

Irena Težak: Ich habe die Barbara Kießling von der KiSS Regensburg hier bei mir. Ich freue mich sehr Barbara, dass du jetzt auch Interviews für unseren Podcast machst. Magst du dich mal kurz vorstellen?

Barbara Kießling: Mein Name ist Barbara Kießling. Ich bin pädagogische Mitarbeiterin bei KiSS Regensburg und bin da jetzt für die Kontaktstelle seit August 2022 tätig. Bin beim paritätischen Wohlfahrtsverband, das ist ja der Träger von KiSS, aber auch schon länger dabei und auch in einer anderen Einrichtung tätig, bei der Freiwilligenagentur, wo ich mich auch um Ehrenamt kümmere. Also meine Themen im beruflichen Alltag sind dann eben die Selbsthilfe und das Ehrenamt, und ich freue mich, jetzt beim Podcast mit dabei zu sein.

Irena Težak: Ja, KiSS Regensburg ist ja auch schon eine sehr altbewährte Einrichtung in unserer Kontaktstellenlandschaft in Bayern. Ich habe mal nachgesehen, existiert seit 1987, also seit 36 Jahren. Das ist natürlich schon ein großer Erfahrungsschatz, der dahintersteht und auch deine Tätigkeitsfelder, Selbsthilfe und Ehrenamt, passen wunderbar zusammen. Ja, was hat dich denn am Podcast besonders interessiert? Warum hast du gesagt, oh ja, das kann ich mir gut vorstellen?

Barbara Kießling: Ich mach nebenbei auch ganz viel im Bereich Theater und ich habe auch eine Zusatzausbildung zur Sprecherzieherin, also Kommunikation, Theater, das sind so Themenfelder, die mich sehr interessieren. Also, ich erzähle gerne Geschichten auch auf der Bühne oder neben der Bühne und finde es ganz spannend, dass man über den Podcast auch ja anderen Menschen oder auch Selbsthilfeaktiven einfach die Möglichkeit geben kann, ihre Geschichte zu erzählen und ich glaube, dass wir da auch Menschen erreichen können, die vielleicht jetzt erst mal mit Selbsthilfe noch nicht so viel am Hut haben, die einfach mal in den Podcast Reinhören und dann einfach die Geschichten von Selbsthilfeaktiven hören können und mehr über Selbsthilfe erfahren, und das finde ich sehr spannend.

Irena Težak: Ja, so geht's mir auch, genau. Und ich finde, wir hören auch immer und lesen sehr, sehr schöne Geschichten, natürlich manchmal traurige Hintergründe, aber trotzdem, dass Menschen sich engagieren wollen und für sich eine Veränderung bewirken wollen. Das ist ja auch so der Grund der Selbsthilfearbeit, und KiSS Regensburg heißt ja, Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe. Das bedeutet, alle Menschen in Regensburg und Umgebung, die sagen, ich interessiere mich dafür, ich möchte eine Gruppe gründen und finden oder wie auch immer, können sich an euch wenden. Ja?

Barbara Kießling: Genau. Also unsere Hauptaufgabe, das ist ja, wie bei anderen Kontaktstellen auch, ist die Beratung und die Vermittlung von Interessierten und Hilfesuchenden. Also, wenn Personen ein Anliegen haben und dazu eine Selbsthilfegruppe suchen, können sie sich bei uns melden und wir schauen dann, dass wir eine passende Selbsthilfegruppe finden. Wir beraten aber natürlich auch bestehende Selbsthilfegruppe irgendwie bei ihren Anliegen und Thematiken oder auch, wenn sich eine Gruppe neu gründen möchte. Genau ein großer Bereich, das ist jetzt auch mein Arbeitsbereich, mein Hauptarbeitsbereich ist, sind auch Veranstaltungen. Wir führen Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe durch und da bin ich ganz viel dabei mit der Organisation und der Planung und Durchführung dieser Veranstaltungen.

Irena Težak: Hört sich danach an, als ob dein Arbeitsplatz sehr vielfältig und spannend und ereignisreich ist.

Barbara Kießling: Genau, das finde ich, das Schöne, das Spannende an dem Thema, dass es einfach viele verschiedene Aufgaben gibt, wo man einfach mitwirken kann und so auch seine Interessen einbringen kann.

