Wenn der Tod mit am Tisch sitzt

In Königsbrunn sprach man erstmals beim „Death Café“ über Sterben und Trauer. Bei Kaffee und Kuchen konnte man sich schwierigen Themen respektvoll nähern.

Von Ramona Hofmeister-Weber

Königsbrunn Über das Sterben sprechen, Ängste teilen und dem Leben näherkommen: Beim ersten „Death Café“ in der Stadtbücherei Königsbrunn ging es am 28. Oktober um ein Thema, das viele lieber verdrängen. In Kooperation mit dem Hospizverein Christrose entstand Raum für offene Gespräche über Abschied, Trauer und die eigene Endlichkeit.

Der Tod gehört zum Leben sagt sich leicht, und trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, über ihn zu sprechen. Ein solcher Austausch lebt von gegenseitigem Respekt. Sigrid Pforr, Vorsitzende des Hospizvereins, gibt einen Rahmen für das Gesprächsangebot vor: „Schweigepflicht, Toleranz, Akzeptanz und die Möglichkeit Halt zu sagen gelten als Regeln für alle“.

Hildegard Häfele, Leiterin der Stadtbücherei, fasst den Leitgedanken des „Death Cafés“, das ursprünglich in der Schweiz und dann in London ins Leben gerufen wurde, zusammen: „Den Tod ins Leben bringen und ihn nicht tabuisieren.“ Mittlerweile wurden in 97 Ländern über 23.000 „Death Cafés“ veranstaltet, berichtet Sigrid Pforr. Bei Kaffee und Kuchen kamen etwa 15 Menschen in verschiedenen Lebensphasen in geschützter Atmosphäre zusammen, darunter Erkrankte, Hinterbliebene, Mitglieder und Trauerbegleiter des Hospizvereins Christrose. Sie teilten Gedanken, stellten Fragen und gaben schwierigen Gefühlen Raum.



Sigrid Pforr und Hildegard Häfele organisierten das erste „Death Café“ in Königsbrunn. Foto: Ramona Hofmeister-Weber

Ein „Death Café“ ist keine klassische Vortragsveranstaltung. Es gibt keine vorgefertigten Antworten und keine Verpflichtung, persönliche Erlebnisse preiszugeben. Stattdessen geht es laut Sigrid Pforr, Vorsitzende des Hospizvereins, „um ein moderiertes Gespräch: Zuhören ist ebenso willkommen wie das Erzählen. Es handelt sich nicht um eine Trauergruppe, sondern um ein offenes Gesprächsangebot.“

Was macht die Vorstellung vom Tod mit einem Menschen? Wie geht man mit einer unheilbaren Erkrankung um? Und was gibt Halt, wenn ein geliebter Mensch stirbt? Die Themen reichten von Krebsdiagnosen und dem Verlust nahestehender Menschen bis zur Frage, welche Rolle der Glaube beim Umgang mit dem Sterben spielen kann.

Mit dem Hospizverein Christrose fand das „Death Café“ in Kooperation mit einem Partner statt, der sich mit Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzt. „Hospizbegleitung bedeutet, Menschen am Lebensende und ihre Angehörigen in einer besonders schwierigen Lebensphase zu unterstützen“, so Sigrid Pforr. Dabei geht es nicht allein um medizinische oder pflegerische Bedürfnisse. Ebenso wichtig sind „menschliche Nähe, Gespräche und die Möglichkeit, eigene Wünsche und Ängste auszusprechen“, so eine Trauerbegleiterin. „Ich möchte gerne denen, die noch da sind, mitteilen, wie ich mir mein Begräbnis vorstelle“, äußert eine Anwesende. Der Wunsch nach „Autonomie des Sterbenden“ wird mehrfach genannt, etwa der Wunsch, dass Trauergäste bei der eigenen Trauerfeier kein Schwarz tragen.

Angehörige brauchen auch dem Tod Unterstützung.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung – während einer Erkrankung, beim Abschied und in der Zeit danach. Wenn ein Mensch stirbt, verändert sich das Leben der Zurückbleibenden oft grundlegend. Trauer lässt sich nicht nach einem festen Zeitplan bewältigen. Sie kann leise sein oder überwältigend, unmittelbar spürbar oder erst viel später einsetzen.

Das „Death Café“ machte deutlich, dass Gespräche über das Sterben nicht erst dann beginnen müssen, wenn eine Krise eintritt. Sie können auch mitten im Alltag stattfinden. Niemand muss dabei seine Geschichte erzählen. Manchmal reicht es, die Gedanken anderer zu hören und festzustellen, dass die eigenen Fragen nicht ungewöhnlich sind. Vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft des Treffens: Über den Tod zu sprechen, bedeutet nicht, sich vom Leben abzuwenden - es kann vielmehr dazu verhelfen, bewusster zu leben.