

## Hier ist niemand allein

Im neuen Münchner „Sternenhaus“ finden Trauernde vielfältige Unterstützung. Martina Münch-Nicolaidis hatte es vor Jahren mit ihrer Stiftung geplant. Bei der Realisierung halfen die Familie Schörghuber und SZ Gute Werke.



Das Sternenhaus soll ein Zufluchtsort für Hinterbliebene sein. Lana Reb (links) und Karin Neumeier kümmern sich im Vorstand der Nicolaidis Young Wings Stiftung um das Thema Trauer. FOTOS: CATHERINA HESS

Von Sven Loerzer

Als der Ehemann und Vater ihres damals fünfjährigen Sohnes vor mehr als einem Jahr starb, kam das nicht überraschend. „Mein Mann war sehr lange krank“, erzählt Marion Greeske, 38, nach der Krebsdiagnose erhielt sie alle drei bis sechs Monate die nächste Hiobsbotschaft. „Mein Umfeld war dadurch gut geschult, es konnte das Elend aushalten.“ Aber an ihren Kräften zehrte, die eigene Trauer zu bewältigen und ein kleines Kind zu versorgen. In der Psycho-Onkologie fand sie nicht die erhoffte Hilfe, „da waren alle viel älter“, die zu den Gruppenterminen kamen. Und so habe sie angefangen zu googeln. Dabei stieß sie dann über Umwege auf die Nicolaidis Young Wings Stiftung, die sich mit Sitz in München bundesweit um junge Trauernde kümmert.

### SZ Gute Werke

Mit fast 100 ehrenamtlichen und mehr als 40 hauptamtlichen Mitarbeitenden, darunter viele Teilzeitbeschäftigte, unterstützt die Stiftung Menschen unter 49 Jahren nach dem Tod sowohl des Lebenspartners als auch eines Elternteils. Der Tod eines Menschen sei ein „einschneidendes Erlebnis mit vielen schmerzhaften Gedanken“, sagt Vorständin Lana Reb. Die Begrenzung auf junge Trauernde hat mit der Erfahrung von Martina Münch-Nicolaidis zu tun. Vor mehr als 25 Jahren gründete sie nach dem plötzlichen Tod ihres Mannes bei einem Autounfall in Griechenland eine klassische Selbsthilfegruppe. Selbst noch keine 30 Jahre alt, vermisste die junge Witwe Angebote, die auf die Lebenssituation von Menschen, die mit kleinen Kindern zurückbleiben, eingehen konnten.

Befangen in eigener Trauer sei es schwierig, Kinder zu unterstützen, sagt Lana Reb. Dazu kämen die finanziellen Auswirkungen, etwa wenn der Haupternährer verstirbt und die junge Familie gerade ein Haus gekauft hat. Die Unsicherheit im Umfeld, wie mit dem Thema umzugehen ist, sei meist groß, Trauernde fühlen sich isoliert. Marion Greeske fand Unterstützung in der Einzelbegleitung bei Nicolaidis Young Wings. „Alle Begleiter sind Betroffene.“ Sie nutze auch Freizeitangebote. Ihr Sohn, den es mitunter wütend gemacht hat, dass er der einzige im Kindergarten war, der keinen Papa mehr hat, besucht eine Trauergruppe für Kinder unter neun Jahren. Marion Greeske hat sich viel Zeit genommen, all seine Fragen zu Krankheit und Tod zu beantworten. Als ihr Mann auf der Palliativstation lag, war immer auch eine Freundin mit dabei und für ihren Sohn ansprechbar.

Trauernden hilft dagegen nicht der aus eigener Unsicherheit dahingegangene Satz, „melde Dich, wenn Du etwas brauchst.“ Marion Greeske hätte das nie gemacht. „Ich hatte die Kraft nicht, weil ich völlig überfordert war mit meinem Leben. Ich bin in meinem Leben ertrunken, absolut abgesoffen.“ Es gehe einem schlecht, man habe das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein, wenn sie einen leiden sehen. Wären da nicht Menschen gewesen, die sich selbstständig gemeldet und „ganz banale Dinge“ getan haben, „ohne mit Verantwortung zu geben“. Freunde, die einfach sagten, „ich komme, und dann schauen wir, was Du brauchst“.