Irena Težak: Ja, vielen Dank, Barbara, dann freuen wir uns jetzt auf dein erstes Interview.

Barbara Kießling: Ja, hallo, herzlich willkommen aus Regensburg! Ich freue mich, dass heute Frau Regina Tuschl bei uns zu Gast ist. Frau Tuschl ist langjährige Leiterin der Selbsthilfegruppe für trauernde Eltern und Familien hier in Regensburg und außerdem Vorsitzende des Vereins Trauer e.V. Und die Selbsthilfegruppe besteht ja im Jahr 2023 bereits seit 20 Jahren. Wir werden also anlässlich dieses Jubiläums über die Geschichte der Selbsthilfegruppe sprechen, aber auch generell das Thema Tod und Trauer im Familienumfeld in den Blick nehmen. Regina, schön, dass sie da sind.

Regina Tuschl: Ich freue mich auch sehr.

Barbara Kießling: Trauer und Tod, das sind ja jetzt erst mal Themen, wo wahrscheinlich viele froh sind, wenn sie sich nicht damit beschäftigen müssen. Also, ich zum Beispiel hatte in meinem näheren Familienumfeld jetzt kaum Berührung mit dem Thema Tod. Ja, wahrscheinlich, deswegen verbinde ich mit dem Thema auch noch nicht so viel. Es ist vielleicht so eine diffuse Angst oder vielleicht auch die Wörter Leid und Verlust, aber an sich ist es bei mir einfach noch nicht so präsent, und jetzt wollte ich als kleinen Einstieg einfach mal sie fragen, wie ist es denn bei ihnen? Was sind denn so Begriffe, die sie als erstes mit dem Thema Tod und Trauer assoziieren?

Regina Tuschl: Ich bin ganz persönlich seit mehr als 20 Jahren mit dem Thema Tod konfrontiert durch den Verlust von meinem eigenen Kind, und dadurch wird dieses Thema natürlich sehr, sehr persönlich. Und man kann so ein Thema sehr philosophisch angehen oder spirituell oder ja kulturell oder eben ganz persönlich, ganz menschlich. Und dadurch, dass mein Einstieg ähnlich war, davor kaum konfrontiert und dann ist mein eigenes Kind verstorben, ist es natürlich ein sehr persönlicher Einstieg geworden. Und was ich jetzt damit verbinde, ist natürlich auch Leid und auch Schmerz, aber auch Möglichkeiten, Veränderungen, Übergänge und dass wir alle, auch wenn wir es verdrängen, immer mit dem Tod konfrontiert sind, der Tod, gehört zum Leben. Und im Prinzip ist es ganz weise, möglichst früh sich abschiedlich, in einem abschiedlichen Leben, zu trainieren oder sich daran zu gewöhnen. Und das geht bei kleinen Kindern los, wenn man die in den Kindergarten bringt und sie dabei unterstützt, dass sie das schaffen, dass sie da dann auch ohne die Mama klarkommen und einfach lernen, Abschiede gehören zum Leben, und das ist eigentlich das, was ich inzwischen damit verbinde. Das Leid und der Schmerz auch ja, aber da gibt's Möglichkeiten, wie man damit klarkommt, aber der Rest ist unvermeidlich.

Barbara Kießling: Ja, spannend. Ja, sie hatten das jetzt schon angesprochen, dass es für sie ein ganz persönliches Thema ist. Was ist denn... Wollen sie dazu ein bisschen mehr ausführen, was ihre persönliche Geschichte mit dem Thema ist, beziehungsweise auch die Geschichte dann mit der Selbsthilfe? Wie sind sie mit der Selbsthilfe in Berührung gekommen?

