

Mit Kochen aus der Trauer finden

Angebot der Hospizgruppe für Männer schweißt zusammen / Neue Talente entdecken und wieder Freude finden

VON MAREN REESE-WINNE

CUXHAVEN. „Es war ein schwerer Schritt, das zu wagen. Ich war in einem ganz tiefen Loch. Aber dann dachte ich mir: Warum soll ich mich schämen, da hinzugehen? Da werden alle in derselben Lage sein wie du“, erzählt Horst Weiler. Eine Kochgruppe für trauernde Männer: Sie war für ihn nach dem Tod seiner Frau ein großer Schritt zurück ins Leben, in die Normalität und dazu, sein Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Bei jedem Mal spürte Kursleiter Reiner Griebel, der dieses Angebot der Hospizgruppe Cuxhaven zusammen mit Chris Konrad begleitet hat, wie die Anspannung wich und die Gruppe zusammenwuchs. „Da sind alle gleich, da gibt es keine sozialen Unterschiede, das war eine ganz tolle Erfahrung“, berichtet Horst Weiler.

Kochen, das bedeutet auch, sich selbst etwas Gutes zu tun, zu experimentieren, mit den Händen zu werkeln und Neues zu lernen. „Zum Beispiel haben wir einmal Lammbraten zubereitet. Das hatte ich vorher ja noch nie probiert“, erzählt ein Teilnehmer. Alle Männer trauen sich heute an Neues: „Einfach drangehen – wenn was daneben geht, ist das eben so“, sagt Hein Drissen.

Gemeinsam Abschmecken

Beim Abschlussabend bei Reiner Griebel im Garten herrscht endlich mal richtiges Frühlingswetter



Das große Schnippeln: Am großen Tisch hatte jeder seine Aufgabe und das Gespräch lief wie von selbst.

Foto: Chris Konrad



Zum Abschluss wird im Garten gegrillt, der Salat dazu ist frisch zubereitet: V.l. Horst Weiler, Reiner Griebel, Hein Drissen, Hans-Joachim Schäfer, Kurt Fickbohm und Chris Konrad. Mit zur Gruppe gehörte außerdem Gerd Haack.

Foto: Reese-Winne

und es wird gegrillt. Beim frisch geschnippelten Salat fehlt noch das Dressing. Ist es auch nicht zu sauer? Kritisch wird abgeschmeckt und verfeinert, bis die Mischung stimmt.

„Bei den ersten Treffen war es um 17 Uhr noch stockdunkel. Gemeinsam sind wir dann durch die dunklen Monate bis zur Helligkeit gekommen“, sagt Reiner Griebel und wählt das Sinnbild nicht zufällig. Heute gönnen sich die Männer auch ein Lachen – warum auch nicht, gemeinsam haben sie schließlich viele Parallelen entdeckt, denen sie sich selbstironisch nähern: „Man entdeckt zu Hause immer noch Neues, von dem man gar nicht ahnte, dass man es hatte: Küchenzubehör, Geschirr...“

Blick verändert sich

Was sie auch feststellen: Es gehört eine Menge Arbeit dazu, die Wohnung oder das Haus in Schuss zu halten: „Putzen, Saugen, Waschen – und der Tag ist weg.“ Während der eine sich mit der Beschäftigung tröstet, lernt der andere, für sich das richtige Maß zu finden und auch mal Dinge liegen

zu lassen. „Manches kann man auch lockerer sehen.“

Gekocht wurde in familiärer Atmosphäre bei der Liegegemeinschaft Cuxhaven Fährhafen (LCF), die, wie die maritime Szene weiß, ihre Räume heute am Amerikahafen in der früheren WS-Polizeiwache hat.

Familientraditionen

Am großen Tisch kamen beim Schnippeln die Gesprächsrunden in Gang: Einmal über die Zubereitungstechniken – „wie machst du das?“ –, zum anderen über Familientraditionen: „Wie hat deine Frau das immer zubereitet? Was gab es bei euch zu bestimmten Anlässen? Was wurde am liebsten gekocht?“ „Das Schnippeln war immer das Highlight des Abends. Plötzlich waren wir alle in einer Welt, in der nicht mehr alles so böse und traurig war“, erinnert sich Horst Weiler. „Da brauchtest du keinen Pastor mehr, du brauchtest nur die Gruppe.“

Gleich zum Auftakt wagten sich die Männer an Rouladen heran. Unvergessen auch das Treffen, an dem sie ein richtiges Seemannsscurry mit allen typischen

Zutaten zubereiteten. Selbst das Wirrwarr aus Schneidbrettern, Schüsselchen und Gemüseabfällen hatte etwas Verbindendes: Zum Schluss wurde schließlich auch gemeinsam aufgeräumt und gespült.

Das Kochen gelernt hat Reiner Griebel nie. „Ich habe immer nur vermittelt, wie ich das mache.“ Schrieb er anfangs noch akribische Arbeitsanleitungen, konnten die technischen Hinweise am Ende immer kürzer gehalten werden – das lief.

Während Hans-Joachim Schäfer schon etwas Koch-Erfahrung hatte, war es für andere Neuland. Jetzt trauen sie sich an neue Herausforderungen heran: Das erste Mal Spargel kochen – hm, doch noch etwas zu wenig geschält, aber nächstes Mal wird's besser! –, das erste Mal Rosmarinkartoffeln vom Backblech – super gelungen –, das erste Mal Bratfisch, natürlich mit den Tipps von Reiner Griebel.

„Man vergisst ja nicht“

Stück für Stück ist die Erkenntnis gewachsen: „Beim eigenen Leben danach kann es einem auch gut

gehen, das heißt ja nicht, dass man seine Frau vergisst.“

Im Oktober startet Reiner Griebel eine neue Kochgruppe, wird aber mit dem Hospizdienst zusätzlich eine weitere Runde für Männer anbieten – ohne Kochen, für die, die damit partout nichts anfangen können. Im freien Trauertreff und im Trauercafé („Sonntags nicht allein“) hatte Reiner Griebel die Erfahrung gemacht, dass Männer sich dabei angesichts des Frauenüberschusses manchmal nicht so recht wohlfühlen.

Hemmungen fallen

„Das hängt auch mit unserer Erziehung zusammen“, sagt einer der Teilnehmer: „Wir haben das so gelernt, dass wir nicht weinen dürfen.“ In einer reinen Männergruppe sei das Sprechen über den Kummer plötzlich kein Thema mehr.

Schon vorher haben einige die Begleitung des Hospizdienstes in der Sterbephase als sehr segensreich empfunden: „Ich habe so eine Achtung vor diesen Frauen“, sagt Horst Weiler, „das kann ich gar nicht ausdrücken.“