



Kreative Lebens- und Trauerbegleitung

Die Praxis für Ergotherapie Wachter & Team bietet ihren Patientinnen und Patienten neben der klassischen Ergotherapie eine sehr besondere Hilfestellung: Sie begleitet Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Verlust- und Veränderungssituationen.

Als Mensch stehen wir in unserem Leben – altersunabhängig – immer wieder vor Herausforderungen, die wir als sehr einschneidend, häufig sogar als lähmend empfinden. Von heute auf morgen verlieren wir einen geliebten Verwandten, den Job, unser vertrautes Umfeld oder erhalten eine belastende

Krankheitsdiagnose. Wir trauern als Reaktion auf unseren Verlust. Doch was nun? Wie können wir das Geschehene in unseren Alltag integrieren, ohne daran zu zerbrechen? Katharina Schaidnagel, Geschäftsführerin/Praxisinhaberin der Ergotherapie Wachter & Team, und Karolin Bauer,

fachliche Leitung, haben darauf viele mutmachende Antworten.

Raum und Zeit für Trauer

Für das Interview treffen wir uns abends in den einladend gestalteten Therapieräumen im Stiftallmey. Die beiden Frauen haben einen langen Tag hinter sich, der sich rund um die Uhr um das Wohl und die Genesung ihrer Patient/innen gedreht hat. Während sich die beiden Therapehündinnen Frida und Emma schon auf ihren bunten Decken eingekrollt haben, sind Katharina Schaidnagel und Karolin Bauer noch voller Energie. Sie erzählen, was Ergotherapie in der kreativen Lebens- und Trauerbegleitung leisten kann: »Wir sehen Trauer nicht als Krankheit, sondern als wichtigen Prozess, der zurück ins Leben führen kann. Über das Tun und Handeln in der Ergotherapie ist Veränderung Schritt für Schritt möglich. Unsere Patient/innen können ihren Weg aus der gefühlten »Ohnmacht« mitbestimmen, ganz so wie es ihrem Naturell und Tempo, ihrem Alter und Gesundheitszustand entspricht.« Deshalb gibt es in der Praxis einen Werkraum, eine kleine Küche und einen Bewegungsraum, die je nach den therapeutischen Schwerpunkten genutzt werden. Auf Basis der ergotherapeutischen Behandlungen lernen Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre Gefühle auszudrücken und auszuleben. So kann sich die Trauer durch Akzeptanz und aktives Tun verwandeln, emotionale und soziale Ressourcen können gestärkt und die Freude an der Selbstwirksamkeit wiederentdeckt werden.

Umgang mit Verlusten

Wir leben heute in einer Kultur, die den Tod und Verluste lieber verdrängt, als diese ins Leben zu integrieren. Das hat Folgen für uns und lässt uns in schweren



Die Ergotherapie kennt viele unterschiedliche Maßnahmen, um Kinder und Erwachsene in ihrem Selbstausdruck und Genesungsprozess zu unterstützen.

Momenten oft sprachlos und allein. Was uns gesellschaftlich prägt, spiegelt sich auch in Familiensystemen wider. »Unsere Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen besteht meist darin, auch

die engsten Bezugspersonen einzubinden. Denn Kinder können nur so weit trauern wie es ihre Eltern können«, erklärt Karolin Bauer. »In unserer Arbeit sind wir deshalb auch »Übersetzer«

Trauerkarten von Kindern für Kinder

Kinder bekommen selten Post und noch seltener werden sie in einem Trauerfall mit einer kindgerechten Karte bedacht, die ihrer Art der Verarbeitung entspricht. So entstand bei Susanne Wachter 2009 die Idee, mit den Kindergruppen und Jugendlichen der Trauerbegleitung Karten für andere trauernde Kinder zu malen, zu gestalten und zu schreiben.



Ein Projekt, das viel Beachtung fand und es Kindern ermöglicht, sich gegenseitig beim Thema Tod, Trennung und Verlust zu unterstützen. Dank finanzieller Spenden wurden die Trauerkarten im Juni 2010 erstmals gedruckt und sind seitdem über folgende Seite zu bestellen: www.kinder-trauerkarten.de

zwischen den Betroffenen und schaffen Verständnis für die unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen.«
»Die Ergotherapie ermöglicht durch ihre vielfältigen Angebote, dass Kinder und Jugendliche z. B. im geschützten Rahmen einer Gruppenarbeit gemeinsam ihrer Trauer begegnen und lebenshemmende in lebensfördernde Trauer verwandeln können«, sagt Katharina Schaidnagel. »Der Gewinn an Lebendigkeit, Kreativität und Ausdruck befähigt sie dazu, in der Zukunft besser mit Veränderungen umzugehen zu können.«
Verluste und die daraus entstehende Trauer reißen uns aus dem vertrauten Leben. Das verunsichert uns zutiefst, vor

allem, wenn wir kaum Handlungsmuster im Umgang damit entwickeln konnten. Deshalb steht der Fokus in der kreativen Lebens- und Trauerarbeit vorwiegend darin, Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstsicherheit in solchen Situationen wieder zu erlangen und aktiv an der Stabilisierung und Verbesserung der eigenen Lage mitwirken zu können.

