

„Ungeweinte Tränen können krank machen“

Christa Schmidt engagiert sich ehrenamtlich im **Trauertreff Neuwiedenthal**

KARIN ISTELE, NEUWIEDENTHAL

Die meisten Menschen können mit Trauer nur schlecht umgehen. Diese Erfahrung hat jedenfalls Christa Schmidt vom Hospizverein Hamburger Süden gemacht. Deshalb ist es ihr eine Herzensangelegenheit, jeden dritten Donnerstag im Monat ehrenamtlich im Trauertreff Neuwiedenthal Betroffenen zu helfen.

Warum engagieren Sie sich sich beim Trauertreff?

Christa Schmidt: Ich habe ganz plötzlich meine Mutter verloren. Ein Jahr lang habe ich getrauert, das war hart. Und ich merkte: Sie darf mir nicht verloren gehen! Als dann noch meine Schwester starb, die ich vier Jahre lang gepflegt hatte, trauerte ich wieder. Dann ließ ich mich im Hospizverein Hamburger Süden zur Hospizhelferin ausbilden. Jetzt möchte ich anderen Trauernden helfen, mit ihrer Trauer umzugehen und aus der Situation herauszukommen.“

Was ist der Trauertreff? Was machen die Leute da?

Der Hospizverein bietet im Striepensaal ein kostenloses Treffen für Trauernde an. Bei Kaffee und Keksen können die Trauernden miteinander reden, vertraulich und anonym. Wir bedrängen aber keinen, seine Gedanken und Gefühle zu äußern. Wer möchte, kann auch einfach nur zuhören.

Falls es gewünscht ist, stehen wir fünf Ehrenamtliche, die den Treff leiten, während dieser Zeit auch für Einzelgespräche zur Verfügung.

Warum ist der Trauertreff wichtig?

Nach dem Schmerz über den Tod eines geliebten Menschen kommt die Trauer. Das kann



Christa Schmidt ist eine lebensfrohe Frau. Nach schweren Verlusten ließ sich die 74-Jährige als Hospizhelferin ausbilden. Jetzt engagiert sie sich neben ihren Aufgaben als Sterbebegleiterin einmal im Monat im Trauertreff Neuwiedenthal.

FOTO: KI

lange dauern. Wer trauert, sollte versuchen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Trauernden merken, dass sie in

ihrer Trauer nicht allein sind. Es gibt andere Menschen, die Ähnliches fühlen wie man selbst.

Bei den Gesprächen können sich die Trauernden innerlich von den Verstorbenen lösen. Die Erinnerungen an den geliebten Menschen können dann neue Kraft bringen.

Übrigens: Wer beim Fahrradfahren, Malen oder Spazieren-

gehen besser über seine Trauer sprechen kann, den vermitteln wir in die jeweilige Gruppe.

Was ist, wenn jemand in der Gruppe in Tränen ausbricht?

Das ist gut, sehr gut sogar. Dafür braucht man sich nicht zu schämen. Denn ungeweinte Tränen können krank machen. Es ist also besser, zu weinen, als alles in sich hineinzufressen.

Trauertreff

Striepensaal (von außen nicht einsehbar), Striepenweg 40. Nächster Treff: 18. September (jeden dritten Donnerstag im Monat), 17.30-19 Uhr; kostenlos, anonym, ohne Anmeldung. Infos: ☎ 76 75 50 43.