

# „Trauer ist etwas Individuelles“

## INTERVIEW Mechthild Felsch über Totengedenktage und den Umgang mit dem Schmerz

VON FELICITAS BOGNER

Bad Tölz-Wolfratshausen – Allerheiligen, Allerseelen, Volkstrauertag, Totensonntag. Der November ist der Trauermonat. Dem Gedenken an Verstorbene einmal im Jahr einen entsprechenden Rahmen zu geben, findet Mechthild Felsch, Initiatorin des Trauercafés in Bad Tölz, richtig und wichtig. Im Interview spricht sie über Verluste, Trauer und die Bedeutung der anstehenden Gedenktage.

**Frau Felsch, Sie gehören zu den Initiatoren des Trauercafés. Nach wie vor organisieren Sie die Monatstreffen und begleiten Trauernde. Wie sind Sie dazu gekommen?**

Wir sind im Hospizverein auf die Idee gekommen. Wir haben gemerkt, dass wir eine Begleitung nur bis zum Tod anbieten, aber nichts für die Zeit danach. Das ist für Hinterbliebene oft das Schwerste. Vor etwa zwölf Jahren haben wir mit der Unterstützung der evangelischen Kirchengemeinde das Trauercafé gegründet. Es war ein Rosenmontag. Der erste Montag im Monat, das haben wir bis heute beibehalten. Dazu war es uns wichtig, an einem Tag, an dem alle feiern und Spaß haben, das Angebot zu starten. Viele Trauernde verkriechen sich an solchen Tagen in ihrem Schneckenhaus.

**Durch Ihr Engagement im Hospizverein und im Trauercafé ist das Thema Tod in Ihrem Alltag immer präsent...**

Das stimmt. Angefangen hat das alles, als ich 1997 mit meinem jüngsten Sohn Lukas in einen Verkehrsunfall verwickelt wurde. Er ist fünf Monate später an den Folgen



**Mechthild Felsch – hier am Familiengrab – rief vor zwölf Jahren das Trauercafé in Bad Tölz mit ins Leben.**

FOTO: HERMSDORF-HISS

seiner Verletzungen gestorben. Das war die schwierigste Zeit in meinem Leben. Hilfe habe ich bei den „Verwaisten Eltern“ gefunden. Ich habe durch die Treffen gemerkt, dass man gemeinsam dieses Schicksal zumindest etwas leichter trägt. Für mich und meinen Mann war der Austausch damals unheimlich wichtig.

**Haben Sie so Ihre Berufung gefunden, anderen in ähnlichen Situationen helfen zu wollen?**

Im Grunde genommen schon. Meinen Trauerbegleiterkurs habe ich im Jahr 2000 gemacht. Davor war ich selbst völlig aus der Welt entrückt, die Freude am Leben

war dahin. Zu merken, dass ich mit dem Schicksal nicht alleine bin, hat mir geholfen und mich motiviert, anderen diese Stütze anzubieten. Außerdem habe ich damals als Mesnerin gearbeitet. Das konnte ich nach dem Tod von Lukas nicht weitermachen. Ich habe es nicht verkraftet, regelmäßig bei den Schulgottesdiensten so viele andere Kinder zu sehen. Auch die Beerdigungen habe ich zu der Zeit nicht gepackt.

**Wie kann man sich ein Treffen im Trauercafé vorstellen?**

Mit Pfarrer Urs Espeel und Ursula Gabler, die seit zwölf Jahren dabei ist, begleiten wir trauernde Menschen. Es gibt

warmen Tee – ich finde es wichtig, so das innere Frösteln auszugleichen. Dazu geben wir uns Mühe, mit selbst gebackenem Kuchen, Kerzen und saisonaler Dekoration eine schöne Atmosphäre zu schaffen. Bei den Treffen kann jeder, der möchte, erzählen, was ihm auf der Seele liegt, weinen oder einfach nur dabei sein. Jeder Nachmittag entwickelt sich anders. Es ist auch schon vorgekommen, dass wir einfach nur geratscht und gelacht haben. Es kommt immer darauf an, wer dabei ist und welches Bedürfnis man mitbringt.

**An wen richtet sich denn das Angebot des Trauercafés?**

Es kann jeder kommen. Die Konfession spielt überhaupt keine Rolle. Auch wenn es im evangelischen Gemeindehaus stattfindet, ist Religion kein Thema, wir beten auch nicht. Das einzige Kriterium ist, dass die Trauernden kommen, um den Tod eines nahe stehenden Menschen zu verarbeiten. Wir sind keine Anlaufstelle für Scheidungswaisen oder Menschen, die den Tod ihres Haustiers betrauern. Am häufigsten kommen Frauen, deren Männer gestorben sind. Aber es sind auch ein paar verwaiste Eltern dabei.

**Kommen generell mehr Frauen als Männer?**

Ja. Mir ist aufgefallen, dass Männer und Frauen grundsätzlich anders mit Trauer umgehen. Wobei meinem Mann die Treffen bei den „Verwaisten Eltern“ auch gutgetan haben. Wir sind damals als Paar dorthin. Als mein Mann dann vor viereinhalb Jahren gestorben ist, bin ich im Trauercafé wieder mehr von der Begleiterin zur Betroffenen geworden. Auch in der Situation war das Treffen für mich eine Stütze. Trauer ist etwas Individuelles. Man muss es einfach ausprobieren, was guttut.

**Die Trauerbegleiter sind meist selbst betroffen, oder?**

Das ist auch für die Trauernden wichtig. Es soll nicht überheblich klingen, aber es kann nur jemand, der selber ein Kind verloren hat, wirklich nachvollziehen, wie es jemandem in der Situation geht. Es ist nicht zu beschreiben, was es in einem auslöst, sein eigenes Kind zu Grabe zu tragen. Betroffene fühlen sich oft nur von Menschen wirklich verstanden, die dasselbe durchgemacht haben.

**Wie oft kommen Trauernde durchschnittlich zu den Treffen?**

Manche kommen nur ein- oder zweimal. Andere bleiben über Jahre. Ich habe immer noch Kontakt zu den Eltern, mit denen ich vor 25 Jahren bei den „Verwaisten Eltern“ war. Das schweißt unheimlich eng zusammen, wenn man solche Schicksalsschläge zusammen durchmacht und miteinander teilt.

**Sie sagen, Trauer ist individuell. Was halten Sie von Totengedenktagen wie Allerheiligen oder Allerseelen?**

Ich empfinde den christlichen Brauch, so der Toten zu gedenken und die Gräber herzurichten, als positiv. Das würde ich mir für ganz Deutschland wünschen. Ob man bei der Segnung der Gräber am Friedhof stehen mag, kann ja jeder für sich entscheiden. Ich selber mag den Trubel nicht. Mein Mann und ich hatten früher das Ritual, dass wir an Allerheiligen abends auf den Friedhof sind. Da waren alle weg, und die Kerzen haben gebrannt – es war eine tolle Atmosphäre. Heuer finde ich den Volkstrauertag besonders wichtig. Es tobt Krieg in Israel und der Ukraine. Da hat die Bedeutung, an Kiregsoffer zu gedenken, viel Aktualität.

**Suchen im November mehr Menschen das Trauercafé auf?**

Ja. Generell ist in der kalten Jahreszeit etwas mehr los.

**Termine**

Das Trauercafé findet an jedem ersten Montag im Monat jeweils von 15 bis 17 Uhr im evangelischen Dekanat in Bad Tölz, Schützenweg 10, statt.