

Ausgabe 79 / Februar 2026

"Wer mit dem Geist der Traurigkeit geplagt wird, der soll aufs höchste sich hüten und vorsehen, dass er nicht allein sei."

(Martin Luther, 1483 – 1546, Reformator und Theologe)

Wir grüßen Sie herzlich, mit den Worten Martin Luthers zum Thema „Trauer und Traurigkeit“. Gegen dieses Alleinsein, vor dem Luther warnt, gibt es bei uns das deutschsprachige Trauercafé und die englischsprachige Good Grief Group. Aus letzterer lesen sie in diesem Newsletter einen Bericht.

Außerdem laden wir Sie zur ersten Berliner Hospizionale herzlich ein.

Lazarus Hospiz
voll mitLeben

Trauer hat keine Grenzen

weder psychisch noch physisch, weder sprachlich noch geografisch.

Mein Name ist Franziska. Ich bin seit über zehn Jahren ehrenamtliche Sterbebegleiterin, seit fünf Jahren in der Trauerarbeit tätig und im Januar 2025 zur Good Grief Group (GGG) dazugekommen. Wie der Name vielleicht vermuten lässt, handelt es sich dabei um eine englischsprachige Trauergruppe.

„Trauerarbeit in einer fremden Sprache“ – anfangs war ich ziemlich aufgeregt. Schon in der eigenen Muttersprache ist es nicht leicht, über Sterben, Tod und Trauer zu sprechen – und nun auch noch in einer anderen Sprache?

Rückblickend, nach einem Jahr, bin ich sehr dankbar für diese Chance. Ich habe viel Neues gelernt – nicht nur neue Vokabeln ;-). Auch für die Good Grief Group brachte der Blick eines neuen Mitglieds neue Impulse, wie ich erfahren durfte, denn ich wurde gebeten, über meine Eindrücke zu berichten.

Es sind zwei Aspekte, die ich besonders prägnant fand.

Zum einen fiel mir auf, dass die Trauernden sowohl in den Einzelgesprächen als auch in der Gruppe deutlich fokussierter berichteten. Da Englisch für die meisten Teilnehmenden ebenfalls eine Fremdsprache ist, scheint die Konzentration auf die passenden Worte größer zu sein – und darauf, wirklich das auszudrücken, was gesagt werden möchte. Gerade an den Gruppenabenden war es für mich deshalb eindrucklich zu erleben, dass sich die Gespräche fast leichter leiten ließen. Es gab kaum Abschweifungen, niemand musste gebremst werden – etwas, das ich aus deutschsprachigen Gruppen durchaus kenne. Dort ist es absolut verständlich, dass Gedanken ihren eigenen Weg gehen, und umso schwerer fällt es, jemanden zu unterbrechen, da man den Trauernden Raum geben und keine Grenzen setzen möchte. Auch wurde in der englischsprachigen Gruppe kaum durcheinandergeredet. Ich

vermute, weil man sich stärker auf das Gesagte konzentrieren muss – ebenso auf die Antworten der anderen.

Der zweite Aspekt, den ich sogar noch bemerkenswerter fand, war die Vielzahl sehr unterschiedlicher Nationen. Nach dem dritten Gruppenabend bin ich – wie nach jedem Treffen – zu Fuß nach Hause gegangen, um noch einmal in Ruhe über alles nachzudenken. Ungewollt kam mir dabei ein Gedanke:

„Schon krass – da sitzt Israel neben Iran. Politisch ein heikles Thema, und hier spielt es überhaupt keine Rolle, bekommt keinen Raum.“

Dieser Gedanke hat mich zunächst überrumpelt und auch beschämt. „Was hat das denn mit Trauer zu tun?“, „Wie kann ich überhaupt so denken?“, „Was machen die Medien mit mir/einem?!“ Auf dem ganzen Heimweg habe ich über Trauer, Nationalitäten und Konfessionen nachgedacht.

In der Gruppe waren zahlreiche Nationalitäten vertreten – Australien, Kanada, England, Frankreich, Israel, Iran, Indien, Irland, Nordmazedonien, Russland, Südafrika, die USA und Simbabwe – und dennoch hatten alle mehr oder weniger dieselben Themen in ihrer Trauer. Die Teilnehmenden begegneten sich mit Respekt und fanden Halt und Trost in den Geschichten und Empfindungen der anderen.

