

Trauer ist doch der PREIS DER LIEBE

Als ihr Mann sich das Leben nahm, wurde **Petra Wolf (66)** erstmals mit dem Thema Tod konfrontiert. Zu spät, findet sie heute. Aber sie hat gelernt, mit dem Verlust zu leben. Und etwas sehr Wertvolles geschaffen ...

Von Sarah Klas



Der Schuss, den Petra am 3. Oktober 2006 in ihrem Garten hört, erschüttert ihr ganzes Leben. Denn es ist ihr geliebter Mann, der sich selbst das Leben nimmt. Er war unheilbar an einer seltenen Demenzform erkrankt, zuletzt konnte er kein Wort mehr sprechen. Petra fällt zunächst in ein dunkles Loch, verlässt sechs Wochen das Haus nicht mehr. Um ihre eigene Trauer zu verarbeiten, setzt sie sich intensiv mit dem Thema Tod und Verlust auseinander. Sie spricht mit Witwen und Witwern über ihre Arten des Trauerns, merkt, wie wichtig es für alle ist, darüber zu sprechen. Begreift, wie einsam viele sind, weil unsere Mitmenschen nicht wissen, wie sie uns in dieser Situation begegnen sollen. Aus diesen Gesprächen entstehen zwei Bücher. Und die Idee, in ihrem Heimatort Schildow bei Berlin ein Café Tod zu eröffnen. Nach dem Vorbild der Berliner Institution. Im MEINS-Gespräch erzählt Petra, warum es keine Selbsthilfegruppe ist, sondern ganz einfach ein Ort, an dem jede Geschichte und Trauer willkommen ist.

MEINS: Liebe Petra, Café Tod, das klingt ja erst mal düster. Was genau ist das denn?

Petra Wolf: Oh, bei uns ist es alles andere als düster. Der Name darf aber gern provozieren, damit sich die Leute Gedanken darüber machen. Einmal im Monat treffen wir uns in meinem schönen Garten oder am großen Tisch in meinem Haus. Ich backe Kuchen, und wir trinken Kaffee und reden über das Leben, den Tod, die Trauer. Wir weinen zusammen, aber lachen mindestens genauso viel. Wir sind kein trauriger Verein (*lacht*)!

Wer kommt denn zu dir ins Café Tod?

Das ist ganz unterschiedlich! Größtenteils Witwen, aber ich begrüße auch immer mehr Witwer. Nicht alle, die ins Café Tod kommen, haben einen Menschen verloren. Junge Leute möchten sich damit beschäftigen, wie es sein wird, wenn die Großeltern nicht mehr sind. Auch Krankenschwestern sind interessiert daran, wie sie mit trauernden Angehörigen umgehen können. Es war auch schon eine Frau bei uns, deren Pferd gestorben ist. Bei uns ist jeder willkommen. Ich kann zu jedem Treffen 15 Menschen aufnehmen, es soll schließlich jeder zu Wort kommen dürfen.

Du sagst, es kämen mehr Frauen. Trauern Männer und Frauen unterschiedlich?

Die Trauer unterscheidet sich nicht in ihrer Tiefe. Ich habe viele Männer kennengelernt, die ihre Berufe für die Frau aufgegeben haben, um sie zu pflegen. Das erwartet man sonst eher von den Frauen. Allerdings



Vor jedem Café Tod bereitet Petra einen Gesprächsleitfaden vor. Der kam aber noch nie zum Einsatz, denn die Gäste kommen von allein ins Gespräch über ihre Trauer



„Man ist nie wirklich fertig mit der Trauer“



WIE WITWER TRAUERN ...
... bespricht Petra in ihrem zweiten Buch „Trauer ist der Preis der Liebe“, Custos Verlag, 10,90 €

sprechen Männer anfangs nicht viel darüber. Ich möchte aber auch nicht über Unterschiede sprechen. Das wäre eine Wertung, und das sollten wir vermeiden. Wir trauern alle unterschiedlich, auf unsere eigene Weise.

Hat dir das Café Tod bei der Verarbeitung deines eigenen Verlusts geholfen?

Für mich ist es weniger Verarbeitung, die habe ich durch meine Bücher schon hinter mir. Es ist viel mehr eine Hilfestellung für andere. Ich habe oft erlebt, wie alleingelassen Trauernde sind. Es gibt zwar Selbsthilfegruppen, aber das sind wir nicht. Uns zeichnet aus, dass wir eine vielfältige Runde sind. Bei uns ist es wichtig, Trauernden Zeit zu geben. Gesellschaftlich wird oft erwartet, dass das Traurige schnell vorbei sein soll und es heiter weitergeht. Aber warum? Der Schmerz ist doch da. Trauer bedeutet Liebe zu einem Menschen.

Wie wichtig ist es, sich ausreichend Zeit für die Trauer zu nehmen?

Ich glaube, man ist nie wirklich fertig mit der Trauer. Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen, die man braucht, um geistig und auch körperlich gesund da rauszukommen.

Wie können wir mit Menschen umgehen, die eine geliebte Person verloren haben?

Nicht darauf warten, dass der Trauernde sich meldet. Das wird selten passieren. Es ist ihm Raum zu geben. Wenn unsere Freundin oder der Freund gerade keine Lust hat, zu telefonieren, ist das eben so. Dann rufen wir später noch mal an. Um Mitgefühl für Trauernde zu entwickeln, müssen wir uns schon frühzeitig mit dem Thema beschäftigen – wenn es noch leicht ist. Und: Zuhören ist der Schlüssel. Manchmal sagt eine Umarmung mehr als tausend Worte. •