

Raum und Platz für Trauer

Trauer ist eine normale Reaktion des Menschen auf Verlust, einen Abschied oder Trennung.

Dieses Trauergefühl ist notwendig, schmerzlich und heilend zugleich.

In heutiger Zeit ist Trauer erlaubt, ganz anders stellte es sich in den Generationen vor uns dar, wohl auch als Folge des Weltkrieges – da war kein Raum für Trauer.

Da wurde Trauer unterdrückt und als Schwäche ge-
deutet, mit Gesten und Worten: „Das geht vorüber“
– „Beiß die Zähne zusammen“ – „Das geht Anderen
auch so, nimm Dich nicht so wichtig“ – „Stell Dich
nicht so an“ – „Die Zeit heilt Wunden“ – „Das geht
keinen Menschen etwas an, damit musst Du alleine
zurechtkommen“ – „Nun ist aber mal Zeit, dass die
Traurigkeit endet, es ist doch schon so lange her,
dass der Tod gewesen ist“ ...

Worte, die keinesfalls hilfreich sind und waren. Die
Folge davon: Die Menschen sahen keinen Ausweg
mehr aus ihrer Trauer, wurden verbittert und teil-
nahmslos, manchmal depressiv.

Wie gut, dass dies heute nicht mehr so ist. Im Hos-
pizverein gibt es Raum und einen Platz für die Trauer.

Trauer kann nicht aufgelöst werden, plötzlich weg
sein, so wie man etwas Unangenehmes schnell be-
seitigen möchte.

Erst wenn die Trauer in all ihren Höhen und Tiefen
durchlebt wird, bietet sie den Betroffenen die heil-
same Möglichkeit, neue Lebensperspektiven zu ent-
wickeln. Dazu braucht es Raum und Gelegenheit
zum Rückzug und zur Besinnung, aber auch zur
Klage und Anklage. Die Geschichte des Verlustes
darf immer wieder erzählt werden, bis das Unfass-
bare erfasst worden ist. Es braucht Menschen, die
die berechtigte Verzweiflung und die scheinbar nicht
enden wollende Trauer und Tränen aushalten.

Verwandte und Freunde sind meist mit der Trauer
eines Freundes, Verwandten überfordert, möchten
helfen, können jedoch den Kummer nicht lange mit
ansehen, versuchen zwar zu trösten – und stellen
fest, dass das nicht so einfach ist.

Denn erst einmal gibt es keinen Trost für den Verlust,
der erlitten wurde. Die Trauer bleibt und das ist auch
gut so. Denn wäre die Trauer nicht, so wäre der
Mensch, um den man trauert, vergessen.

Aber – und das ist der Trost – Trauer wandelt sich in
ein Gefühl, welches nur Sie zulassen können.

Dabei gibt Ihnen der Hospizverein Würzburg den Ort
und den Platz, damit Sie nicht allein bleiben müssen
mit Ihren Trauergefühlen.

Unsere offenen Trauergruppen in Würzburg

Viele Menschen fühlen sich nach dem Tod eines
nahen Angehörigen mit ihren Gefühlen und Nöten
alleingelassen. Freunde und Bekannte ziehen sich
erfahrungsgemäß oft nach kurzer Zeit zurück. So
geraten Trauernde häufig in zunehmende Isolation,
aus der sie allein nur schwer herausfinden.

Die Gesprächskreise bieten Ihnen die Möglichkeit,
in geschütztem Rahmen ihrer Trauer Raum und
Ausdruck zu geben. Oft wird es hilfreich und tröst-
lich empfunden, mit Menschen zusammen zu kom-
men, die ähnliche, aber auch ganz andere Er-
fahrungen gemacht haben.

Jeder soll genügend Zeit und Raum bekommen
zum Erzählen und zum Zuhören.

Die begleitete Trauergruppe „Trauern und Trösten – Ohne einander“

wendet sich an alle, die den Tod eines nahen Angehörigen betrauern.

Der offene Gesprächskreis trifft sich in Würzburg alle drei Wochen in den Räumen des Hospizvereins Würzburg e.V. von 18:30 – 20:30 Uhr

Gruppenleiterin: Alexandra Greser



„Mein Name ist Alexandra Greser, ich bin Fachärztin für Allgemeinmedizin und ausgebildete Trauerbegleiterin.

Die Gruppe **„Trauern und Trösten“** begleite ich seit Mai 2021. Zudem führe ich auch Trauer-Einzelgespräche. In allen Gesprächen lege ich Wert auf eine Atmosphäre, in der sich Trauernde angenommen und verstanden fühlen.

In den Begegnungen sind Toleranz und Diskretion wichtige Voraussetzungen.

Ich habe viele Jahre trauernde Angehörige von Verstorbenen begleitet, die sich für eine Organspende ausgesprochen hatten.