Sie brachten Essen, kochten einen Tee, kümmerten sich ums Einkufen und die

Wäsche. Tätigkeiten, die sich anfühlen, als seien sie in der Ausnahme Situation nicht mehr zu bewältigen. „Ein Todesfall ist der größte Autonomieverlust, den man sich vorstellen kann“, sagt Marion Greeske. Praktische Hilfe im Alltag tue da gut, aber auch ein Besuch helfe, selbst wenn dabei mal mehr geschwiegen als geredet wird. „Die Wochenenden und die Abende, wenn andere Familien zusammen sind, liegen ja leer vor einem.“

Für trauernde Menschen wollte Münch-Nicolaidis einen geschützten, vertrauensvollen Rahmen schaffen, sie spüren lassen, dass sie nicht allein sind. Mit aller Kraft betrieb sie den Aufbau der Stiftung und brachte das Projekt voran, einen eigenen Zufluchtsort für Trauernde, das Sternenhaus am Nockherberg, zu schaffen. Doch bevor ihr Traum wahr wurde, starb Münch-Nicolaidis Mitte 2022 im Alter von 54 Jahren. In diesem Februar konnte die Stiftung aus den beengten Räumen in der Rüdlerstraße in das neue Gebäude nach den Plänen von Teamwerk Architekten München auf dem ehemaligen Gelände der Paulaner-Brauerei an der Regerstraße 30 ziehen. Auch wenn dort nicht alles fertig ist.

So ist der Sternengarten, ein imposanter Dachgarten unter Glas, noch nicht bepflanzt. Der Wintergarten soll später einen immergrünen Rückzugsort bieten. Ohne die Unterstützung von Alexandra Schörghuber, die dem Vorstand der Schörghuber Gruppe angehört und nach dem frühen Tod ihres Mannes mit ihren Kindern die Stefan Schörghuber Stiftung gegründet hat, wäre es so weit wohl kaum gekommen. „Trauer braucht ihren Raum und ihre Zeit“, sagte Alexandra Schörghuber bei der Eröffnung des Sternenhauses am Donnerstag, das sie als „Leuchtturm, der nach außen und innen strahlt“, bezeichnete. Den Erwerb des Grundstücks ermöglichte die Stefan Schörghuber Stiftung, die Kosten der Schreinerarbeiten für den Innenausbau im ersten und zweiten Stock des Gebäudes übernahmen SZ Gute Werke.

Für die samt Grundstück veranschlagten Kosten in Höhe von insgesamt 12,5 Millionen Euro fehlen aber noch rund 3,5 Millionen Euro, wie Vorständin Karin Neumeier erklärte, die deshalb auf weitere Spenden hofft. Die Nachfrage nach Plätzen in den Angeboten werde immer größer, so seien im vergangenen Jahr 1600 Plätze genutzt worden. Oberbürgermeister Dieter Reiter bescheinigt dem Sternenhaus, dass es eine Lücke fülle. Es versammle alle Angebote für junge Trauernde unter einem Dach, betonte Karin Neumeier, und sei ein „besonderes Haus“, weil es das Thema Tod und Trauer sichtbar mache.

„Trauer ist ein wichtiger und normaler Prozess nach einem schweren Verlust“, bekräftigt Lana Reb. Die Stiftung bietet dabei Unterstützung durch begleitende und beratende Angebote der unterschiedlichsten Art, „körperorientiert, kreativ, gesprächsorientiert oder auch Yoga“. Für Vorträge und Veranstaltungen lässt sich das große Foyer im Erdgeschoss des Gebäudes gut nutzen. Neben den Büros für die Mitarbeitenden im ersten und zweiten Stock gibt es eine Reihe von Gruppenräumen, die dank verschiebbarer Wände in unterschiedlicher Größe für Beratungs- und Gruppenarbeiten genutzt werden können.

