



<https://biz.li/3oyu>

DIE TRAUER UNTERSCHIEDLICH BEWÄLTIGEN

Veröffentlicht am 27.03.2024 um 16:57 von Redaktion LeineBlitz

Das Trauercafé im Familienzentrum Mobile in der Göttinger Straße 25A in Pattensen besteht seit zwei Jahren. Initiatorin und Organisatorin Sabine Heumann zieht jetzt Bilanz. Trauernde fühlen sich mit ihren Gefühlen oft isoliert, überfordert. Angst, Leere, Wut oder Verzweiflung können aufkommen. Trauernde dürfen sich Zeit nehmen, ihre Trauer zu leben und sich wieder neu zu finden. Dabei helfen der Austausch und das Zusammensein mit anderen Menschen. Jeden 1. Sonntag im Monat kommen zwischen 15 Uhr und 17 Uhr Trauernde im Café des Familienzentrums zusammen, um ihre Trauer auf unterschiedliche Weise zu bewältigen. "Ich bin allerdings keine Therapeutin", sagt Sabine Heumann. Sie sei mehr die Moderatorin unter den Trauernden. Der Besuch des Trauercafés ist kostenlos, konfessionsfrei, altersungebunden und der Wohnort spielt keine Rolle. Auch das Alter ist nicht von



Sabine Heumann ist sowohl Initiatorin als auch Organisatorin des Trauercafés im Pattenser Familienzentrum Mobile.

Bedeutung. Zwischen vier und sieben Trauernde - aktuell nur Frauen - finden sich zu Kaffee, Tee und Gebäck einmal im Monat in der Göttinger Straßen 25A ein, um ihre Trauer auf unterschiedliche Art und Weise zu bewältigen. "Jede Trauernde geht damit anders um", hat Sabine Heumann festgestellt. "Mein Anliegen ist, dass unsere Besucherinnen miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen." Manche Frau höre auch schlicht und einfach in diesen zwei Stunden nur zu, keine müsse sich verbal am Gedankenaustausch beteiligen. Sabine Heumann selbst denkt sich im Vorfeld auch Themen aus, die sie zur Diskussion stellt. "Oft klappt das, aber es gibt auch Tage, da geht es unverhofft in eine andere Richtung", berichtet sie. Wichtig sei der Gedankenaustausch. "Die Trauernden müssen herausfinden, was ihnen gut tut." Ganz wichtig: "Alles was hier gesprochen wird, bleibt in dieser Runde", betont Sabine Heumann. Das sei eine Vertrauenssache. Sabine Heumann betreibt das Trauercafé ehrenamtlich, von Beruf ist sie Agrar-Ingenieurin in Vollzeit. Bevor sie das Trauercafé gegründet hat, gab es diese Institution in Pattensen bereits, hat sich aber irgendwann wieder aufgelöst, weil die Organisatorin aus Altersgründen nicht länger zur Verfügung stand. Was Sabine Heumann angetrieben hat? "Ich war neu nach Pattensen gezogen, wollte hier etwas mit und für die Menschen tun", sagt sie. Dafür hat sie die Ausbildung für das Betreiben eines Trauercafés beim Bundesverband Trauerbegleitung absolviert. Sabine Heumann betreibt des Trauercafé allein, sie wünscht sich allerdings Unterstützung. "Zu zweit wäre das hier sicher etwas einfacher", sagt sie.