

„Dieses Gefühl, ich gehöre dazu“

Es scheint ein leichter Weg in die hohe Trauerhalle zu sein. Jede der Frauen, die durch die Tür kommen, lächelt. Mal leise, mal strahlend, begleitet von einem Winken, einer Begrüßung, einem Nicken in die Runde. Heute ist Dienstag, und zwölf Frauen sind in die Baldurstraße gekommen – zum „Singen mit Trauernden“

*„Die schwersten Wege werden allein gegangen.
Die Enttäuschung, der Verlust,
das Opfer,
sind einsam“*

Wer hierherkommt, der trauert. Niemand muss sagen, warum oder um wen oder weshalb etwa immer noch. Nicht immer hat der Tod die Frauen hierhergeführt. Aber oft. Viele sind von Beginn an dabei – beim „Trauerchor“, wie er anfänglich hieß. Doch das war missverständlich, klang nach Auftritten und Singen nach Noten. „Singen mit Trauernden“ nennt sich nun dieses vielleicht sogar weltweit einmalige Angebot des Bestattungsinstituts AETAS Lebens- und Trauerkultur. Auf jeden Fall kennt Chorleiterin Dagmar Aigner kein Pendant.

Die wenigen Sätze in der Vorstellungsrunde zeigen, wie sehr sich die Frauen auf diesen Abend gefreut haben. Sie sind zwischen 30 und 80 Jahre alt. Männer kommen sehr selten. Die meisten kennen einander. Beate (alle Namen geändert) ist neu. Eigentlich wollte sie vor Weihnachten mit einer Freundin ins Kino gehen. Als sich kein passender Film fand, ist ihr Finger bei den Veranstaltungstipps von „In München“ weitergeglitten und bei Diverses an dem Angebot „Singen mit Trauernden“ hängen geblieben. Maria gehört zum „Urgestein“ wie viele andere auch. Franziska ist nach langer Pause wieder da. Vor zehn Jahren ist ihr damaliger Freund gestorben, die jüngste Trennung liegt nur ein paar Wochen zurück. Doch geredet wird an diesem Abend nicht viel. Dagmar Aigner streicht über die Saiten ihrer Gitarre. „Ich meine zu spüren, was der Gruppe guttut“, sagt sie.

Die Gruppe singt afrikanische, hebräische, indianische Lieder, Gospels, Psalmen, Mantras, einige wiederholen sich viele Minuten lang. „Manche Lieder brauchen Zeit, bis sie in die Kraft kommen, manchmal ist die Gruppe so versunken, dass ich noch länger dabei bleibe“, sagt die Chorleiterin. Es erklingen kräftige Stimmen und leise. Manche zittern, brechen ab und stimmen später wieder ein. Die Blicke gelten den Kerzen auf

dem gelben Tuch in der Mitte, gleiten die Wand hoch und lesen dort die Worte Verlust – Stille – Wandel – Seele – Einsamkeit – Suche – Weg – Loslassen – Trauer – Glück – Schmerz – Leere. Eine Taschentuchpackung raschelt, manche Augen sind geschlossen, die Melodien und Texte nehmen mit. In den Verlust, das Vermissten, sie rufen auch andere Gefühle hervor. Ihr seien die Tränen aus Dankbarkeit gekommen, wird Sabine am Ende erklären, „weil es diese Gruppe gibt“. Und Maria wird sagen: „Hier darf alles sein, ob ich traurig bin, heiter oder abwesend. Manchmal hat das Singen etwas ganz Meditatives, Beruhigendes. Manche Lieder rühren mich so an, dass ich immer weinen muss.“

*„Alle Vögel schweigen.
Man hört nur den eigenen Schritt,
den der Fuß noch nicht gegangen ist,
aber gehen wird.
Stehenbleiben und Umdrehen hilft nicht.
Es muss gegangen sein“*

Das Gehen, vielmehr das Pilgern, hat Maria nach dem plötzlichen Tod ihrer Partnerin vor zwei Jahren „das Leben gerettet“. Es hat sie eine Woche lang entlang des Jakobswegs jeden Tag Fuß vor Fuß setzen lassen, bergauf, bergab, mehr als 150 Kilometer, zusammen mit professionellen Trauerbegleitern und anderen, die einen Menschen verloren hatten. „Plötzlich den Körper wieder zu spüren, wie anstrengend das ist, sich abends auf dem Bett auszustrecken und zu merken, es geht tatsächlich weiter. Mal umzukehren, einen Umweg zu machen, und das als Synonym des Lebens wahrzunehmen“, das hat ihren Wunsch, „gleich nachzusterben“, weniger werden lassen.

In der Küche von Maria steht auf dem breiten Fensterbrett das Foto von Anna. Ein Porträt, auf dem sie lacht, uns beide am Tisch ansieht. „Nach 25 Jahren Beziehung gab es nur noch ein Wir.

