

**Lebenshilfe** – Seit 25 Jahren gibt es die Metzinger Trauergruppe. Wie sie wirkt, erzählen Trauernde und Trauerbegleiter

# »Weil ich hier gesehen werde«

VON MARKUS PFISTERER

**METZINGEN.** Mit 38 wurde ihr Mann aus dem Leben gerissen. Von einem Moment auf den anderen war seine Frau mit den beiden gemeinsamen Kindern auf sich allein gestellt. Nicht nur musste ihre Seele den Verlust ihres Gefährten verkraften, musste Schritt halten mit dem unfassbaren Einschnitt, sondern die heute 48-Jährige hatte auch die gesamte Alltagsverantwortung für die Familie zu schultern. Verantwortung, die vorher geteilt war mit ihrem Mann: beim Verdienst genauso wie im Haushalt oder bei der Steuererklärung.

Die Hinterbliebene suchte und fand Halt und Hilfe in der Trauergruppe im Haus Matizzo. Nicht nur ein emotionales Auffangnetz, sondern auch ganz praktische und bürokratiebezogene Ratschläge. »Es war brutal wichtig.« Zweieinhalb Jahre lang hat sie teilgenommen.

Alle vier Wochen trifft sich die Gruppe dienstagsabends von 18.30 bis 20.30 Uhr. Schon seit 25 Jahren. »Ich habe mich immer wohlfühlt«, sagt die 48-Jährige: »weil ich gesehen worden bin.« Von anderen Trauernden, die ihre Lage nachfühlen konnten. Und von Manuela Seynstahl und Stefan Bitzer, den ausgebildeten Trauerbegleitern in der Gruppe.

## »Ich habe mich hier immer wohlfühlt«

Aber was heißt schon Ausbildung? Stefan Bitzer hinterfragt es sofort. »Man braucht Empathie.« Die können auch Freunde und Verwandte der Hinterbliebenen in sich tragen, dazu braucht es keinen Kurs und kein Studium. Bitzer mag es auch nicht so gerne, als Leiter der Gruppe bezeichnet zu werden. »Wir sorgen für den gemütlichen Rahmen«, sagt er lieber. Um einen großen Tisch bildet sich im hellen hohen Raum im ersten Stock des Haus' Matizzo alle vier Wochen eine Runde der Geborgenheit. Eine Runde, in der jede und jeder erzählen darf von seinem Verlust, seinem Dunkel und seiner Leere. Oder auch schweigen und nur dabei sein. Zuhören, wenn andere reden. Jeder geht anders mit seiner, jede anders mit ihrer Trauer um.

Es geht nicht nur ums Sprechen und Zuhören. Sondern auch um Essen und Trinken. Bei jedem Treffen der Trauergruppe verwandelt sich der lange Tisch in der Mitte der Sitzrunde in ein Büffet. Das lädt ein, das Leben neu zu genießen, ganz im Kleinen und zusammen. Trauer braucht Zeit und braucht Raum, will gefühlt, durchschritten und schließlich verarbeitet sein. Aber sie ist nicht das Einzige, auch wenn es sich für viele Trauernde erstmal so anfühlt, als gäbe es kein Licht und keine Kraft mehr. Nach Zwischenhochs kippt es wieder ab in tiefe Täler. Das Leben ist aus dem Lot, das eigene Ich ist aus der Mitte. Das ist nach einem schweren Verlust normal, lernen die Trauer-

*Hände im Kontakt: Auch Berührungen spenden Trost, Wärme und Geborgenheit.*

FOTO: DPA/KALAENE

ernden in der Gruppe zu verstehen. Und doch kehrt bei vielen je länger je mehr Lebensfreude zurück, steht neben der Trauer, darf neu entdeckt, gespürt werden und löst sie irgendwann vielleicht ab.

Auch die Liebe zu einer Gefährtin oder einem Gefährten kann wieder erwachen. Ohne den Platz der Verstorbenen in den Herzen der Verwitweten zu gefährden. Das hat ein 74-jähriger Mann erlebt, der die Metzinger Trauergruppe ein halbes Jahr nach dem Tod seiner Frau das erste Mal besucht hat. »Die Gruppe hat mir ziemlich viel Halt gegeben«, wertschätzt er. Etwa drei Jahre lang ist er zu den Dienstags-Treffen im Haus Matizzo gekommen. »Jetzt bin ich über das Größte in der Trauerbewältigung hinweg«, kann er sagen. Und sich freuen: »Ich habe eine neue Partnerin gefunden, die in einer ähnlichen Situation ist wie ich.«

## »Klappe halten und da sein«

Von den vertrauten Gruppenmitgliedern hat der Mann sich verabschiedet. »Wir vermissen Dich«, bekennt Manuela Seynstahl. Mit seiner neuen Partnerin kann er sich zu zweit weiter austauschen, kann ähnlich Erlebtes nachfühlen, kann

ihr eine Hilfe in der weiteren Trauerverarbeitung und Lebensbewältigung sein – wie sie ihm.