Trauer Raum und Zeit zu geben, liegt mir sehr am Herzen.“

Alexandra Greser

Die offene begleitete Trauergruppe für junge Erwachsene „Wunschfrei“

spricht junge Erwachsene zwischen 18 und 30 Jahren an.

Der offene Gesprächskreis trifft sich alle drei Wochen von 18:30 – 20:30 Uhr.

Gruppenleiterin: Melanie Freitag



„Mein Name ist Melanie Freitag, ich bin 46 Jahre und lebe in Würzburg. Seit 2018 bin ich ehrenamtlich im Hospizverein als Hospizbegleiterin tätig und seit Frühjahr 2022 begleite ich die Trauergruppe **„Wunschfrei“**, ein Gesprächskreis für junge Erwachsene.

Meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin habe ich im Januar 2021 abgeschlossen.

Mir ist wichtig, den Teilnehmern einen Ort zu schaffen in dem sie ihrer Trauer Raum geben können.“

Melanie Freitag

Die offene begleitete Trauergruppe für verwaiste Eltern - „Du fehlst uns so“

wendet sich an Familien, die den Verlust eines Kindes durch Krankheit, Unfall oder Suizid betrauern. Auch Eltern, die ihr Baby während der Schwanger-

schaft oder bei der Geburt verloren haben, sind herzlich willkommen.

Da die meisten Mitmenschen überfordert sind, den betroffenen Familien wirklich beizustehen, kann hier im Austausch mit anderen eine Atmosphäre entstehen, in der sich trauernde Eltern angenommen und verstanden fühlen.

Die Trauergruppe trifft sich im drei-wöchentlichen Rhythmus von 18:30 – 20:30 Uhr.

Gruppenleiterin: Gertrude Hobeck



„In Einzel- und Gruppengesprächen bin ich seit fast 25 Jahren mit Trauernden in Kontakt. Diese Arbeit hat mein Leben reicher gemacht und mich die wirklich wichtigen Dinge im Leben sehen lassen.“

Gertrude Hobeck

Neu eingeführt wurde 2022 ein „Trauer- und Lebens-Café“

bei dem sich die Teilnehmer einmal monatlich in einem eigens angemieteten Raum zu Kaffee und Kuchen treffen und sich austauschen können. Nach vorangegangener Trauergruppen-Erfahrung bietet hier der Hospizverein noch eine zwanglose Möglichkeit an, sich zu treffen.

Das „**Trauer- und Lebenscafé**“ findet ebenfalls alle drei Wochen um 15:30 Uhr statt.

Gruppenleiterinnen (im Wechsel):
Regina Kohnert-Knauth und Breda Straub



„Mit Einführung des Lebens-Trauercafés im November 2021, engagiere ich mich ehrenamtlich in diesem Bereich des Hospizvereins. Im Lebenscafé ist ein großes Mitgefühl vorhanden, da es jeden betrifft. Es geht um Zuhören – keine Kalendersprüche – kein Besserwissen, sondern einfühlsam nachfragen, damit der Betroffene spürt, es geht um ihn. Jeder trauert in dieser Runde auf seine Art, manchmal still und leise und in der Begegnung öffnet er sich – es ergeben sich Gesprächsthemen. Mitunter entwickeln sich daraus private Kontakte in einer neuen, anderen Lebenssituation.“

Regina Kohnert-Knauth (links)

„Während Jahren der Sterbebegleitung wurde mir immer mehr bewusst wie oft sich die Hiergebliebenen allein gelassen fühlen.“

Das Lebenscafé ist ein Angebot an Trauernde, sich in einem gemütlichen und geschützten Rahmen zu begegnen und auszutauschen, in dem gleichermaßen erzählt, geweint und gelacht werden darf. Wir bereiten ein Gesprächsthema aus dem Alltag von trauernden Menschen vor, z.B. „Wie feiere ich jetzt Weihnachten?“, „Wie haben meine Beziehungen sich verändert“ oder „Urlaub ohne den geliebten Menschen“. Meistens gibt es einen lebhaften Austausch, manchmal entwickelt sich ein anderes Thema, das der Gruppe wichtig ist.“

Breda Straub

Was sind offene Trauergruppen?

Die offenen Gesprächskreise werden von einem speziell ausgebildeten, fachlich qualifizierten Team begleitet.

Eine Teilnahmeverpflichtung wird nicht eingegangen. Es handelt sich um ein offenes Gesprächsangebot. Also kein Kurs über z.B. 10 Abende mit Teilnahmeverpflichtung, bei dem ein gewisses Programm abgearbeitet wird. Gesprochen wird über das, was die Betroffenen an Themen in der Trauer mitbringen.