Natürlich hat Politik in diesem Rahmen keinen Platz. Aber das hat sie in vielen Bereichen eigentlich nicht – und trotzdem mischen wir sie oft hinein. Selbst im Sport ist sie immer wieder präsent, obwohl es dort doch heißt, er solle Nationen verbinden.

Erstaunlich war für mich, dass dieses Thema von Anfang an keinerlei Rolle spielte – und dass ich selbst es erst nach dem dritten Abend bewusst wahrnahm. Wie gesagt: Es hat keine Bedeutung. Es ist vollkommen irrelevant. Denn Schmerz und Leiden sind – unabhängig von Herkunft, Kultur oder Konfession – bei allen Menschen erstaunlich ähnlich. So ähnlich wie Zahnschmerzen oder Bauchweh.

Natürlich gibt es kulturelle Unterschiede im Umgang mit dem Abschied von einem geliebten Menschen und in den Konfessionen unterschiedliche Rituale und Zeremonien. Doch die Trauer in ihren emotionalen Grundzügen ist unabhängig von Herkunft, Kultur und Glauben. Sie zeigt sich bei allen in ähnlichen Fragen und Themen:

Wo stehe ich in meinem Trauerprozess?

Wie lange dauert es noch?

Der Körper tut weh, das Herz schmerzt, man erkennt sich selbst nicht wieder – Ohnmacht ...

Trauer hat keine Grenzen – in jeglicher Hinsicht.

Erst in dieser internationalen Gruppe wurde mir bewusst, wie sehr Trauer verbindet – jenseits von Herkunft und Nationalität. Zuvor hatte ich überwiegend in deutschsprachigen Trauergruppen gearbeitet, in denen meist Menschen mit derselben Muttersprache und ähnlichem kulturellen Hintergrund zusammenkommen. Eine Erfahrung, die meinen Blick erweitert hat.

Franziska Kromminga

Ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst
und in der Good Grief Group

1* HOSPIZIONALE

The End is not The End

Ein Filmfestival zum Thema: Tod, Sterben, Trauer & das Leben!

Presentiert :

“SO GLAD I DID”

Von Helena Giuffrida

Doku: Die wilden und berührenden letzten Stunden und Tagen von Bruno.

13 Februar 2026 Um 18:00 Uhr

Rsvp : lazarushospiz-ambulant@lobetal.de

Bernauer Str. 117, 13355 Berlin, im Lazarus Haus Festsaal

Der gesamte Umsatz des Abends fließt als Spende direkt in die Hospizarbeit.



Hoffnungstaler Stiftung
Lobetal

Lazarus Hospiz
voll mit Leben

Die Hospizionale präsentiert sich als erstes Berliner Filmfestival für Hospiz- und Vergänglichkeitsthemen – ein neues Genre, welches Kino mit Lebensfragen verknüpft: Sterben ja, aber vor allem Leben feiern! Parallel zur Berlinale starten wir am **Freitag, 13.02.2026 um 18 Uhr**, im Lazarus Haus Berlin, mit „So Glad I Did“ von Helena Giuffrida, einem Cinema-Variété-Porträt des australischen Musikers Bruno Adams auf seinem krankheitsgeprägten Weg zum Tod. [Hier finden Sie den Link zum Trailer](#)

Was macht die Hospizionale einzigartig?

Neues Genre „Hospiz-Kino“: Dokumentarfilme über Tod, Trauer und Lebensmut – inspiriert von der Hospizarbeit, aber zugänglich, humorvoll und hoffnungsvoll.

Der Fokus liegt auf Kraft statt Klage: Wie man den Tod nicht fürchtet, sondern mit Musik und Mut meistert – „So glad I did!“ statt Reue.

Bitte melden Sie sich unter lazarushospiz-ambulant@lobetal.de oder mit dem QR Code im rosa Kästchen an!

Lazarus Hospiz - Forumabend im April

Der nächste Forumabend findet am 13. April statt. Die Gesundheits- und Sozialwissenschaftlerin Prof. Dr. Erika Feldhaus-Plumin spricht über das Thema „*Sexualität im Alter*“.

Bleiben Sie über unsere Arbeit informiert. Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter auf unserer Website www.lazarushospiz.de oder per Mail: newsletter-lazarushospiz@lobetal.de

Herausgeber: Lazarus Hospiz

Redaktion: Elizabeth Schmidt-Pabst, Andrea Biank, Paul Pomrehn



Hoffnungstaler Stiftung
Lobetal