



Kreative Ruhepause: Heike Molitor schreibt am liebsten am Esstisch in ihrem Wohnzimmer, wenn sie alleine zu Hause ist. Sie lässt sich auch durch abstrakte Kunst inspirieren, aber häufig stammen die Themen der Gedichte aus ihrem Alltag.

FOTO: KATRIN CLEMENS

Leben und Tod zwischen den Zeilen

Trauerbegleiterin Heike Molitor schreibt Gedichte / Aus ihren Erfahrungen zieht sie Gelassenheit

VON KATRIN CLEMENS

■ Höxter. Heike Molitor sitzt an einem großen Esstisch in ihrem Wohnzimmer. Vor sich hat sie Bücher und Zettel ausgebreitet. Auf einem macht sie Notizen mit einem roten Bleistift. Seit mehreren Jahren arbeitet die 58-Jährige als Trauerbegleiterin – privat verarbeitet sie ihre Eindrücke am liebsten in Form von Gedichten. Mit einem ihrer Werke hat sie nun sogar einen bundesweiten Preis gewonnen.

Heike Molitor zieht ein etwas abgegriffenes Notizbuch aus dem Regal. Schon als kleines Mädchen notierte sie darin kurze Gedichte mit einfachen Reimen. Auch heute bringt sie ihre Gedanken noch regelmäßig in Gedichtform aufs Papier. „Wenn mich etwas sehr beschäftigt, dann spüre ich dem nach und versuche, ein Konzept zu fassen“, sagt sie. Das Schreiben von Gedichten hilft ihr, sich zu erden, ihre Gedanken zu ordnen und auf den Punkt zu bringen. Mittlerweile dreht sich ihre Lyrik häufig um die Themen Tod und Trauer.

Denn seit acht Jahren arbeitet die gelernte Krankenschwester als Trauerbegleiterin.

Mit dem Gedicht „auch ist der tod ein jäger“ hat sie den dritten Platz beim Wettbewerb der Bibliothek deutschsprachiger Gedichte belegt. Darin fasst sie das Trauma, die drängende Suche nach guten Erinnerungen an den Verstorbenen und die Hoffnung auf Besserung in Worte – Gefühle, die viele Trauernde verspüren. Auch seine Entstehung macht das Gedicht zu einem besonderen Text. „Die Worte waren sofort da, und ich musste fast nichts umschreiben, das ist selten“, sagt Molitor. Meist beginnt ihre eigentliche Schreibe erst dann, wenn der erste Entwurf bereits auf dem Blatt steht. Wochen- oder sogar monatelang holt sie die Entwürfe immer wieder hervor und feilt an jedem Wort. Mehrere ihrer Gedichte sind schon in Anthologien erschienen, und sie trägt sie gelegentlich auch öffentlich vor.

Zwischen dem Verfassen von Gedichten und der Begleitung trauernder Menschen sieht Molitor einen engen Zusammenhang. „Bei beidem muss

man auf die Dinge zwischen den Zeilen horchen und sehr konzentriert sein“, sagt sie.

Im Höxteraner Trauer Bistro trifft sie mit ihrem Team einmal im Monat auf Menschen,

auch ist der tod ein jäger

und wenn ich
dich
da liegen seh
und wieder
und wieder
da liegen seh

erlegt
gebrochen

sammle ich sterne
am bach
und decke dein bild
mit blüten zu
und sprengt licht
aus hohler hand

und hoffe
dass es
genesen wird
mein waidwundes
waidwundes herz

Heike Molitor

die einen Verlust verkraften müssen, aber auch Einzelbegleitungen bietet sie an. „Wir vermitteln. Wissen über den Umgang mit Trauer, was sehr hilfreich sein kann. Das Wesentliche aber ist, ungeteilt mit der Aufmerksamkeit da zu sein und nicht zu beurteilen“, sagt sie. „Für die meisten Menschen ist es am Wichtigsten, sich verstanden zu fühlen.“

Diese Aufmerksamkeit könne im Grunde jeder schenken, jedoch sei die Hemmschwelle hoch, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen. „Dadurch, dass das Sterben in Institutionen wie Krankenhäuser verlagert wurde, haben wir unsere natürlichen Rituale ein Stück weit verloren“, sagt Molitor. In Hospizarbeit und Trauerbegleitung sieht sie auch eine Möglichkeit, das Sterben und die Trauer wieder stärker in das Bewusstsein und den Alltag der Menschen zu bringen.

Neben der Angst vor der Beirührung mit Tod und Trauer gibt es noch weitere Barrieren,

an der Menschen im Umgang mit Trauernden scheitern können. Viele gingen zum Beispiel mit guter Absicht zum Nachbarn, der kürzlich seine Frau verloren hat, redeten dann am Kaffeetisch aber in erster Linie von sich selbst, erzählt Molitor. Das könne Menschen in Trauer zusätzlich verletzen.

Bei ihrer Arbeit als professionelle Trauerbegleiterin stehen die Menschen im Mittelpunkt, die zu ihr kommen, niemals ihre eigene Lebensgeschichte. Die Täler des Lebens kennt Molitor gut, häufig hört sie auch von traumatischen Erlebnissen.

Obwohl sie sich oft mit dem Sterben und dem Tod auseinandersetzt, läuft sie nicht ständig trübselig durchs Leben. Im Gegenteil – sie gewinnt Lebensmut und Stärke. „Dadurch kümmere ich mich aktiv darum, dem Leben zugewandt zu sein, bewusster und wacher zu leben“, sagt sie. Mit ihrem warmen Lächeln strahlt sie eine angenehme Ruhe und vor allem Zuversicht aus.

„Auf die Dinge zwischen den Zeilen horchen“