Ich kann zur Gruppe kommen oder fortbleiben, so wie es meiner jeweiligen Verfassung entspricht. Die Teilnahme an unseren Trauergruppen ist kostenlos – aber mit Sicherheit *nicht umsonst!*

Voraussetzung zur Teilnahme an Gruppentreffen ist die Verpflichtung zu gegenseitiger Diskretion. Man möchte sich damit vergewissern, dass alles Gesagte in den Räumen des Hospizvereins bleibt.

Wenn ein Betroffener beim ersten Treffen anfangs erst einmal „nur“ zuhören möchte, ist das mit Verpflichtung zur Diskretion möglich. Seinen Verlust sollte er dabei allerdings benennen können. Es sollte kein Nichtbetroffener „aus Interesse“ oder Neugier die Gruppe besuchen!

Wie nehme ich Kontakt auf?

Bitte scheuen Sie sich nicht im Hospizverein Würzburg anzurufen, falls Sie Fragen haben sollten. Das Telefon ist jederzeit besetzt und falls nicht, so ist ein Anrufbeantworter eingestellt, der täglich abgehört wird und es wird zurückgerufen werden.

Manuela v. Gaertringen-Krapf

Die genauen Termine
und Treffpunkte erfahren Sie auf
unserer Homepage (unter dem Reiter
„was bieten wir an“) oder in
der Zentrale des Hospizvereins.

Unsere offenen Gruppen „Trauern und Trösten“ in den Regionen

Treffen für Trauernde in Volkach

Engertstraße 7 in den Räumen der Sozialstation

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr und jeden 3. Mittwoch im Monat von 18:30 – 20:30 Uhr findet in Volkach eine Begegnung, speziell für Trauernde statt. Für Menschen, die Verständnis und Raum finden, um ihren Verlust, mit Personen – die mit ähnlichem Schicksal leben – teilen zu können.

Der Kreis wird geleitet von zwei professionell ausgebildeten, empathischen Trauerbegleiterinnen: Frau Ariane Hühsam und Frau Dr. Sonja Prexler-Schwab. Im Team arbeiten noch Frau Martha Martin und Frau Gabriele Richter mit, die über langjährige Erfahrung in der Hospizbegleitung und in der Trauerarbeit verfügen und die Gruppe mit viel Einfühlungsvermögen bereichern.



„Ich bin mit vollem Herzen Trauerbegleiterin, weil ich so unendlich viel Positives von den Menschen zurück bekomme...“

Ariane Hühsam

Die Intension, die hinter dem „Treffpunkt Trauer“ steht ist, dass Menschen in gerade dieser absoluten Ausnahmesituation einen Ort besuchen können, der ohne Wenn und Aber Platz hat für alle Gefühle, Sorgen, Gedanken und Wünsche der trauernden Menschen. Der eine Möglichkeit bietet, dass Betroffene „nach außen“ gehen können und sollen, um mit anderen zu teilen, was alleine kaum zu (er)tragen ist.

Das Team des Trauerkreises ist momentan am Entwickeln von Ideen, um den Menschen in der Trauer in allen Phasen des Prozesses gerecht werden zu können. Unter anderem sind „Walk & Talk“ Runden, Kaffeetreffs oder auch Filmabende, zusätzlich zum bestehenden Angebot, in Planung.

Die Treffen sind jeweils kostenfrei. Bekanntgabe der Termine erfolgt über die Mainpost, Volkach-Gerolzhofen, sowie in der Halbjahresausgabe der VHS in den Ortsteilen und auf der Internetseite des Hospizvereins.

Silvia Röding

Trauergruppe in Lohr

Die Trauergruppe des Hospizvereins in Lohr trifft sich alle drei Wochen am Samstag im Sommer 15:00 – 17:00 Uhr und im Winter 14:00 – 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum der Caritas-Geschäftsstelle Lohr, Vorstadtstraße 68.

Kontakt: Telefon 0931.533 44

Leiterin „Trauergruppe“ Lohr: Christl Heller



„Bei meiner Tätigkeit in der Sterbebegleitung wurde mir bewusst, dass die Sterbenden mit dem Tod am Ende ihres Lebensweges angekommen sind, ihre nächsten Angehörigen dagegen haben einen langen, oft einsamen und qualvollen Weg der Trauer vor sich. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fühlt man sich häufig allein gelassen und unverstanden. Es tut gut, sich mit anderen Trauernden auszutauschen und mit Menschen zusammen zu sein, die sich Zeit nehmen, zuhören und das in der Trauer immer wieder aufbrechende Leid verstehen.“

Christl Heller

Regionalgruppe Kitzingen

Die Regionalgruppe Kitzingen bietet Einzelbegleitungen für Trauernde an.

Kontakt über den Hospizverein Würzburg, Telefon 0931.533 44



Aquarell: Annemarie Heiß

*Nie mehr bist du da
Wo du warst –
Aber überall, wo wir sind
Wirst du sein...*