Beim Stichwort Hilfe klingeln bei Trauerbegleiter Stefan Bitzer erneut ein paar Alarmglocken. »Viele bieten Hilfe an, können sie aber dann nicht leisten.« Weil sie selbst hilflos oder mit der Ausnahme-situation der Trauernden überfordert sind. Gut gemeinte, aber uneinhaltbare Hilfszusagen können für die Trauernden erneut ein Verlüsterlebnis sein. Wie können mitfühlende Mitmenschen ihnen tatsächlich eine Hilfe sein? Bitzer bringt es kurz und kernig auf den Punkt: »Klappe halten und da sein.«

Das Dasein, Zusammensein ist unendlich viel wert in der seelischen Ausnahme-situation, die der Verlust eines nahen Mitmenschen mit sich bringt. »Trauer braucht Nähe, Begegnung, Wahrnehmung, Beziehung«, weiß der Theologe, der seit 2018 mit Haus-Matizzo-Leiterin Manuela Seynstahl für die Metzinger Trauergruppe steht. »Mir tut auch ne Umarmung gut«, sagt eine verwitwete 67 Jahre alte Frau, die regelmäßig von der Alb herunter in die Gruppe im Haus Matizzo kommt. All das kann Wärme spenden, neue Energie für Menschen, die nach dem Verlust ihrer Liebsten oft tief erschöpft sind, nach eigenem Empfinden gelegentlich neben sich zu stehen scheinen. »Nicht DU bist verrückt, sondern die Situation ist ver-rückt«, zeigt Stefan Bitzer aber auf.

## »Nicht Du bist verrückt. Die Situation ist ver-rückt«

Sie kann sich wieder normalisieren. Langsam, behutsam. Zurück aus der Leere, dem Weinen und dem seelischen Stress kann es gehen. »Aus der Situation heraus wird auch gelacht«, sagt der 74-Jährige, »aber man hat auch zusammen gefleht.« Die Gruppenmitglieder sind nach dem anfänglichen Sie längst per Du. Auch das verbindet. Wie das gemeinsame Schicksal. Aus dem ganzen Kreis Reutlingen kommen die Teilnehmenden der Trauergruppe, aus dem Ermstal und von der Alb genauso wie aus dem Reutlinger Nordraum. Aber auch aus dem Nachbarkreis Esslingen. Im Kreis Reutlingen gibt es sechs Trauergruppen, auf der Alb keine.

Die Metzinger Gruppe zählt bis zu 18 Mitglieder an einem Abend, weiß Manuela Seynstahl. Gegründet hat sie sie 1999 zusammen mit dem damaligen Neuhäuser Pfarrer Thomas Baumgärtner. »Man kann Trauernde nicht längerfristig begleiten«, hat er bedauert. Die Trauergruppe kann das. Die Anbietenden können den derzeitigen Bedarf decken. Manche Besucher kommen sechs Monate, andere sechs Jahre. Vorübergehend gab es noch eine zweite Gruppe, vormittags, zu der aber nur vergleichsweise wenige fanden. Ebenfalls vormittags läuft mittwochs das Café Matizzo. Es ist thematisch offen, doch »die Gäste sind fast ausschließlich trauernde ältere Menschen«, legt Seynstahl offen.

## »Es steht was Hoffnung-machendes im Kalender«

Die 67-jährige Witwe, die auf der Schwäbischen Alb lebt, hat in der Metzinger Trauergruppe wieder Geschmack am Essen gefunden. »Es schmeckt nicht mehr«, blickt sie zurück, »vor allem nicht das, was meinem Mann geschmeckt hat.« Das bunte Büffet auf dem langen Tisch im Haus Matizzo hat den Gaumen neu ange-regt. Die Häppchen und Schlückchen sind hier mit anderen Namen und Gesichtern verbunden. Die Dienstagabende alle vier Wochen stehen bei ihr als »was Hoffnung-machendes im Kalender«. Der 48-Jährigen hat in der Gruppe geholfen, dass es nicht nur Menschen gab, die ganz tief im Loch waren. Sondern auch solche, die die Trauer schon teilweise durchlebt haben und wieder lächeln können. Die den anderen zeigen: Es geht auch wieder raus aus dem Tal. (GEA)

## EHMALIGE FEIERN MIT

25 Jahre gibt es die Metzinger Trauergruppe. Anlässlich des Jubiläums sind alle derzeitigen und ehemaligen Mitglieder der Gruppe am Sonntag, 22. September, um 15 Uhr ins Ferientag-heim im Freizeitgelände Bongertwasen eingeladen. Anmeldung telefonisch oder per E-Mail bis Montag, 16. September, bei Manuela Seynstahl im Haus Matizzo. (em)

071 23 9102024  
haus@matizzo.de



Manuela Seynstahl, die das Haus Matizzo leitet, begleitet schon seit Gründung der Gruppe 1999 Trauernde. Stefan Bitzer ist seit 2018 dabei. Der Theologe ist zudem in einer Trauergruppe in Reutlingen aktiv.

FOTO: PFISTERER