

Hospizverein - Das Projekt „Trauer in Bewegung“ wird gerne angenommen:

Trauern und Gehen haben viele Gemeinsamkeiten

Wolfenbüttel. Im Januar 2023 war Premiere für das Projekt „Trauer in Bewegung“ – ein weiteres Angebot des Hospizvereins Wolfenbüttel für trauernde Menschen. Die ehrenamtlichen Begleiterinnen blicken inzwischen zufrieden auf zwölf Aktivitäten zurück. An jedem ersten Sonntag im Monat treffen sich Frauen und Männer für etwa zwei Stunden zu einem kleinen Spaziergang. Nahe gelegene Orte wie der Stadtgraben oder das Lechlumer Holz sind dabei, aber auch weiter entfernt liegende Ziele in Riddagshausen oder in Schladen.

Die Trauer-Koordinatorin Tatiana Döring weiß: „Im Gehen öffnen sich trauernde Menschen oft viel rascher. So kommen sie leichter mit den anderen Betroffenen und mit den Trauerbegleiterinnen ins Gespräch. Oder sie folgen schweigend den persönlichen Gefühlen und Gedanken.“ Und Helga Hoffmann, Ehrenamtliche für die Begleitung von Trauernden, ergänzt: „Trauern und Gehen haben viel Gemeinsames. Mal schafft man den Weg allein, mal ist man froh, jemanden an der Seite zu ha-

ben. Es gibt leichte und auch anstrengende Abschnitte – manchmal muss man einen Umweg in

Boden unter ihren Füßen wieder neu – sind innerlich stabiler. Im Januar führt der Weg einmal mehr



Am 7. Januar führt der Weg um den beliebten Stadtgraben.

Foto: privat

Kauf nehmen oder rechtzeitig eine Pause einplanen.“

Durch die Aktivität im Freien oder den Austausch schöpfen die Menschen neue Kraft. Der durch den Trauerfall oft stark eingeeengte innere Horizont weitet sich wieder. Sie erfahren Natur, Umgebung und Mitmenschen jetzt mit offeneren Sinnen, spüren den tragenden

um den beliebten Stadtgraben, der auch im Winter seine Reize hat. Treffpunkt: Sonntag, 7. Januar, 14.30 Uhr am Lessingtheater.

Informationen: Hospizverein Wolfenbüttel e.V., Tel. 05331-9004146 (montags bis freitags 10 bis 12 Uhr); Mail: info@hospizverein-wf.de; Internet: www.hospizverein-wf.de.

Schaufenster Wolfenbüttel, 31.12.2023