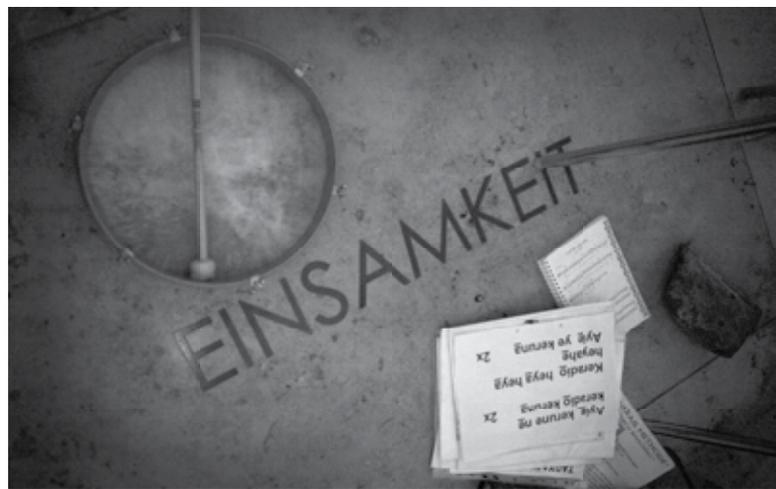


IN DIESEM KREIS FÜHLEN SICH DIE TRAUERNDEN ZU HAUSE

Natürlich redet man darüber, dass das Leben endlich ist, aber niemand hat damit gerechnet, dass es uns so schnell trifft.“ Vor dem Foto steht eine Kerze, daneben eine kleine Vase mit einem Zweig. Auch der herzförmig geformte Feuerstein erinnert an den Urlaub auf Helgoland vergangenes Jahr und daran, dass Maria die große Herausforderung, „mit diesem alleinigen Ich zufrieden sein zu können“, bewältigt.

Nach dem Tod von Anna erkrankte Maria an Krebs. Als es nicht mehr weiter nach unten zu gehen schien, erzählte ihr eine evangelische Pfarrerin von der heilenden Wirkung des Pilgerns. Und dort hat Maria das Singen von Chants, von spirituellen Liedern, versucht. In der Trauerhalle, in der Gruppe von Dagmar Aigner, hat sie „dieses Gefühl, ich gehöre dazu“ wiedergefunden. „Dieses Grundgefühl, das ich so verloren hatte, ich war so heimatlos. In diesem Kreis fühle ich mich angenommen, obwohl wir wenig voneinander wissen. Es ist ein so angenehmes Gefühl, in der Gruppe zu sitzen, die wunderschöne Stimme von Dagmar zu hören und in diesen zwei Stunden die ganze Bandbreite des Lebens zu spüren.“

Von dem Göttinger Professor Gerald Hüther stammt der Satz: „Es gibt kein besseres und wirksameres Mittel, das psychosoziale Belastungen auflöst, Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte aktiviert, als das Singen.“ Gerald Hüther leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung an den Universitäten Göttingen und Mannheim/Heidelberg und gehört zum wissen-



SINGEN TRÖSTET UND HILFT – AUCH BEI EINSAMKEIT

schaftlichen Beirat des Vereins Singende Krankenhäuser. Auch das Bestattungsinstitut AETAS ist Mitglied dieses internationalen Netzwerks zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen. Das Unternehmen bietet über die Begleitung vom Tod bis zur Bestattung hinaus ein umfangreiches Wegbegleiter-Programm an. Zu dieser „Lebens- und Trauerkultur“ gehören unter anderem Trauersprechstunden, meditatives Wandern, Qi-Gymnastik, progressive Muskelentspannung und seit zwei Jahren das Angebot „Singen mit Trauernden“.

Dagmar Aigner hat sich von dem Verein Singende Krankenhäuser als Singleiterin zertifizieren lassen. Für die Dienstagabende in der Baldurstraße stellt sie mittlerweile intuitiv die Lieder so zusammen, „dass gefühlsmäßig die Tiefe zunimmt. Am Anfang dachte ich noch, das kann ich den Leuten nicht zumuten. Aber sie wollen in diese Trauer rein, in die Tiefe, wollen emotional gepackt werden. Auch wenn geweint wird, ich habe immer das Feedback bekommen: Im Alltag muss ich kontrolliert sein, hier kann ich loslassen.“ Es sei wichtig, das Angebot weltanschaulich und religiös offen zu halten. Sie weise bei ihren kurzen einleitenden Sätzen darauf hin, dass man, wenn das Wort „Gott“ gelegentlich vorkomme, ersetzen könne: durch „Liebe“, „Kraft“, „Schöpfung“, „durch das, was einem im persönlichen Wertesystem Kraft gibt“.

Trauer bleibt Trauer. Daran lässt auch Dagmar Aigner keinen Zweifel. „Aber es macht einen Unterschied, worauf ich mich fokussiere, damit ich nicht in endloser Trauer versinke. Indem ich mich zum Beispiel auch auf die Dankbarkeit konzentriere, auf das, was möglich war, oder auf das Gehaltenfühlen von guten Mächten.“ Nach einer Stunde ist Pause. Es gibt Tee, die Frauen unterhalten sich. Im zweiten Teil versuche sie, die Stimmung höherzubringen, sagt Dagmar Aigner, zu trösten, zu entspannen, Kraft zu geben.

