

Erfahrungsbericht:

„Trauercafe Alpha“ am 16.03.2025

Trauer ist ein Prozess, der uns oft den Atem raubt. Sie kann schwer auf uns lasten, uns einengen und das Gefühl geben, den Halt zu verlieren. Genau aus diesem Gedanken heraus entstand das Konzept unseres letzten Trauercafés mit dem Thema:

„Atem holen in der Trauer – Kraft finden durch Bewegung und Begegnung.“

Ein Raum für Trauer und neue Impulse



Am 16.03.2025 öffneten wir die Türen unseres Trauercafés, um Trauernden einen geschützten Raum zu bieten – einen Ort des Verstehens, der Begegnung und der inneren Stärkung. Neben dem gemeinsamen Austausch luden wir die Teilnehmenden diesmal dazu ein, nicht nur ihre Gedanken, sondern auch ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Durch eine sanfte Atem- und Bewegungsübung wollten wir erfahrbar machen, dass kleine achtsame Momente helfen können, den inneren Druck zu lösen und neue Kraft zu schöpfen.

Die Kraft des Atems und der Bewegung erleben

Nach einer einfühlsamen Gesprächsrunde führte unsere ehrenamtliche Kollegin **Kerstin Gundlach**, die kürzlich ihre Yoga-Ausbildung abgeschlossen hat, die Teilnehmenden behutsam durch eine Reihe sanfter Atem- und Bewegungsübungen. Dabei wurde deutlich, wie eng Trauer mit dem Körper verbunden ist: Viele Teilnehmende sprachen von Enge in der Brust, Anspannung oder innerer Unruhe.

Durch bewusste Atemtechniken konnten sie erfahren, wie sich mit jedem tiefen Ein- und Ausatmen mehr Weite und Ruhe einstellte. Fließende Bewegungen halfen, Spannungen sanft zu lösen und sich wieder mit dem eigenen Körper zu verbinden. Besonders stabilisierende Standhaltungen vermittelten das Gefühl von Halt und Sicherheit – ein wichtiger Aspekt, wenn der Boden unter den Füßen ins Wanken gerät.

„Es tat gut, den Atem bewusst wahrzunehmen und zu merken, dass trotz aller Schwere noch Leichtigkeit möglich ist“, sagte eine Teilnehmerin nach der Übung. Eine andere ergänzte: „Ich hätte nie gedacht, dass Bewegung und Atmen so viel mit Trauer zu tun hat – aber es hilft, nicht nur im Kopf, sondern auch im ganzen Körper.“

Verbindung und Gemeinschaft als Stütze

Der Austausch nach der Übung war besonders berührend. Viele sprachen darüber, wie schwer es ihnen oft falle, sich selbst Zeit zum Durchatmen zu nehmen. In der Gemeinschaft jedoch, getragen von Menschen, die Ähnliches fühlen, wurde das möglich.

„Ich habe mich zum ersten Mal seit Langem wieder richtig gespürt“, erzählte eine Teilnehmerin leise. „Und ich nehme mir vor, dass auch zu Hause zu versuchen – vielleicht nur für ein paar Minuten am Tag.“

Engagierte Begleitung durch unser Team



Begleitet wurde das Trauercafé von unseren ehrenamtlichen Trauerbegleitern **Christa, Dunja und Manfred**, die mit offenen Ohren und warmherziger Präsenz für die Teilnehmenden da waren. Besonders schön war, dass unsere neue ehrenamtliche Trauerbegleiterin **Sylvia** an diesem Tag ihr erstes Mal hospitierte und wertvolle Einblicke in die Arbeit des Trauercafés gewinnen konnte. Ihr Interesse und ihre einfühlsame Art wurden von allen Anwesenden sehr geschätzt.

Zu unserem Trauercafé durften wir außerdem **Birgit von der Bücherei der katholischen Gemeinde** und **Nadine, die neue Sozialarbeiterin im stationären Hospiz**, als Gäste begrüßen. Beide nahmen interessiert an den Yoga-Übungen von Kerstin teil und konnten so selbst erleben, wie Atem und Bewegung in der Trauerarbeit unterstützend wirken können. Wir haben uns sehr über ihr Interesse und ihre Offenheit gefreut. Es war schön, sie in unserer Runde willkommen zu heißen und diesen besonderen Moment mit ihnen zu teilen.

Ein neuer Impuls für die Trauerarbeit

Dieses Trauercafé war ein besonderer Moment für uns alle – nicht nur für die Teilnehmenden, sondern auch für uns als Ehrenamtliche. Es zeigte, wie wichtig es ist, Trauer nicht nur mit Worten, sondern auch mit dem Körper zu begleiten. Atem und Bewegung sind wie Brücken, die helfen können, den nächsten Schritt zu gehen.

Yoga kann hierbei eine wertvolle Unterstützung sein. Es hilft, Trauer nicht nur gedanklich zu verarbeiten, sondern sie auch körperlich zu bewegen. Der Atem gibt Weite, Bewegung löst Anspannung, und in der Achtsamkeit entsteht Raum für den eigenen Trauerprozess. Besonders in der Gemeinschaft wird spürbar, dass man diesen Weg nicht allein gehen muss.

Wir sind dankbar für diese gemeinsame Erfahrung und sehen darin eine wertvolle Ergänzung für unsere zukünftige Trauerarbeit. Denn manchmal ist es nicht nur das Gespräch, das uns weiterträgt – manchmal ist es auch ein tiefer Atemzug, eine kleine Bewegung oder das Gefühl, in der Begegnung mit anderen nicht allein zu sein.

Ein herzliches Dankeschön

Zum Abschluss möchten wir unserer Kollegin **Kerstin Gundlach** einen ganz besonderen Dank aussprechen. Mit viel Einfühlungsvermögen, Fachwissen und Mut hat sie diesen neuen Impuls in unser Trauercafé gebracht und den Teilnehmenden eine wertvolle Erfahrung ermöglicht. Es braucht nicht nur eine fundierte Ausbildung, sondern auch eine große innere Stärke, um Menschen in ihrer Trauer auf so achtsame Weise zu begleiten. Liebe Kerstin, danke für deine Offenheit, dein Engagement und die Kraft, die du mit deiner Arbeit weitergibst – du hast diesen Tag für viele zu etwas ganz Besonderem gemacht!

Manfred Choryza
Ehrenamtlicher Mitarbeiter
Ambulanter Hospizdienst ALPHA