Trauernde unterstützen

Die Praxis für Ergotherapie Wachter & Team ist bestens ausgestattet, um ihre Patient/innen achtsam und erfolgreich zurück ins Leben zu führen. »Trauer ist so einzigartig wie jedes Leben. Daher ist

Zuhören, den Trauernden eine Stimme und einen Selbstaussdruck zu geben eines unserer wichtigsten Werkzeuge.«
Das gilt sowohl für Katharina Schaidnagel, die die Praxis organisiert und oftmals die erste Kontaktperson für Patient/innen ist, als auch für Karolin Bauer und die anderen beiden Therapeutinnen. Und natürlich für die beiden Hündinnen Frida und Emma, die durch ihre bedingungslose Zuwendung und ihre nonverbale Kommunikation trauernde Menschen spielerisch aus ihrem »Kokon« locken.

Lachen und Weinen

... gehören zu unserem Menschsein. Die kreative Lebens- und Trauerbegleitung hilft ihren Patient/innen, diese beiden Pole miteinander zu verbinden und Krisen »in die Hand zu nehmen«. Dabei werden das Alter, soziale Hintergründe oder religiöse Wurzeln mit großer Sensibilität berücksichtigt und in die individuellen Therapiemaßnahmen integriert. »Wenn wir Raum und Zeit für unsere Trauer haben, können wir diese als natürlichen Teil unseres Lebens akzeptieren lernen«, sagt Karolin Bauer. »Das wünsche ich mir für unsere Gesellschaft, auch außerhalb unserer Praxis.«

Was ist Ergotherapie?

Ergotherapie begleitet, unterstützt und befähigt Menschen jeden Alters dabei, ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Verlorene oder von Verlust bedrohte Handlungsfähigkeiten werden durch unterschiedliche Maßnahmen verbessert und erhalten. Ziel ist es, in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit, eine individuell sinnvolle und bedeutungsvolle Betätigung wieder zu erreichen.



Zur Praxis

Susanne Wachter gründete die Praxis für Ergotherapie Wachter & Team vor 35 Jahren. Sie verstarb im April 2020. Mit ihren zahlreichen Ausbildungen im Bereich Trauer, Tod, Abschied und Neubeginn ermöglichte sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Allgäu und weit darüber hinaus eine professionelle und fundierte Lebens- und Trauerbegleitung. Ihre Nichte Katharina Schaidnagel führt mit ihrem Bruder die Praxis in ihrem Sinne weiter. Karolin Bauer, ausgebildete Trauerbegleiterin, die heute die Praxis fachlich leitet, konnte viele Jahre mit ihr zusammenarbeiten und von ihr lernen. Nach wie vor ist dieser Ansatz in der Ergotherapie in unserer Region einzigartig. Die Praxis arbeitet eng mit niedergelassenen Ärzten, Schulen und anderen fachlichen Stellen (z. B. KIWI, Diakonie) zusammen. Eine ärztliche Verordnung ist Grundvoraussetzung für eine Therapie.

Wichtige Fragen im Trauerfall

- Prüfen Sie ehrlich: »Kann ich diese Herausforderung alleine meistern?«
- Nutzen Sie Ihr Netzwerk: »Welche Menschen können mich/uns unterstützen?« Sprechen Sie mit Menschen, die Ihnen nahestehen. Es tut gut und es kann Ihren großen Schmerz lindern.
- Fragen Sie sich selbst: »Wie kann ich jetzt gut für mich sorgen? Gönnen Sie

sich etwas besonderes, das Ihnen normalerweise große Freude bereitet. «
• Wenn Sie sich mit Ihrer Trauer allein gelassen fühlen, suchen Sie professionelle Hilfe.

*Text: Natalie Markl;
Fotos: Kees van Surksom Fotografie;
Papierstruktur: epitavi/stock.adobe.com*

15 Wachter & Team
aus Kempten
www.ergotherapie-wachter.de

Allgäuerin

Schlüsselanhänger
in pffiger Filz-Leder-Kombination



Eckig in Gelb, Dunkelbraun, Rot, Hellbraun und Blau
Best.-Nr. 0226, Preis: 13,50 EUR*



Herzform in Blau, Hellbraun und Rot, Dunkelbraun
Best.-Nr. 0228, Preis: 11,50 EUR*



*Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten.

Direkt bestellen unter
Tel. (08 31) 5 71 42 -13
E-Mail: vertrieb@ava-verlag.de
Shop unter www.ava-verlag.de
AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH • Kempten