

# Wandernd dem Verlust begegnen

Der Verein „traurig-mutig-stark“ bietet Trauerwandern und Trauerwalken an

### Liliane Zuuring

Der Verein „traurig-mutig-stark.de Trauerarbeit Hattingen“ geht in der Trauerarbeit neue Wege – und bietet jetzt auch Trauerwandern und Trauerwalken an. Überhaupt startet der Verein ab sofort nach der Corona-Pandemie wieder durch.

„Solche Laufgruppen möchte ich schon seit längerer Zeit anbieten, aber nun habe ich auch die Kapazitäten“, sagt Sabine Waschik vom Verein. Für den Sommer sei das ein schönes Angebot. „Bei Bewegung draußen über die Trauer zu sprechen oder einfach schweigend mitzugehen: Das kann jeder machen, wie er es braucht.“ Anders als bei den regulären Trauerangeboten sollen die Trauernden hier mit Bewegung und mit dem Erleben von Natur in den Austausch kommen.

### Trauercafé öffnet wöchentlich

Wöchentlich soll es auf Schusters Rappen losgehen. Ab 3. Mai wandert die ausgebildete Trauerbegleiterin und Seelsorgerin dienstags von 10.30 bis 12 Uhr mit Interessierten. Immer donnerstags ab dem 5. Mai lädt sie ein zu einer Walking-Runde am Kennader See von 10 bis 11.30 Uhr. „Dort ist alles flach, jeder kann mitgehen.“ Es werde so gewandert und gewalkt, dass Gespräche möglich seien.



**Sabine Waschik bietet Trauerwandern und Trauerwalken an.** AKU/FFS

„Ich möchte gerne unterschiedliche Strecken laufen. Darum ist es am besten, wenn diejenigen, die mitmachen möchten, mich vorher anrufen, dann teile ich den Treffpunkt mit“, sagt Sabine Waschik, die im Verein für Erstberatung und Einzelgespräche Ansprechpartnerin ist. Sie hat sich Runden in Hattingen, aber auch in Witten überlegt. Wer mitlaufen möchte, muss nicht jede Woche dabei sein – kann aber. „Das ist ein völlig offenes, kostenfreies Angebot“, betont Waschik.

Sie leitet auch das Trauercafé in Blankenstein, freut sich, dass das ab Mittwoch, 27. April, endlich wieder wöchentlich von 16 bis 17.30 Uhr im Küsterhaus der Kirchengemeinde Welper-Blankenstein an der

### Ausbildung und Lesung

**Der Verein** „traurig-mutig-stark“ bildet auch aus und bietet Veranstaltungen. Am 17. Mai startet ein KSA-(Klinische-Seelsorge-Ausbildung)Kurs „Spiritual Care“ in Hattingen. KSA arbeitet mit Selbsterfahrungselementen.

**Neben Spiritualität** und Seelsorge, Kommunikation und Kybernetik, Selbsterfahrung und Kompetenz ist Spiritual Care das Leitthe-

ma dieser pastoralpsychologischen Weiterbildung (KSA). Der Kurs streckt sich über drei Jahre.

**Der Verein** lädt zudem ein zur Lesung mit Christine Westermann „Da geht noch was“ am 19. Juni in Witten. Tenor: Das Leben als ungewisse Reise, die selbstbestimmt gestaltet werden kann, zuweilen aber auch einfach passiert, wie sie halt passiert.

Burgstraße 3 Austausch bieten kann. „Wir hatten zuletzt begonnen, uns monatlich zu treffen, es ist gut, dass wir jetzt zum alten Rhythmus zurückkehren.“ Denn viele Anfragen hat Waschik in der Corona-Zeit verzeichnet, hat eine Liste mit den Namen neuer Interessenten geführt.

Die hat sie jetzt alle informiert. Darum begegnet sie nicht nur einigen bekannten Gesichtern im Trauercafé, sondern sieht auch viele neue. „Das Trauercafé ist auch an offenes Angebot. Jeder kann ohne Anmeldung kommen.“ Sieben bis zehn Trauernde kämen im Schnitt zu den Treffen.

„Das Angebot wird gebraucht. Wir hatten keine Anlaufschwierig-

keiten nach der Corona-Pause.“ Digitale Angebote hätte es zwar in der Corona-Zeit auch gegeben, aber „Trauerarbeit lebt von der direkten Begegnung“, weiß sie.

Waschik weist darauf hin, dass das Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche in Witten und Umgebung, dessen Träger der Hattinger Verein ist, in diesem Jahr seit zehn Jahren besteht. „Dort finden auch zahlreiche Kinder aus Hattingen Hilfe“, betont sie. Ehrenamtliche, die sich zu Trauerbegleitern ausbilden lassen, sucht der Verein übrigens immer.

Wer mitmachen möchte: Kontakt unter 0151 25 24 02 12. Informationen gibt es online: [www.traurig-mutig-stark.de](http://www.traurig-mutig-stark.de)