

Wenn Worte fehlen, aber Gemeinschaft trägt: Das Trauercafé des „Ambulanten Hospizdienstes Alpha“ in Hann.Münden schenkt Halt und Zuversicht

Seit nunmehr zwei Jahren – genauer gesagt seit März 2023 – öffnet der „Ambulante Hospizdienst ALPHA“ in Hann. Münden einmal im Monat seine Türen zu einem besonderen Begegnungsort: dem Trauercafé. Jeden dritten Sonntag von 15.00 bis 18.00 Uhr finden sich trauernde Menschen im katholischen Gemeindesaal in der Böttcherstraße 8 zusammen. In diesen zwei Jahren ist ein Raum der Begegnung, des Austauschs und des Trostes entstanden, der vielen Menschen Halt in einer schweren Lebensphase bietet. Das Angebot richtet sich an alle, die einen geliebten Menschen verloren haben und in ihrer Trauer nicht allein sein möchten. Getragen wird das Café von engagierten, geschulten Ehrenamtlichen, die sich um die Gäste kümmern.

Die Idee und das Konzept des Trauercafés

Das „Trauercafé Alpha“ bietet eine geschützte Atmosphäre, in der die Trauernden miteinander ins Gespräch kommen können. Die Ehrenamtlichen begleiten die Treffen einfühlsam und unterstützen dabei, dass sich die Teilnehmenden wohl und sicher fühlen. „Wir wollten einen Raum schaffen, in dem Menschen nicht nur über ihren Verlust sprechen, sondern auch einfach einmal sein können - ohne Druck, ohne Erwartungen“, berichtet eine der ehrenamtlichen Begleiterinnen. Die Resonanz bestätigt den Bedarf: Im Durchschnitt sind etwa zehn Trauernde zu Gast, die regelmäßig zurückkehren, um sich in diesem besonderen Umfeld auszutauschen.

Thematische Vielfalt als Anstoß zum Austausch

Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema, das als sanfter Leitfaden dient und Raum für unterschiedliche Gespräche eröffnet. Die Auswahl der Themen ist bewusst vielseitig und spiegelt die verschiedenen Facetten des Lebens wider - vom Loslassen über Dankbarkeit bis hin zu neuen Wegen des Erinnerns.

Einige Beispiele für die bisherigen Themen waren „Urlaub, Reisen“, „Erntedank“, „Meditation zum Thema Dankbarkeit“, „Rituale im Advent“, „Musik schafft

Erinnerungen“ und „Yoga für Trauernde“. Diese Themen bieten Anknüpfungspunkte, die den Trauergästen helfen, ihre Gedanken zu ordnen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



Erfahrungen und Eindrücke der Teilnehmenden



Viele Gäste betonen, dass sie sich im „Trauercafé Alpha“ verstanden fühlen. „Hier kann ich endlich über meinen Schmerz sprechen, ohne das Gefühl zu haben, die Stimmung zu belasten“, erzählt Frau S., die vor einem Jahr ihren Mann verloren hat. Die Themen, wie etwa „Musik verbindet Herzen“, bringen oft unerwartete Erinnerungen und Gefühle an die Oberfläche. „Als wir über Musik gesprochen haben, wurde mir bewusst, wie stark die Lieder, die wir gemeinsam gehört haben, immer noch in mir klingen“, berichtet ein anderer Teilnehmer.

Ein besonders bewegender Nachmittag war das Treffen zum Thema „Rituale im Advent“. Die Gäste hatten die Möglichkeit, Kerzen für ihre Verstorbenen anzuzünden. In der dunklen Jahreszeit, in der die Einsamkeit oft schwerer wiegt, war dieser Moment für viele ein Lichtblick. „Das Kerzenritual hat mir geholfen, mich meinem verstorbenen Mann wieder näher zu fühlen“, erzählte Frau M. mit Tränen in den Augen.

Gemeinsam Trauer leben – und neue Hoffnung finden

Doch nicht nur die Traurigkeit hat Platz in diesen Begegnungen. Es gibt auch Momente des gemeinsamen Lachens und der Hoffnung. Beim Thema „Urlaub, Reisen“ erzählten die Gäste von Orten, die sie mit ihren Verstorbenen bereist hatten, und manche schmiedeten sogar neue Pläne für künftige Reisen. „Ich hätte nie gedacht, dass ich mich wieder auf eine Reise freuen könnte“, bemerkte Frau K., „aber hier habe ich gelernt, dass Erinnerungen nicht nur traurig machen müssen - sie können auch Kraft geben.“

Das „Trauercafé Alpha“ zeigt, dass Trauer nicht nur von Schmerz geprägt sein muss, sondern auch eine Quelle der Verbindung, des Austauschs und sogar des Lichts sein kann. „Ich komme jedes Mal hierher, weil es mir das Gefühl gibt, dass ich nicht allein bin“, so beschreibt es eine regelmäßige Teilnehmerin.

