



Institut für Bildung und Begegnung im Christophorus Hospiz Verein e.V., Efferstr. 93, 81927 München

Arabisch-sprachige Trauergruppe für Mädchen und Frauen in München

„Meine ganze Energie wird durch den Schmerz und Erinnerungen aufgebraucht. Ich habe keine Kraft mehr. Es sieht so aus als wollte ich das Schicksal des Toten teilen, klagt uns Adiyiah.



Adiyiahs Klage nehmen wir zum Anlass. Die Trauerbegleitung will ihrer persönlichen Trauer Raum geben. Sie will ihr Mut zum Leben machen. Denn in unserer Schicksalsgemeinschaft pflegen wir einen offenen Umgang mit unserer Trauer. Wir fördern die Selbsthilfe und die eigenen Bewältigungskompetenzen.

Ziele:

- den erlittenen Verluste aussprechen;
- das Zurückstellen eigener Bedürfnisse minimieren;
- eine alltagsnahe, situationsbezogene Orientierung geben,
- die verantwortliche Selbstwirksamkeit fördern;
- der Trauer einen erweiterten Platz im sozio-kulturellen Kontext verleihen;
- die Traueraufgaben in der Familie, in der Gemeinschaft teilen,

Zielgruppe:

- arabischsprachige Frauen, Witwen, trauernde Mütter
- arabischsprachige Mädchen, Töchter und Schwestern

Vorgehensweise: betroffenen-zentriert

Ansprechen und Kontakte knüpfen

Am Beginn steht ein vertrauensvolles **Einzelgespräch**. Dort wo die Betroffene erstmalig um Hilfe nachgesucht hat, treffen wir uns. In diesen ersten Gesprächen bekommen die

Trauernden die ganze Aufmerksamkeit. Zu sehr sind wir im Schmerz und in der Trauer gefangen. Der Blick auf das Leben ist verschleiert und wird langsam gelüftet.

Die Beziehung vertiefen und unerlaubte Gefühle zulassen

In einem zweiten Schritt fragen wir nach der Organisation des Alltags. Vielleicht sind noch andere in der Familie vom Tod betroffen. Die einen hegen die Wut über die Verstorbene, andere sehen sich vor ganz neuen Aufgaben gestellt, wieder andere empfinden vielleicht Erleichterung.

In Gruppengesprächen die Vielfalt der Trauer kennen lernen

Viele Trauernde äußern, dass sie sich unverstanden und alleine fühlen. **Gruppengespräche** in der Schicksalsgemeinschaft, unter Gleichgesinnten bieten die Chance für eine erweiterte Gesprächskultur. Einst ruhte der Blick auf die schweren Zeiten. Langsam erhebt sich dieser Ausblick für die guten Zeiten.

Ort: ASZ xx/Selbsthilfezentrum/CHV (präsenz, hybrid, online)

Trauer- und Gedenkfeiern

Ebenso beklagen manche über einen fehlenden Raum für ihre Trauer. **Familien- oder Gedenkfeiern** nach den 7, 30, 40 oder 70 Tagen – nach einem Jahr - können zelebriert werden. So wird es möglich, dass in Familien, Gruppen und Vereinen unterschiedliche Wege der Trauer anerkannt und gelebt werden. Es wird eine bekannte gemeinsame Trauer gestaltet oder eine neue Trauerform entwickelt.

Ort: ggf. Haus der Kulturen und Religionen

Projektzeitraum: max. 15 Monate (Nach 8 Monaten ist vorgesehen sie graduell in die Selbsthilfegruppe zu überführen.)

Grundlagen und Gestaltung:

Den inhaltlichen Hintergrund bilden die Trauertheorien von J.W. Worden, Beratung und Therapie (2017) und Chris Paul, Ich lebe meine Trauer (2021). Für die praktische Anleitung empfiehlt sich das Praxishandbuch, Trauergruppen von M. Schroeter-Rupieper (2015). Dort sind die Gesprächseinheiten systematisch strukturiert und der Erwachsenenbildung entlehnt. Gesprächsanreize bildet das eigene Rollenverständnis in der Beziehung mit dem/der Verstorbenen und der gemeinsame Lebensort und die Lebenszeit. Je nach religiösen oder spirituellen Hintergrund bringen die Teilnehmer*innen ihre eigenen Bewältigungsstrategien mit ein. Es gilt diese zu mobilisieren und wo sie nicht greifen anzupassen.

Mitarbeitende:

*Jwanita Khatib-Saleh, Muslimische Krankenhauseelsorgerin BW mit dem Zusatz Psychiatrieseelsorge, Dolmetscherin für Arabisch & Ehrenamtskoordination der Region Süd bei Zusammenleben.de
Gunda Stegen, Erziehungswissenschaftler, Krisen- und Konfliktintervention und Psychosoziale Palliativfachkraft mit Schwerpunkt Kultursensibilität*

Kontakt: Gunda Stegen, Fachbereich kultursensible Begleitung, Bildung und Vernetzung, email: stegen@chv.org, Tel. +49 (0) 89 130787-342, Mob. +49 160 8982142