Hilfe bietet die Stiftung bei den vielen bürokratischen Fragen, die der Tod eines Menschen aufwirft, beim Stellen von Rentenansprüchen für Witwen und Waisen oder Bildungsstipendien für junge Erwachsene. Für die Beratung stehen ein Versiche-



„Ein Todesfall ist der größte Autonomieverlust, den man sich vorstellen kann.“ Vor allem junge Menschen kann der Verlust eines nahen Verwandten aus der Bahn werfen. Mit den richtigen Angeboten wird Betroffenen in modern und hell eingerichteten Sternenhaus geholfen. Es bietet Raum für Gespräche und Begegnungen.



rungsfachmann, Anwälte für rechtliche und ein Arzt für medizinische Fragen zum Tod zur Verfügung. „Trauernde sollen nicht alle Stellen einzeln abklappern müssen.“ Außerdem gibt es Trauergruppen, die von Menschen geleitet werden, die selbst den Tod eines Lebenspartners erfahren haben. Dazu kommen offene Treffs, Online-Trauergruppen, Vorträge und auch Einzelbegleitung. Alle Angebote sind kostenlos. „Trauer ist sehr individuell“, betont Lana Reb.

Es kann eine Erinnerung sein, die plötzlich aus der Vergangenheit auftaucht, ein bestimmter Geruch etwa, oder es ist einfach nur ein bestimmter Tag im Kalender, der Geburtstag oder der Todestag eines geliebten Menschen. „Der Schmerz bleibt“, sagt Stephanie Listl, deren Vater vor dreieinhalb Jahren gestorben ist. Das Umfeld kann damit oft nicht umgehen, komme mit Ratschlägen, „wo es keine Ratschläge geben kann“. Das Schlimmste sei, wenn Freunde meinen, damit zu trösten, „so und so lang dauert es, bis der Schmerz nachlässt“, sagt die 26-Jährige.

Freunde verstehen das oft nicht, „das Umfeld möchte, dass es einem wieder besser geht“, aber könne wenig dafür tun. Menschen, die „den Schmerz aushalten, einfach nur physisch da sind, ohne etwas zu sagen“, das habe ihr am meisten geholfen, erklärt Stephanie Listl. Den Verlust zu verarbeiten, dazu habe die Trauergruppe der Nicolaidis Young Wings Stiftung beigetragen. „Es ist schmerzvoll, alle allein durchzustehen und es hilft, das mit fremden Leuten zu teilen.“ Stephanie Listl beschreibt, was ihr das bedeutet: „Man fühlt sich verstanden, kann zusammen schweigen oder gemeinsam weinen.“

### Viele Betroffene hören nicht richtig auf sich selbst

Jeder habe seine eigene Vorgeschichte, aber viele Gedankengänge ähneln sich. Ist es in Ordnung, wenn ich einen Film anschau und dabei lache, wenn ich Spänie habe? Das frage sich nicht nur Stephanie Listl. „Das Spektrum der Trauerbewältigung ist sehr groß. Mir hat die Gruppe gezeigt, dass jeder seinen eigenen Weg gehen kann.“ Und dass man sich nicht von außen unter Druck setzen lassen darf. Man müsse nicht regelmäßig zum Friedhof gehen, nur weil das irgendwelche Leute sagen. Für sie sei der Gang zum Friedhof „jedes Mal wie eine neue Beerdigung“ gewesen, für sie sei es kein guter Ort der Erinnerung: „Das Umfeld hat nicht das Recht zu sagen, was richtig für dich ist.“

Heute ist Stephanie Listl davon überzeugt, „das Innere weiß, was man braucht“. Aber zunächst, sagt sie, höre man nicht auf sich selbst, weil man als Trauernder denke, dass man eine Rolle zu erfüllen hat. „Ich habe gedacht, ich muss normal werden, ich muss das anders mitteilen. Aber man muss nicht für andere stark sein.“ Man dürfe einen schlechten Tag haben, einen schlechten Monat oder ein schlechtes Jahr. Den Moment schlecht sein zu lassen, das nehme viel Druck raus. An Dingen festzuhalten, die dem Leben eine Struktur, einen Rhythmus geben und sich aktiv etwas Gutes zu tun, etwa ein Bad zu nehmen, könne aus dem Gefühl der Hilflosigkeit herausführen. Und sich zu überlegen, welche Dinge einen verbinden mit der verstorbenen Person: etwa die Nase vom Vater. „Da kann ein bisschen von ihm weiterleben, er ist nicht ausgelöscht. Das ist wie eine kleine Umarmung.“