Ein Ort für die Seele

Inmitten des Alltags, der oft unerbittlich weiterläuft, ist das „Trauercafé Alpha“ zu einem Ort des Innehaltens geworden - ein sicherer Hafen, in dem Schmerz und Erinnerungen, Tränen und Lachen ihren Raum finden dürfen. Hier entsteht eine besondere Verbundenheit zwischen Menschen, die sonst vielleicht nie zueinandergefunden hätten. Die Geschichten und Begegnungen, die im Gemeindesaal in der Böttcherstraße geteilt werden, sind stille Zeugen dafür, dass Trauer kein Ende, sondern ein Übergang ist. Und dass in Gemeinschaft, zwischen leisen Gesprächen und sanftem Kerzenlicht, ein Stückchen Heilung geschehen kann. Jeder Gast bringt seine eigene Geschichte mit - und doch verlassen sie alle den Raum ein wenig leichter, mit dem Gefühl, ein Stück ihrer Trauer getragen und gemeinsam geteilt zu haben.

Ausblick und Dankbarkeit

Bisher fanden insgesamt 24 Treffen statt. Die Ehrenamtlichen, die das „Trauercafé Alpha“ betreuen, investieren nicht nur ihre Zeit, sondern auch ihr Herzblut. „Es ist berührend zu sehen, wie Menschen wieder Hoffnung schöpfen. Das motiviert uns, das Trauercafé

weiterzuführen“, sagt eine der Ehrenamtlichen. Auch für die Zukunft sind viele weitere thematische Treffen geplant, darunter besondere Rituale und kreative Angebote, um den Trauernden neue Impulse zu geben.



Ein besonderer Dank gilt allen, die durch ihre Teilnahme, ihre Offenheit und ihr Vertrauen diesen

Ort der Begegnung beleben. Die Arbeit des „Ambulanten Hospizdienstes ALPHA“ zeigt, wie wichtig es ist, Trauernden eine Stimme und einen Raum zu geben, in dem sie sich in ihrer Trauer angenommen fühlen können. Ein großes Dankeschön gebührt der katholischen Kirche, die ihren Gemeindesaal für die Trauernden zur Verfügung stellt.

Das Trauercafé bleibt ein Ort, an dem Erinnerungen lebendig werden, wo Schmerz geteilt und neue Zuversicht gesät wird.

Einladung an Trauernde

*Wenn Sie selbst einen geliebten Menschen verloren haben und sich allein oder überwältigt von Ihrer Trauer fühlen, möchten wir Sie herzlich einladen, unser Trauercafé zu besuchen. Hier finden Sie Menschen, die Ihre Gefühle verstehen und Ihre Trauer teilen - ohne Urteile, ohne Eile. Egal, wie lange Ihr Verlust zurückliegt: In unserem Trauercafé sind Sie willkommen, Ihre Gedanken zu teilen oder einfach nur zuzuhören. Lassen Sie sich von unserer Gemeinschaft tragen und erleben Sie, dass Sie mit Ihrem Schmerz nicht allein sind. Besuchen Sie uns am **dritten Sonntag im Monat** im Gemeindesaal der kath. Kirchengemeinde in 34346 Hann.Münden, Böttcherstraße 8 (15.00 bis 16.30 Uhr) - wir freuen uns auf Sie!*

Kontakt: Ambulanter Hospizdienst Alpha, Hann. Münden

Telefon: 0551 - 38905 468 oder 0551 - 38905 469

E-Mail-Adresse: alpha.muenden@evlka.de

Internet: www.beratungsstelle-alpha.org

Manfred Choryza
-Team Trauercafé-
Ambulanter Hospizdienst Alpha

Das Team Trauercafé Alpha mit Koordinatorin:

Von links: Elisabeth Voss, Christa Schrader, Gisela Kopf, Manfred Choryza, Kerstin Gundlach, Walburga Gundlach, Koordinatorin Eva Maschinski, Dunja Christokat

