Katholischer Deutscher Frauenbund

PRESSEMITTEILUNG

Der Boden trägt uns
Neue KDFB-Trauergruppe ab 1. März

Passau, 10. Februar 2023 – Abschiede begleiten uns durch das Leben. Der Tod aber ist ein unwiederbringlicher Abschied, der bei Angehörigen und Nahestehenden tiefe Trauer erzeugt und mit Veränderungen verbunden ist. Denn nichts ist mehr, wie es vorher war. Trauerende haben oft das Gefühl, als würde ihnen der Boden unter den Füßen weggerissen. Doch der Boden trägt uns – mit dieser Botschaft lädt der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB) in der Diözese Passau zu einer neuen festen Trauergruppe ein. Sie beginnt am 1. März 2023.

Die feste Trauergruppe ist ein geschützter Raum für trauernde Menschen, in dem sie mit ihren vielfältigen Gefühlen nicht alleine sind und ihrer Trauer eine Heimat geben können. Dabei werden sie von den beiden KDFB-Trauerbegleiterinnen Birgit Czippek und Brigitte Hartl nach Kräften unterstützt. Beide wissen aus langjähriger Erfahrung, dass Trauer kein statischer Prozess ist, der immer nach dem gleichen Schema abläuft. „So individuell wie jeder Mensch ist, so individuell ist auch die Trauer. Es gibt keine Richtlinie, die den Verarbeitungsprozess vorgibt“, stellt Hartl heraus. Jede trauernde Person muss ihren eigenen Weg finden, mit den vielfältigen Gefühle und der neuen Situation umzugehen. „Manchmal ist es innerhalb der Familie schwer, über die eigene Trauer zu sprechen, weil man niemanden zusätzlich belasten möchte. Gerade dann ist externe Hilfe sinnvoll“, meint Czippek. Personen, die sich in ihrer Trauer begleiten lassen, nehmen aus Czippeks Sicht sogar eine Vorbildfunktion für die Familienmitglieder und die Gesellschaft ein. „Sie möchten den Verlust verarbeiten. Trauern ist keine Schwäche. Vielmehr ist es eine Stärke, Trauer zuzulassen und konstruktiv mit ihr umzugehen.“

Doch vielen Menschen fällt genau das schwer. In der Gesellschaft sind Tod und Trauer nach wie vor Tabuthemen. Die beiden Trauerbegleiterinnen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der festen Trauergruppe dazu ermutigen, ihren Gefühlen Platz einzuräumen. „Es ist wichtig zu verstehen, dass Trauer keine Krankheit ist! Aber sie kann die Gesundheit stark beeinträchtigen, wenn sie nicht ausgelebt wird“, betont Birgit Czippek. Die Aufarbeitung ist folgerichtig ein wichtiger Meilenstein in der Trauerarbeit. „Wird Emotionen freier Lauf gelassen, nimmt das den Druck – es reinigt den Boden. Etwas Neues kann gedeihen. Trauer zulassen, ist eine wichtige Weichenstellung“, meint Hartl.

Das Besondere an der festen Trauergruppe: Im Laufe der Zeit entsteht eine tiefe Vertrautheit. Hier ist jedes Gefühl wichtig und richtig. Auch das schenkt Kraft für den Verarbeitungsprozess. Daneben geben die Trauerbegleiterinnen bei jedem Treffen neue Impulse. Unter anderem wird es um die Beziehung zu der verstorbenen Person gehen. „Trauernde haben oft damit zu kämpfen, dass Ungeklärtes zu Lebzeiten nicht mehr bereinigt wurde“, sagen Czippek und Hartl. Aus ihrer Sicht ist das auch nachträglich möglich – indem Trauernde vergeben: sich selbst und der verstorbenen Person. Auch die Frage: „Was will uns die Trauer sagen?“ wird behandelt.

Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Passau · Ludwigsplatz 4 · 94032 Passau · Tel. 0851 36361 · Fax 0851 31812
kdfb.passau@bistum-passau.de · www.frauenbund-passau.de

Die neue feste Trauergruppe des KDFB-Diözesanverbandes Passau findet an acht Nachmittagen jeweils mittwochs ab 1. März von 15 bis 17 Uhr in der Begegnungsstätte für Frauen am Domplatz 3 in Passau statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro für alle acht Treffen. Eine Anmeldung im KDFB-Büro unter Telefon 0851/36361 oder E-Mail passau.kdfb@bistum-passau.de ist bis 27. Februar erforderlich.

Die KDFB-Trauerbegleiterinnen Birgit Czippek (rechts) und Brigitte Hartl leiten die feste Trauergruppe, die am 1. März 2023 beginnt.