



Alle Menschen der Trauerndengruppe haben jemanden verloren, der ihnen nahestand. Beim gemeinsamen Kochen und Essen finden sie Trost. © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Kochen mit Trauernden

Zusammen isst man weniger allein

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, können viele kaum essen. Beim Hospizverein Hamburger Süden kochen Trauernde gemeinsam – und finden nicht nur ihren Appetit wieder. Eine Reportage von Cora Wucherer, Hamburg-Harburg

26. DEZEMBER 2023, 14:12 UHR

Wenn Margarete P. zu Abend isst, macht sie eine Kerze an und stellt das Bild ihres Mannes auf, der vor einem halben Jahr gestorben ist. Pellkartoffeln mit Quark gibt es dann, was Einfaches. Besonders schön macht sie es sich nicht, sie ist da pragmatisch. Birgit L. geht es ähnlich: Wenn sie nur für sich Essen macht, dann oft irgendwas aus der Dose. Allein verliere man ja die Lust am Kochen [<https://www.zeit.de/thema/kochen>], sagt sie. Und wenn Bernhard N. hungrig ist, packt er sich ein Fertiggericht in die Mikrowelle. Einmal im Monat essen sie zusammen. Und dann schmeckt es allen plötzlich wieder.

Immer am ersten Freitag des Monats treffen sich Menschen zum "Kochen für Trauende" im Haus der Kirche in Hamburg-Harburg, christlich oder überhaupt gläubig sein müssen sie nicht. An diesem Abend Anfang November sind es drei Männer und fünf Frauen, darunter Margarete P., 75, Birgit L., 65, und Bernhard N., 74. Der Hospizverein Hamburger Süden [<https://www.hospizvereinhamburgersueden.de/kochen-mit-trauernden>] organisiert die Kochabende seit mittlerweile fünf Jahren. Geleitet werden sie von zwei Trauerbegleitern, diesmal von Petra Janschek, 73, und Michael Meyer-Krotz, 62.

Kochen für Trauernde oder explizit für Witwer gibt es seit mehreren Jahren in einigen deutschen Städten, beispielsweise in München, Berlin und Lübeck. "Aber es braucht geeignete Räume und engagierte Ehrenamtliche, beides gibt es nicht überall", sagt Janschek, die ihre eigene Trauergeschichte hat. Janscheks Mann starb 2008 an Krebs, am ersten Weihnachtsfeiertag. Sie sagt: "Nach dem Tod meines Mannes konnte ich kaum essen. Ich habe mich so allein gefühlt. Da hätte ich mir so etwas gewünscht." So etwas, das sind drei Stunden gemeinsam Kochen und Essen.



Bei Trauer hilft es, etwas zu tun haben. Manch einer bringt seine eigene Kochschürze mit und legt sofort los. © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Heute soll es eine einfache Gemüsesuppe als Vorspeise geben, *chilli con pollo* als Hauptgericht, Zimtäpfel auf Joghurt als Nachtisch. Nach und nach trudeln die Trauernden ein. Einer, mit gestreifter Kochschürze und seinem eigenen Messer, schält schon fachmännisch den Knoblauch, bevor es sechs Uhr ist und offiziell losgeht, stillhalten kann er nicht. Hinzu kommt Birgit L., die sich aus ihrer Winterjacke und dem dicken Schal schält, kalt geworden ist es draußen. Darunter trägt sie einen blauen Pullover, auf dessen Kapuzenbändern "live laugh love" steht. Margarete P. schnappt sich ein Band und fragt sie lachend: "Was liebste denn?". Dann schaut sie durch die großen Fenster nach draußen, wo es längst dunkel ist. Auf der anderen Straßenseite liegt ein Bestattungsinstitut. "Der November ist einfach blöd. Da kommt die Trauer richtig hoch", sagt Margarete P. ernst. Ihr Blick wird kurz wässrig.

Der Raum, in dem gekocht werden soll, wirkt mit seinem grauen Boden und den grauen Küchenflächen steril wie eine Großküche. Aber er füllt sich schnell mit geschäftigem Umhergeräusche und Gemurmel. Die Teilnehmenden begrüßen sich. Sie teilen sich auf drei Kochstationen auf, für jeden Gang eine. Dass man bei den Kochabenden etwas gemeinsam macht, das ist das Besondere im Gegensatz zu vielen anderen Trauergruppen. Wer hier mithilft, fühlt sich nützlich, wird gebraucht. Margarete P. beginnt, einen Apfel zu schälen und linst zu Birgit rüber, ob die auch die Mandelsplitter richtig röstet.



Bei Margarete P. ist die Trauer noch frisch. Am meisten vermisst sie den Humor ihres Mannes. © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Früher hat Margarete P. gern gekocht, für ihren Mann und ihre Kinder. Sie erinnert sich, wie sie einmal mit ihrer Familie in Spanien war und eine Wirtin meinte: Das gemeinsame Abendessen ist der Höhepunkt des Tages. So war das auch bei ihr. Bis ihre Kinder auszogen, und ihr Mann erkrankte. Immer weniger aß, immer weniger wurde. Und schließlich starb. "Allein zu essen, muss man lernen", sagt die 75-Jährige. "Da fehlt das lebendige Miteinander."

