber auch Männer kommen mehr und mehr dazu“, sagt Beuse. „Dass sich Paare bilden, kommt aber ganz selten vor.“ Dabei gibt es schon Stammkunden: „Es waren schon einige drei- oder viermal dabei, eine Dame macht jede Reise mit“, erzählt sie. Inzwischen plant Beuse jedes Jahr eine „große Tour“ – im nächsten Jahr geht es drei Wochen nach Südafrika. In diesem Jahr standen vier Wochen Neuseeland auf dem Programm.

„Ich hätte nie gedacht, dass wir mal so groß werden.“ Kürzlich hat ihre 15 Jahre jüngere Schwester sogar ihr Modengeschäft aufgegeben, um sich Re-Bo-Reisen voll und ganz widmen zu können. „Aber wir wollen nicht mehr weiter wachsen“, betont die 76-Jährige. „Mein Auskommen ist gesichert, ich mache das aus Überzeugung und mit Herzblut.“

„Geborgen und verstanden“

Der Preis für eine einwöchige Reise liegt zwischen 1400 und 1700 Euro. Zum 1.-Klasse-Ticket kommt noch der erhöhte Preis für ein Zimmer in Einzelbelegung. Manche Teilnehmer wollen kein Doppelzimmer beziehen. „Ich kann ein leeres Bett neben mir nicht ertragen“, erzählt eine

Teilnehmerin. Sie hat auch schlechte Erfahrungen gemacht, als sie solo verreist ist. „Mit einer Witwe will keiner etwas zu tun haben.“ Auch Gruppenreisen seien ein Problem, weil man immer auf Paare treffe und schwer Anschluss bekomme. In der Schicksalsgemeinschaft bei Re-Bo-Reisen fühlen sie sich „geborgen und verstanden“. Der Altersdurchschnitt liegt bei 60 Jahren.

So wie die Vierergruppe, die am freien Tag quer über den See bis nach Flüelen fährt und erstaunt feststellt, dass man dabei den Geburtsort der Eidgenossenschaft passiert, die Tellplatte. Beim Abendessen wird der Schweizer Volksheld Wilhelm Tell zum Thema. Verschiedene Versionen kursieren, und beim Absacker an der Bar diskutieren die Gäste weiter.

Am späten Abend brechen dann die Wunden wieder auf. Jeder weiß, dass er bald alleine ins Zimmer geht. Wer den Mut aufbringt, wendet sich jetzt an Ursula Kohlhasse. Die Sozialpädagogin ist eine von fünf professionellen Trauerbegleiterinnen bei Re-Bo-Reisen. Sie hält jedem Schmerz ein einfühlsames Lächeln entgegen und kann stundenlang zuhören. „Das Wichtigste ist, dass man über seine Trauer spricht.“

ZUM THEMA

Austausch kann hilfreich sein

Wer einen Angehörigen verloren hat, trauert oft viele Monate. Der Austausch mit anderen, denen es auch so geht, kann hilfreich sein – manchmal auch der gemeinsame Urlaub. Die passenden Pauschalangebote mit Begleitung durch ausgebildete Trauerbegleiter gibt es längst. Das sei allerdings nur eine kleine Nische im Reisemarkt, sagt Sibylle Zeuch vom Deutschen Reiseverband (DRV).

Der Vorteil solcher Angebote sei die Chance, mit Menschen zu verreisen, die genau wissen, wie es einem geht, sagt Ulla Steger. „Durch Reisen kommen immer Impulse von außen. Man lernt ein neues Land kennen und neue Leute.“ Schon das könne hilfreich sein, erklärt die Psychologin und Psychotherapeutin aus Düsseldorf. Aber wer einfach so in den Urlaub fährt, kann sich unter den anderen Reisenden sehr unglücklich fühlen: „Ich hatte eine Patientin, deren Sohn mit 21 Jahren gestorben war“, erzählt Steger. „Sie und ihr Mann haben dann Urlaub auf einem Kreuzfahrtschiff gemacht, wo alle anderen fröhlich waren. Da ging es ihnen richtig schlecht.“ Eine Reise mit Menschen, die auch einen Angehörigen verloren haben, sei deshalb die bessere Alternative. dpa

„Ich staune über die Resonanz“

Irmgard Beuse bietet seit 2007 Reisen für Trauernde an. 2005 war ihr Mann gestorben. Aus dem Gesprächskreis für Trauernde, dem sie sich angeschlossen hatte, kam die Anregung, doch mal eine Reise zu organisieren – schließlich hatte Beuse 30 Jahre lang ein Reisebüro geführt. „Ich staune immer noch über die Resonanz“, sagt die 76-Jährige. Irma Beuse zitiert, was eine Frau ins Gästebuch geschrieben hat: „In vielen Situationen versteht man sich auch ohne Worte.“ dpa

www.re-bo-reisen.de



Irma Beuse. BILD: SCHREIBER

Keine klassische Werbung

Claus Kosmalski von der Reisebüro-Kette Blum in Ludwigshafen bewertet Trauerreisen als „absolute Nische“. Die Nachfrage sei sehr gering, „das Angebot muss erst ins Bewusstsein kommen.“

