

21.07.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Trauerpaddling - in Balance kommen

Spannende Kombination dachte ich, als ich zum ersten Mal davon gehört habe: Stand-up-Paddling für Menschen, die trauern! Ich habe es vor ein paar Jahren mal ausprobiert, das mit dem Stand-up-Paddling. Und dabei gemerkt, wie schwer das ist: auf so ein schwankendes Brett im Wasser überhaupt rauf zu kommen, sich aufzurichten, ohne gleich wieder ins Wasser zu fallen. Und dann noch irgendwie vom Fleck zu kommen!

Wieder Boden unter die Füße bekommen

Wenn ich das so beschreibe, merke ich: Vieles ist ganz ähnlich zu dem, wie Menschen Trauer erleben. Ich bin Trauerseelsorgerin und habe mit vielen Menschen zu tun, die um einen geliebten Menschen trauern. Und bei ihnen geht es auch oft darum, erst mal wieder Boden und Halt unter die Füße zu bekommen und einen stabilen Stand zu finden. Und dann: im neuen Leben ohne den geliebten Menschen wenigstens ein paar Millimeter weiter zu kommen.

Ausprobieren und Einüben auf dem Wasser

Von daher passt diese Erfahrung mit dem Stand-up-Paddling, das wird von der Trauerseelsorge in Frankfurt angeboten, ziemlich genau zu dem, was Trauernde durchmachen. Trauern hat ganz viel damit zu tun, den eigenen Stand und Halt neu zu suchen. Und das hat - wie auf dem Wasser - auch ganz viel mit Ausprobieren und Einüben zu tun.

Üben, wieder meine Balance zu finden

Diese Erfahrung mit anderen teilen zu können, denen es ähnlich geht, finde ich eine große Chance. Noch dazu in einem anderen Medium, nämlich auf dem Wasser. Ich kann entdecken: Meine Balance zu finden, hat viel mit Üben zu tun! Und wenn ich es nicht gleich schaffe, ist es nicht schlimm. Das Schlimmste, was passieren kann ist, dass ich ins Wasser falle. Und da ist jemand, der mir raushelfen kann, jemand, dem es ähnlich geht.

Das macht Mut

Die eigene Balance, das eigene Gleichgewicht neu finden lernen – ich finde es toll, dass Menschen in Trauer das beim Trauerpaddling erleben können. Und damit machen sie auch mir Mut: meine Balance neu finden - das ist möglich, selbst in so schweren Erfahrungen wie der Trauer!

Hinweis: <https://trauerseelsorge.bistumlimburg.de/news/stand-up-paddling>