



Der kleine Engel steht symbolisch für ihre eigenen Sternenkinder: Cornelia Dietsche hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in Trauer zu begleiten. BILD: ANDREA FRITZ

# Weihnachten für Trauernde oft besonders schwere Zeit

- Cornelia Dietsche leistet Betroffenen Beistand
- Expertin gibt Tipps für Umfeld von Hinterbliebenen



VON ANDREA FRITZ  
friedrichshafen.redaktion@suedkurier.de

**Friedrichshafen** – Weihnachten – das Fest der Liebe, der Familie und der Rituale rückt näher, aber nicht jeder kann sich auf Weihnachtsmusik, Plätzchenduft und Kerzenschein von Herzen freuen. Wer einen geliebten Menschen verloren hat, für den sind die Festtage oftmals eine schwere Zeit. Überall Symbole, die Erinnerungen wecken. Dass Freunde und Bekannte gerade jetzt weniger Zeit haben als sonst, macht es nicht leichter. Manche Trauernde packen deshalb ihre Koffer und fliehen dorthin, wo es warm und sonnig ist und möglichst wenig an Weihnachten erinnert. Sie kommen meist erst wieder, wenn auch der Jahreswechsel geschafft ist. „Das hilft im ersten Moment, denn diese Menschen schauen nach sich“, weiß die Friedrichshafener Trauerbegleiterin Cornelia Dietsche.

Allen, die nicht einfach wegfahren können oder wollen, rät sie, sich gut auf die kommende Zeit vorzubereiten. „Es ist eine lange Strecke über Weihnachten, deshalb sollte man gut planen, wie man sich die Zeit einteilen möchte“, sagt sie und nennt als Beispiele Sport, Entspannungsübungen und Auszeiten mit einem Film oder einer Zeitschrift. Wer möchte, könne kreativ tätig wer-

## Zur Person

**Cornelia Dietsche** ist ausgebildeter Life Coach, Trauerbegleiterin, freie Rednerin für Beisetzungen und Hochzeiten. Sie hält Online- und Präsenzvorträge zu den Themen „Abschied, Tod und Trauer“, „Kinder-Trauer-Begleitung“, „Trauer am Arbeitsplatz“ und „Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken“. Neben der Trauerarbeit und den Coachings im Einzelgespräch begleitet Cornelia Dietsche Trauergruppen und die Sonntagsspaziergänge im Seewald.

den und eine Weihnachtskugel oder eine Kerze gestalten, die an den verstorbenen Menschen erinnert. Man könne auch einen Brief schreiben, den man mit auf den Friedhof nimmt oder zur Wintersonnwende am 21. Dezember verbrennt. „Sich alles von der Seele zu schreiben, ist für Trauernde immer sehr gut“, sagt Cornelia Dietsche.

Familien könnten am Tisch einen Platz für den Verstorbenen eindecken und dort ein Foto des Verstorbenen aufstellen oder als Sinnbild für die entstandene Lücke einen Zweig aus dem Weihnachtsbaum schneiden und ans Grab bringen. Für Trauernde sei es immer wichtig, dass sie ihr Umfeld mit einbeziehen, viel reden und ruhig auch einmal sagen: „Es ist gerade so schwer für mich, ich halte es kaum aus, kann ich nicht zu dir kommen?“

Viele Trauernde möchten über den Verlust und ihre Gefühle sprechen

und auch wehklagen dürfen, sagt Cornelia Dietsche: „Das ist ganz normal und Teil der Trauerbewältigung.“ Mitmenschen, die jemanden kennen, der trauert, könnten diesem ein offenes Ohr anbieten, das Gespräch suchen, anrufen und gemeinsame Unternehmungen oder auch Unterstützung im Alltag anbieten. Achtsamkeit und Gesprächsbereitschaft seien auch bei Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten am Arbeitsplatz der beste Weg, mit Trauernden umzugehen – nicht nur zur Weihnachtszeit.

Cornelia Dietsche bietet für Trauernde neben einer individuellen Trauerbegleitung jeden Sonntag von 9 bis 10.30 Uhr im Seewald offene Spaziergänge mit Impulstexten und kleinen Übungen für den Alltag an. Das soll Gelegenheit bieten, in den Austausch mit anderen Trauernden zu kommen.

Dass aus Trauer manchmal sogar etwas Neues entstehen kann, hat Cornelia Dietsche selbst erlebt: „Als ich mein zweites Kind verloren habe, habe ich eine Weiterbildung für existenzielles Coaching gemacht und dabei gemerkt, dass es mein Herzenswunsch ist, Trauernde zu unterstützen und zu begleiten. Deshalb habe ich aus der Trauer meinen Beruf gemacht“, sagt die 41-Jährige.

Frauen nach Tot- oder Fehlgeburten sind ihr daher ein ganz besonderes Anliegen: „Aber mein ganz großer Traum wäre ein Trauerhaus. Ein Ort, an dem man auch nach Jahren mit seiner Trauer willkommen ist, wo man einfach hingehen kann, mit Vorträgen, Workshops, kreativen Angeboten, einem Café und Kinderbetreuung“, sagt Dietsche.