Der Reiseveranstalter Tui bietet seit zwei Jahren die „Reise ins Leben“ für Trauernde jeden Alters. Sprecherin Alexa Hüner konnte keine konkreten Zahlen nennen, nannte es allerdings „ein sehr kleines Reisesegment im Hause Tui“, das eine gewisse Anlaufzeit benötige. Für diese Reisen macht das Unternehmen keine klassische Werbung. Das Vertriebsnetz geht über Trauerbegleiter, Hospize und Bestatter. Man sei mit dem bisherigen Verlauf aber zufrieden. Tui ist bei der Reisesmesse ITB im vergangenen Jahr für die Reisen ins Leben mit dem Tourismuspreis „Goldene Palme“ ausgezeichnet worden. Reiseziele bei Tui sind zum Beispiel Zypern oder das Allgäu. Überdurchschnittlich gefragt seien Madeira und Teneriffa. cs/dpa

www.reiseinsleben.de

Psychologie: Mediziner der Uni Heidelberg rät Trauernden, den Tod von Angehörigen zu akzeptieren / Hilfsangebote von Freunden und Verwandten annehmen

Trauerreisen als ein Aspekt der Aufarbeitung

Von unserem Redaktionsmitglied
Christian Schall

MANNHEIM. Eine Trauerreise zusammen mit Gleichgesinnten hält Prof. Wolfgang Uwe Eckart von der Uni Heidelberg für einen wesentlichen Aspekt der Aufarbeitung. „Allerdings sollten Sie das erst nach der Schockphase tun“, rät er den Trauernden, also nicht unmittelbar nach dem Verlust.

Eine Schockphase ist laut des Institutsleiters für Geschichte und Ethik der Medizin eine typische Reaktion bei Menschen, die einen plötzlichen Tod eines Angehörigen verarbeiten müssen: „Man bäumt sich gegen den unweigerlichen Verlust auf, leistet Widerstand, will ihn

nicht hinnehmen und kann ihn nicht verstehen.“ Anders sei es bei einem erwarteten Todesfall, der nicht überraschend eintritt, zum Beispiel nach einer schweren Krankheit. Hier gebe es eine Phase der Vortrauer, die den Abschied etwas leichter mache.

Soziale Gemeinschaft wichtig

Eckart rät allen Trauernden, den Verlust eines nahestehenden Menschen in die eigene Biografie aufzunehmen und ihn zu akzeptieren: „Der Tod muss ins Bewusstsein eingebaut werden, dies ist die Verarbeitung.“ Danach beginnt die produktive Trauerarbeit, in der man die Situation – auch wenn es schwerfällt – akzeptieren und sich überlegen soll,

wie es weitergehen kann. Menschen, die zum Beispiel durch ihre berufliche Arbeit abgelenkt werden, kann das leichter fallen. Es muss aber nicht, jeder Mensch verarbeitet einen Verlust anders.

Wichtig ist eine soziale Gemeinschaft, erklärt der Wissenschaftler – Verwandte, Freunde oder Nachbarn. Sie sollten sich dem Trauernden nicht aufdrängen, „ihn aber mit Aufmerksamkeit und hilfsbereiter Distanz begleiten und beobachten“. Wird das Angebot abgelehnt, sollte man dies respektieren, es zugleich aber auch in nicht aufdringlicher Weise aufrechterhalten.

Trauernden empfiehlt Eckart ausdrücklich, solche gut gemeinten Angebote anzunehmen. Ohne Bei-

stand droht ansonsten eine Isolation, die schnell in Depressionen münden kann und psychotherapeutisch oder psychologisch behandelt werden muss.

Große Solidarität

In Mannheim ist das Trauer-Café der Akademie für Palliativmedizin am Uniklinikum Ansprechpartner für Trauernde. Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen sich unter Leitung von Brigitte Wörner und Heribert Kampschröer Menschen zwischen 30 und 80 Jahren, um über ihre Trauer zu sprechen und Antworten auf die Frage zu bekommen „wie geht das Leben ohne sie/ihn weiter?“ Die Gruppenleiter beobachten ihre Teilnehmer und beraten sie

über weitere Möglichkeiten der Aufarbeitung oder andere Gruppen. „Männer verarbeiten die Trauer anders, sie versuchen oft, sie wegzudrücken“, hat Wörner in ihrer über zehnjährigen Arbeit beobachtet. Die Solidarität untereinander ist groß, sagt die Trauerbegleiterin, die Teilnehmer bekommen das Gefühl: „Ich bin nicht allein mit der Trauer.“

Nach Trauerreisen hat sich bisher aber noch niemand aus der Gruppe erkundigt, erzählt Brigitte Wörner. Vielmehr sei es so, dass die Betroffenen auf einer Reise nicht ständig mit ihrer Situation konfrontiert werden wollen.

www.lebens-wege.de