



DIE GUTE IDEE!

Sonntagsspaziergänge für Trauernde

Wie Freiwillige durch Engagement, Einfühlsamkeit und Wissen anderen Menschen mit ihrer Trauer umzugehen helfen

Von Rumyana Al-Ubaydi

Wer erst vor kurzem einen geliebten Menschen verloren hat, macht schwer Beschreibbares durch. Ist es überhaupt möglich, einem trauernden Menschen wieder etwas Freude am Leben zu vermitteln oder ihm Wege aufzuzeigen, mit der entstandenen Leere umzugehen?

Seit fünf Jahren organisiert eine Gruppe Freiwilliger regelmäßig die sogenannten Sonntagsspaziergänge für Trauernde. Das Team – fünf Frauen und ein Mann, allesamt Mitglieder verschiedener Kirchengemeinden in Bergedorf - engagiert sich intensiv für die inhaltliche Gestaltung und die Ablaufplanung der Trauerspaziergänge in den Boberger Dünen. Ich besuche die Gruppe bei ihrem Vorbereitungstreffen im Gemeindehaus der St. Pauli und Petri-Kirche in Bergedorf und lerne alle Mitarbeitenden persönlich kennen. Im Gespräch mit Ihnen stelle ich erstaunt fest, wie leicht oder genauer gesagt geübt sie mit dem Thema Tod umgehen – offenbar gestützt durch ihren Glauben, durch Training in der Auseinandersetzung mit diesem Thema und durch ihre intensiven Erfahrungen.

„Am Anfang ist die Traurigkeit immer da“, sagt Astrid Hildebrandt, Diakonin und einzige Hauptamtliche im Projekt. „Vielleicht

ist dann am Ende aber Lachen für alle möglich“, erklärt sie das angestrebte Ziel der Trauerspaziergänge. Dieser Ansatz gefällt mir, er klingt positiv und vermittelt Hoffnung.

Zwischen Anfang und Ende eines Spaziergangs liegt ein Waldweg, der rund 3,2 Kilometer lang ist, über eine Brücke (im Winter) und an einer Treppe vorbei (im Sommer) führt und schließlich bei einer urigen Gaststätte endet. Während des zirka eine Stunde dauernden Spaziergangs erleben die Trauerbegleiter/innen in der Regel sehr viele Gefühlsfacetten seitens der Teilnehmenden. Daher gehen sie grundsätzlich mindestens zu dritt mit und bereiten sich sorgfältig vor.

„Manche Menschen öffnen sich und sprechen über ihre Gefühle, suchen bewusst den Rat und den Kontakt zu den Anderen in der Gruppe. Andere schweigen oder weinen“, erzählen die Freiwilligen. In solchen Momenten kommen ihnen die gute Vorbereitung und die vorher absolvierte Ausbildung bestens zu Hilfe. Astrid, Magret, Engel, Maria und Martin sind geübt, finden für jeden der Trauernden die passenden Worte, geben Ratschläge, verweisen auf andere Hilfsangebote, stellen den Kontakt

zwischen Menschen her, denen Ähnliches widerfahren ist. Die Teammitglieder unterliegen der Schweigepflicht – sie können daher keine direkten Daten über die Teilnehmer preisgeben. Damit dennoch Gespräche untereinander entstehen und Austausch stattfinden kann, gibt es unmittelbar vor dem Start eines jeden Spaziergangs eine Vorstellungsrunde – auch dies ohne jeden Zwang und nur, wenn eine/r es wirklich möchte.

Oft ergeben sich schon nach diesem ersten Kennenlernen Gemeinsamkeiten, die anschließend zu weiteren Themen führen. Wie im Fall zweier Mütter, die Ihre Kinder durch Suizid verloren hatten und tatsächlich mitten in allem Leid Hilfreiches erlebt haben: Sie fanden jemanden, der den gleichen schrecklichen Verlust erlitten hatte. „Wir gehen bei jedem Wetter spazieren – auch wenn nur ein einziger Trauernder kommt“, sagen die Organisatoren. Jeder ist willkommen, dennoch gibt es einiges, was man im Voraus wissen sollte: Auch wenn der Weg, den sie gehen, keine großen Hindernisse aufweist, so gestaltet sich die Runde eher schwer, wenn Menschen dabei sind, die Probleme haben sich selbstständig zu bewegen. Das kommt eher selten vor und die geübten Trauerbegleiter/innen sind mit vielen Situationen schon gut zurecht gekommen. Dennoch ist es wünschenswert, dass die Teilnehmer gut beweglich sind und über eine gewisse Ausdauer verfügen. Eine Voranmeldung für die Trauerspaziergänge ist nicht notwendig. Deswegen ist es immer spannend zu sehen, wer vorbei kommt und wie ein Spaziergang verläuft.

Als „Weg in Stille“ ist das Angebot keinesfalls zu betrachten. Im Gegenteil: Die Begleitenden versuchen so gut wie möglich die Teilnehmer/innen „mitzunehmen“, ihre Gedanken mit passenden Strophen, kurzen

Texten und mit Gebeten anzuregen. Am Ende eines jeden Spaziergangs soll die Trauer sich etwas leichter anfühlen. „So wie eine Kerze erlischt, soll auch das Schwere zu Ende gehen“, heißt es in einer vom Team vorbereiteten Gebetsstrophe.



Zu den Spaziergängen für Trauernde kommen Menschen aus allen Hamburger Stadtteilen. „Es sind deutlich mehr Frauen“, sagt Astrid Hildebrandt. „In allen fünf Jahren hatten wir insgesamt nur sieben Männer dabei“, erzählt sie weiter. Die größte Gruppe Trauernder, die sie bislang betreut hätten, habe 20 Teilnehmer gezählt.

Wer sich ebenfalls für das Projekt „Sonntagsspaziergänge für Trauernde“ engagieren möchte, kann sich bei Astrid Hildebrandt über die nötigen Voraussetzungen und gewünschten Vorkenntnisse informieren.

Kontakt:

Diakonin Astrid Hildebrandt
Bergedorfer Schloßstr. 2
21029 Hamburg

Email:

diakonin.hildebrandt@stpetriundpauli-bergedorf.de
Tel.: 040 720 08 154 oder 040 721 10 87

Bildnachweis: Die Autorin