

Doris Fietz

An den Vorstand  
des Hospiz Vereins

50259 Pulheim

Pulheim,  
21.10.2019

### **Fahrt nach Juist mit Trauerbegleitung**

Sehr geehrter Vorstand,

ich habe an der Fahrt nach Juist vom 12. Oktober bis 19. Oktober 2019 teilgenommen und wir sind mit Frau Schwenzer und Frau Mevissen gestern wieder gut zu Hause angekommen.

Mir hat diese Woche sehr gut getan. Ich war mit meinem Mann fast 50 Jahre verheiratet und irgendwie habe ich einfach noch nicht richtig damit abgeschlossen. Mit Hilfe von Gesprächen, Anregungen, Aufgaben, die wir bewältigen sollten usw. wurden wir gut durch diese Woche geleitet.

Mit Frau Schwenzer und Frau Mevissen haben wir uns täglich ab 10.00 Uhr morgens zusammen in einem Raum getroffen. Mit Anleitungen haben wir versucht verschiedene Aufgaben fertig zu stellen. Mal ging es ums Malen , sei es nur in Farbtönen oder Bildern. Hinterher haben wir im Kreis, jeder über sein eigenes Bild gesprochen. Oft kamen mir die Tränen, denn die Trauerarbeit tat weh. Auch haben wir alle unseren Lebensweg , jeder einzeln für sich, an einer Schnur mit Zetteln versucht aufzuschreiben. Dabei wurde mir erst bewusst, dass ich schon Tod, usw. durchlebt habe in meiner Familie. Ich war immer der Meinung, das ich nichts geschafft habe im Leben. Zum Schluss sollten wir uns die Zukunft an der Schnur vorstellen. Ich habe den Verlust meines Mannes als größten Einschnitt gesehen, aber auch gemerkt, dass ich doch so Einige traurige Einschnitte in meiner Familie gut geschafft habe. Für mich war das eine positive Erfahrung, die mir gezeigt hat, dass ich doch etwas Leisten kann .

Weiter haben wir kleine Zettelchen bekommen . Auf denen habe ich unter anderem geschrieben, dass ich meinen Mann nicht vergessen kann, aber doch mehr in die Zukunft blicken möchte, das, ohne meine große Traurigkeit. Ich würde so gerne wieder mehr Lachen und Freude erleben. Mit Frau Schwenzer und Frau Mevissen sind wir schweigend dann zum Strand gegangen. Jeder von uns ist ans Wasser , hat seine Zettelchen zerrissen und reingeworfen. Für mich war das ein ganz großer Schmerz, aber ich hatte das Gefühl , endlich loslassen zu können. So traurig und schlimm es also für mich, wie auch für die Anderen war, war es doch in Nachhinein ein Abfallen des großen Schmerzes und des Loslassens.

So, wurden wir mit vielen Dingen der beiden Damen konfrontiert und es gab immer wieder Gespräche. Aber wir haben auch schöne gemeinsame Spaziergänge durch die Dünen oder anderweitig unternommen. Dabei konnten wir Lachen und das hat so gut getan.

Ich möchte mit diesen Zeilen sagen, dass sich Frau Schwenger und Frau Mevissen sehr viel Mühe , auch mit immer neuen Vorbereitungen , genommen haben, um uns zu helfen, mit der Trauer besser umgehen zu können. Ich fühlte mich sehr gut aufgefangen und bin froh, diese Woche miterlebt zu haben.

Ich bin mit einer großen Stärke nach Hause gekommen. Diese habe ich nur durch Frau Schwenger und Frau Mevissen in der letzten Woche erhalten. Ich bin sicher, dass ich jetzt wieder positiver in die Zukunft blicken kann, und auch will.

Ich möchte mich hiermit für diese wundervolle, hilfreiche Woche , die unsere , bzw. meine Trauer viel erträglicher gemacht hat. nicht nur bei Frau Schwenger und Frau Mevissen bedanken, sondern auch bei dem gesamten Vorstand, denn ohne Sie, wäre diese Reise nicht möglich gewesen.

Vielleicht lässt sich so eine Woche irgendwann noch einmal organisieren. Sie war mehr als hilfreich .

Mit freundlichen Grüßen

(Doris Fietz)