Einige unterhalten sich murmelnd, einer rührt im Suppentopf, ohne auch nur ein Wort zu sagen. Bei dem Kochabend kann man über seine Trauer reden, muss es aber nicht. Michael Meyer-Krotz und Petra Janschek springen ein, wenn jemand eine Dose Mais nicht aufbekommt oder sie laufen schnell noch zum

Supermarkt, weil Tomaten fehlen. Vor allem aber sind sie dafür da, falls einer der Trauernden reden möchte. Dann nehmen sie ihn oder sie zur Seite und sprechen leise mit der Person.

Nicht alle sind gleich weit in ihrem Trauerprozess. Bei einigen Teilnehmenden ist der Verlust noch frisch. Wenn sie von den Menschen sprechen, die sie verloren haben, kommen ihnen die Tränen. Was sie hier besprechen, sagen sie im Vertrauen, es verlässt den Raum nicht.

Bernhard N.s Frau ist hingegen seit 13 Jahren tot, er bezeichnet sich nicht mehr als Trauernden. Er sei vor allem dabei, weil er – wie wohl viele Männer seiner Generation – selbst nicht kochen kann. "Ich wusste nicht einmal, dass man das Weiße einer Paprika nicht isst. Woher denn auch?" Er arbeitete jahrzehntlang an der Uni, aß in der Mensa. Zu Hause kochte seine Frau, das war ihr Reich.



"Alle hier wissen, wie es ist, jemanden zu verlieren", sagt Michael MeyerKrotz (2.v.l.), einer der Leitenden. "Oft geht es gar nicht ums Reden. Es reicht zu wissen, dass die anderen auch Verluste erlebt haben." © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Bei der speziellen Trauergruppe lernen einige Teilnehmende, zu kochen. Andere lernen, wieder zu essen. Selbstfürsorge also. Gemeinsam etwas zuzubereiten, kann dafür einen entscheidenden Impuls geben: Die Teilnehmenden probieren die Rezepte oft zu Hause wieder aus und finden so wieder Zugang und die Motivation zu kochen. Damit sie nicht auch noch immer weniger werden.

Um kurz nach sieben ist das Abendessen fertig. Auf der großen Tafel stehen Teelichter und eine herbstliche Deko. Eine Teilnehmerin sagt ein Tischgebet. Petra Janschek schöpft die Suppe in weiße Schüsseln. Einen Moment herrscht Ruhe, als alle ihre Suppe schlürfen. "Die schmeckt aber gut", sagt eine. "Weil Harry so gut gerührt hat", ruft ein anderer. Der lächelt leise in sich hinein.

Der Hospizverein Hamburger Süden bietet auch ein Trauercafé an und Malkurse. Doch beim "Kochen für Trauernde" geht man offener und freier miteinander um als in anderen Trauergruppen, sagen die Teilnehmenden. Etwas Konkretes zu tun zu haben, hilft dabei, sagen die Leitenden. "Trauer ist bei jedem individuell, es gibt kein Richtig oder Falsch. Beim Kochen findet jeder etwas, das ihm helfen kann", sagt Janschek. Wer einmal hier war, kommt meistens wieder.

