

# Weihnachten – aber nicht alleine

## Eine Reise für Trauernde

©KatrinKerschbaumer

## Interview mit Reiseleiterin & Trauerbegleiterin Anja Schütz

### Wie kann ich mir eine „Trauerreise“ vorstellen?

Anja Schütz: Freude und Trauer liegen sehr nah beieinander. Bei dieser Reise geht es um diese Gemeinsamkeit; es geht darum Platz für die Trauer zu ermöglichen/zu schaffen, denn in unserer heutigen Gesellschaft ist zum Trauern kein Platz mehr. Das Trauern gehört zum Leben dazu und daher muss dem auch Raum gegeben werden.

Beim Trauern denkt man zunächst an den Tod. Aber es kann auch ein Ereignis, z.B. eine Trennung vom Lebenspartner oder der Verlust eines geliebten Tieres sein, das zu einer Trauersituation führt.

### Darf ich auch mitfahren, wenn keine akute Trauersituation besteht, ich aber an Weihnachten nicht alleine sein möchte?

Anja Schütz: Ja. Wer z.B. Anfang des Jahres eine wichtige Person verloren hat und dieses Weihnachten zum ersten Mal alleine verbringen müsste, für den ist das oftmals eine Horrorvorstellung. Wer schon seit Jahren Weihnachten alleine zuhause ist und darauf keine Lust mehr hat, sondern einfach wieder dazu gehören möchte, ist willkommen. Wer seinen Kindern nicht zur Last fallen, sondern Weihnachten mit Gleichgesinnten feiern möchte, auch für die/den ist das die richtige Reise.



©KatrinKerschbaumer

### Wie viel Zeit habe ich für private Gespräche mit der Reiseleiterin/ Trauerbegleiterin?

Anja Schütz: Das wird individuell entschieden und ist nicht in Stunden oder Minuten zu beziffern. Manchmal ist es schon schön zu spüren, dass man nicht alleine ist und dass man seine Trauer teilen darf. Wichtig ist, dass die Trauer Raum bekommt und nicht untergeht. Dann wird Raum da sein für das, was gerade gebraucht wird – und das wird (bei jedem Reisegast) individuell entstehen.



©AnjaSchütz

### Muss ich mich öffentlich „outen“?

Anja Schütz: Niemand „muss“ irgendetwas, man darf alles und muss nichts. Das, was gerade gesagt werden muss, wird gesagt. Und was nicht gesagt werden muss oder was man nicht sagen möchte, muss nicht gesagt werden.

### Wieviel Freizeit bleibt mir?

Anja Schütz: Das Programm ist flexibel. Wenn das Gefühl entsteht, dass man Raum für sich benötigt, ist das okay. Wir achten darauf, dass jede/r ihren/seinen Raum bekommt und halten kann. Wenn die Gruppe gut tut, nimmt man am Programm teil. Wenn man alleine sein möchte, darf man alleine bleiben.

### Muss ich an allen Programmpunkten teilnehmen oder darf ich mich zurück ziehen, wenn es mir schlecht geht?

Anja Schütz: Siehe oben. Es gibt kein Pflichtprogramm. „Du musst nichts, du darfst alles. Ich werde mir allerdings anschauen ob es gerade richtig ist, dass du dich zurück ziehst.“

### Darf ich dich in diesem Fall auch spätabends oder morgens vor dem Frühstück kontaktieren?

Anja Schütz: Ja, wenn eine akute Trauer-Krise entsteht, dann bin ich da. Man muss sich öffnen, muss der Trauer Platz geben.

### Gibt es ein Nachtreffen?

Anja Schütz: Wenn das gewünscht wird, in der Gruppe oder privat, ist das (mit zusätzlichen Kosten) möglich.