Das Angebot kostet zehn Euro pro Abend. Dagmar Aigner erklärt: „Jeder Chor finanziert sich durch Auftritte oder Mitgliedsbeiträge. Wir sind aber kein Chor, sondern ein Angebot, das helfen kann, die Trauer besser zu bewältigen.“ So gebe es keinen festen monatlichen oder vierteljährlichen Beitrag, sondern man zahle nur, wenn man kommt.

*„Nicht müde werden,
sondern dem Wunder
leise, wie einem Vogel, die Hand hinhalten“*

Diese letzten Zeilen des Gedichts „Nicht müde werden“ von Hilde Domin werden oft am Dienstag gesungen. Maria hat sie sich in verzweifelten Situationen innerlich immer wieder vorgesungen, und sie geben ihr auch heute noch Kraft. Ihre Art der Trauerbewältigung stößt nicht immer auf Verständnis. Doch für Maria ist das Singen von traurigen Liedern kein Widerspruch zur Lebensfreude. „Ich frage mich oft: Was würde Anna wollen? Was würde sie raten? Wir haben uns zu Lebzeiten abgestimmt, und das machen wir auch heute noch.“ Auch gewisse Rituale lasse sie sich nicht ausreden. „Ich verstehe, wenn andere sagen, ich mag nicht weinen, ich mag diese Trauer nicht so spüren. An diesen Dienstagen wein ich manchmal, und wein und wein, und dann merke ich, dass sich irgendetwas lockert, und dann schnauf ich durch, und das bringt mich näher zur Lebenslust, wenn ich das so mach.“

DER SINGKREIS TRIFFT SICH JEDEN DIENSTAG VON 19 BIS 21 UHR
(AUSSER IN DEN SCHULFERIEN) IN DER TRAUERHALLE DES
BESTATTUNGSINSTITUTS AETAS, BALDURSTRASSE 39
(U1/U7 WESTFRIEDHOF). KOSTEN: 10 EURO PRO ABEND.
EIN EINSTIEG IST JEDERZEIT MÖGLICH UND EINE
REGELMÄSSIGE TEILNAHME NICHT VERPFLICHTEND.
„SINGEN MIT TRAUERNDEN“ WIRD SICH AM 11. MAI AUCH AN
DER „LANGEN NACHT DER MUSIK“ BETEILIGEN.



BEIM SINGEN KANN MAN TIEF IN SEINE TRAUER HINEINGEHEN



Anzeige



Verwaltung von:

- Eigentumswohnungen
- Mietshäusern
- Büro- und Geschäftshäusern

M-Haus Hausverwaltung GmbH

Leopoldstr. 244
80807 München

T 089 / 2000849-0
F 089 / 2000849-99

info@m-haus.info
www.m-haus.info



BISS ZEIGT DIE ANDERE SEITE DER STADT

Führung I: BISS & Partner

BISS hilft bei der Überwindung von Armut und Obdachlosigkeit. Erfahren Sie alles über unsere Arbeit und unser Netzwerk. Lernen Sie das soziale Projekt Dynamo Fahrradservice kennen und besuchen Sie das Grab der BISS-Verkäufer sowie das Mausoleum unseres Förderers Rudolph Moshammer.

Treffpunkt: BISS-Büro, Metzstraße 29 / Dauer: 2 ½ Stunden

Führung II: Wenn alle Stricke reißen

Besuchen Sie ein Obdachlosenheim des Katholischen Männerfürsorgevereins und gewinnen Sie Einblick in das Leben seiner Bewohner. Entdecken Sie ABBA, wo behinderte oder psychisch kranke Menschen Arbeit finden. Und lernen Sie in einem Clearinghaus das neueste Konzept städtischer Wohnraumversorgung kennen.

**Treffpunkt: Wohnungsamt, Franziskanerstraße 8
Dauer: 2 Stunden**

Führung III: Brot und Suppe, Bett und Hemd

Rund um den Hauptbahnhof werden die Gegensätze zwischen Arm und Reich besonders deutlich. In der Bahnhofsmision und im Kloster St. Bonifaz lernen Sie wichtige Anlaufstellen für arme und obdachlose Menschen kennen. In der alkoholfreien Gaststätte „Zum Steg“ stellen wir Ihnen ein Projekt zur beruflichen Integration Suchtkranker vor.

Treffpunkt: Bahnhof, Eingang Bayerstraße / Dauer: 2 ½ Stunden

Die Führungen I und II finden immer dienstags um 10 Uhr statt (I: 19.03. und 26.03.; II: 5.03.2013). Für Gruppen und für die Führung III können zusätzliche Termine vereinbart werden. Für Führungen an Wochenenden siehe www.biss-magazin.de

Erwachsene: € 10,- p.P.
ermäßig*: € 3,- p.P.

Gruppen: ab € 80,-
ermäßig*: € 60,-

*Schüler, Studenten,
Hartz-IV-Empfänger

**Buchung unter 089/33 20 33
oder per E-Mail an
stadtfoehrung@biss-magazin.de**