

*Wenn man plötzlich ohne den vertrauten geliebten Menschen leben muss:*

## **Trauernde bekommen Anregungen – entdecken neue Möglichkeiten**

**Wolfenbüttel.** Wer kennt nicht in Wolfenbüttel liebevoll oft nur den weitläufigen Stadtgraben, „Ententeich“ genannt? Für viele ein beliebtes Ziel zum Spazierengehen, Joggen, Angeln, Walken – und am Sonntag, 1. Oktober, auch für die Trauerbegleiterinnen des Hospizvereins. Das monatliche Angebot „Trauer in Bewegung“ gibt es seit Januar dieses Jahres. Es wird regelmäßig gut angenommen. Hier kommen Menschen zusammen, die ein Thema verbindet: Alle trauern um jemanden, der eine schmerzliche Lücke in ihrem Leben hinterlassen hat. Das wird gerade auch an Sonntagen bewusst.

Für zwei Stunden trifft sich die Gruppe zu einem kleinen Spaziergang. Einige kennen sich bereits, waren schon mehrfach dabei, andere kommen ganz einfach neu hinzu. Sie reden miteinander oder schweigen auch mal, nehmen die Umgebung mit ihren Farben, Gerüchen und Geräuschen wahr. Zahlreiche Vogelarten sind hier zu Hause. Nicht nur Kinder schauen den Enten, Gänsen und Schwänen gern zu und freuen sich an ihren Aktivitäten. Die Augen folgen auch den vielfältigen Bewegungen, die sich auf der Wasseroberfläche zeigen oder durch das Wasserspiel entstehen – und finden wieder Halt beim Wasserturm, einem der markanten Wahrzeichen der Lessingstadt. So bekommen die Sinne neue Anregungen und die belastenden Gedankenketten finden ein Ende. Eine Neu-Orientierung kann vielleicht auch in Gang kommen im Austausch untereinander, im Gespräch mit einer der Trauerbegleiterinnen, durch ein Gedicht, das die Frauen vom

Hospizverein mitgebracht haben. Dieser gemeinsame Nachmittag bietet Unterhaltung und Gemeinschaft, zeigt Perspektiven und kann ein kleiner Schritt auf dem Weg in das veränderte Leben sein – ohne den geliebten Menschen.

Treffpunkt: 14.30 Uhr an der Evangelischen Familienbildungsstätte, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1a. Informationen zu „Trauer in Bewegung“ und zu weiteren Angeboten des Hospizvereins für Trauernde: Telefon 05331/9004146 (montags bis freitags, 10 bis 12 Uhr) oder per Mail: [info@hospizverein-wf.de](mailto:info@hospizverein-wf.de).



**Auch Menschen suchen und benötigen Begleitung und Nähe. Ein gemeinsamer Spaziergang um den „Ententeich“ kann ein kleiner „Lichtblick“ sein im alltäglichen „Trauermodus“.**

Foto: Tanja Ehlers