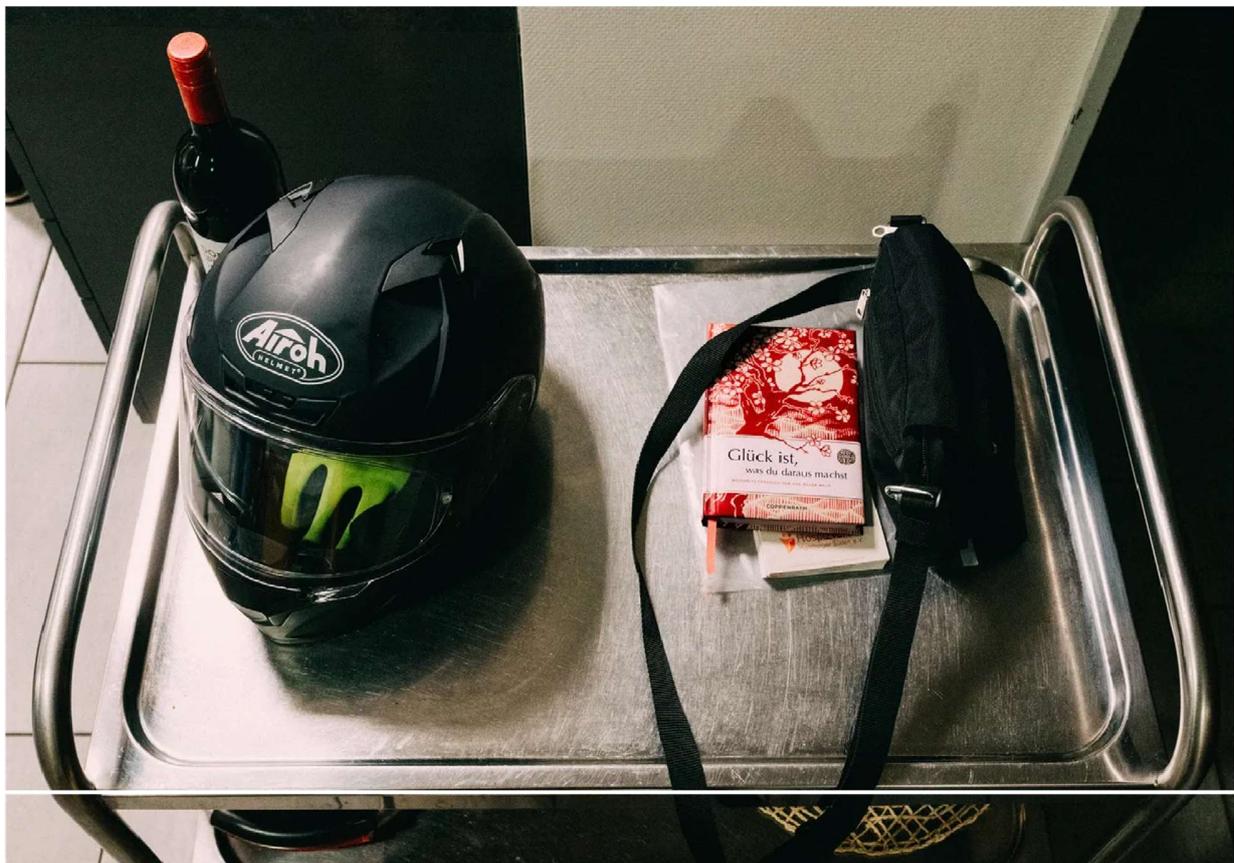
"Vorsicht, Schatz, das ist heiß", sagt Birgit L., 65, zu Joachim L., 68. Sie besuchen den Kochkurs bereits seit fünf Jahren. Beide haben ihre Partner verloren. Sie lernten sich beim Trauercafé kennen, hörten dort vom Kochen. "Bei den Kochabenden sind wir uns nähergekommen", sagt Birgit L.. Seit zwei Jahren sind sie ein Paar. Birgit L. wohnt allein, Joachim L. in einer WG. Sie besuchen sich gegenseitig. Wenn sie Joachim nicht hätte, würde sie wahrscheinlich gar nicht mehr kochen, meint Birgit L.. "Es ist nicht immer leicht, aber es ist schön, wieder jemanden zu haben", sagt Birgit L. und streicht Joachim L. über den Oberarm.



Joachim L. und Birgit L. kamen sich bei den Kochkursen näher. Seit zwei Jahren sind sie ein Paar. © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Beim Hauptgang schwillt das Murmeln wieder an. Die Gruppe redet über das Wetter – "heute Abend soll es Frost haben" –, die Corona-Zeit – "Schlimm war das, vor allem für die Jungen, ob wir jetzt ein Jahr mehr oder weniger hinausgehen, ist ja egal", und, natürlich, über Essen.

Margarethe P. erzählt, wie sie nach dem Tod ihres Mannes Schuhe kaufen war für die Trauerfeier, blaue sollten es sein. Ein Paar schnauzte sich im Laden an. "Da musste ich mich so zusammenreißen, nicht zu schreien: 'Ich wäre so froh, wenn ich meinen Mann noch hätte'", sagt sie. Sie erzählt, wie sehr sie ihn vermisst, seinen trockenen Humor. "Kurz vor seinem Tod waren wir auf dem Friedhof. 'Soll ich dich gleich hierlassen?', habe ich gefragt. Er hat gelacht. Sowa kann ich sonst zu keinem sagen. Ich habe ein lebendiges Leben, aber ich bin trotzdem allein. Kennt ihr ja", sagt Margarete P.. Und alle nicken.



Wenn die Stimmung passt, liest Petra Janschek ein Gedicht vor aus dem Büchlein, das sie mitgebracht hat. © Julia Sang Nguyen für ZEITmagazin ONLINE

Die Trauer steht im Raum. Aber sie setzt sich nicht mit an den Tisch. Margarete P. blinzelt ihre Tränen weg, ihr Tischnachbar streicht ihr über den Arm. Der Trost liegt in kleinen Gesten. Im kurzen Nicken, im verstehenden Blick. Im August hatte Petra Janschek die Teilnehmenden gefragt, was sie sich in Zukunft für

die Kochabende wünschen würden. Die Antworten haben sie überrascht: "Orientalische Küche ausprobieren." "Weniger über Trauer reden." "Mehr Spaß haben."