Regina Tuschl: Gern, mein erstes Kind ist als Wunschkind 1999 geboren worden und 2001 verstorben mit zwei Jahren an Leukämie. Er war nur vier Wochen krank. Also, es ging ganz, ganz schnell, und wir hatten keinerlei Zeit, uns in irgendeiner Form darauf vorzubereiten oder irgendwas drüber zu lernen. Wie man damit umgeht, waren einfach wahnsinnig auch in diese Situation reingeworfen. Und mein Mann hat sich sehr zurückgezogen und ich habe gemerkt, mir tut Reden gut. Und dann habe ich mich schon ganz früh auf die Suche gemacht nach Menschen, mit denen ich drüber sprechen kann und habe aber gemerkt, in Regensburg gab's damals keine wirkliche Selbsthilfegruppe für trauernde Familien. Aber deutschlandweit, da sind wir dann auf dem Seminar gefahren und dann hab ich relativ schnell, schon nach drei Monaten, selber eine Selbsthilfegruppe gegründet. Mein Sohn ist an Leukämie verstorben und ich war da zu dem Zeitpunkt schwanger mit dem zweiten Kind und hab gemerkt, deswegen war es noch wichtiger, irgendwo einen Ort zu haben, wo die Trauer sein durfte, wo ich alles aussprechen kann, wo es in Ordnung war, dem Thema Tod und Schmerz und Trauer Raum zu geben, weil der Rest von mir so stark im Leben verwurzelt war durch die Schwangerschaft und dann das neugeborene Kind und es war wie so, wie so ein Auszeitraum, wo sich die Trauer einfach entwickeln konnte, bis dann Zeit und Ort und Raum war, um sie wirklich zu fühlen.

Barbara Kießling: Haben sie auch dann professionelle Unterstützung in Anspruch genommen, oder warum dann genau Selbsthilfe?

Regina Tuschl: Also das war vor 20 Jahren und leider ist unsere Erfahrung noch nicht so ganz anders, dass professionelle Hilfe beim Thema Tod zu bekommen, aus vielen Gründen schwierig ist. Zum einen ist Trauer keine medizinische Indikation oder kommt jetzt gerade erst als Indikation langsam auf die Listen und normale Trauer ist auch keine Krankheit. Also man kriegt da erst mal schon kaum Unterstützung, von Therapeuten sowieso nicht, weil die so schwer zu kriegen sind, Wartezeiten sind immer noch katastrophal. Lang waren sie damals auch schon und von den Hausärzten hat man damals vor allem Medikamente als Angebot bekommen, dass man wieder gut schlafen kann oder so Geschichten. Und da habe ich ganz früh gemerkt, das ist nichts, was mir hilft, weil es ja das Fühlen nur verschiebt und nicht löst. Und dann war mir sehr früh klar, ich brauche jemanden zum Sprechen. Und wenn man bei der Psychotherapie keinen Platz bekommt, dann ist nicht wirklich viel anderes geblieben, als in eine Seelsorge beim Pfarrer zu gehen. Auch da gab's wenig die sich, die mutig waren, sich dem Thema zu stellen und dann blieb nur Selbsthilfe.

Barbara Kießling: Oh, und dann haben sie einfach eine gegründet. Was verbinden sie jetzt mit dem Begriff oder mit Selbsthilfe generell?

Regina Tuschl: Was ich heute nach 20 Jahren Selbsthilfe damit verbinde, ist, dass hier, dass wirklich Profis im Raum sind, also, dass jeder für sein Leben professionell aufgestellt ist und weiß, was richtig ist, und dass da ganz viel Fachlichkeit oft da ist und das ganz viel auf Augenhöhe unterstützen da ist und wir voneinander sehr, sehr profitieren können, also dass da ganz wenig, ich sage es mal, Machtgefälle ist, weil wir alle Betroffene sind und es gibt jetzt uns. Also wir haben immer zwei ausgebildete Trauerbegleiter in den Gruppentreffen, die haben insofern einen Erfahrungsvorsprung oder einen Ausbildungsvorsprung, dass wir wissen, wie Gruppenabende ablaufen. Aber inhaltlich zum Thema finde ich das Herausragende an Selbsthilfe, dass dass jeder Mensch für sich Erfahrungen macht und die teilen kann und jemand anderes davon profitieren kann. Und das hat mir damals auch sehr geholfen, dass da andere waren, die schon länger auf dem Weg waren, die schon einen Schritt weiter waren und mit mir geteilt haben, was ihnen gut getan hat, ihnen geholfen hat und da konnte ich das für mich auch ausprobieren und wusste, ich bin in so einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die Gleiches erlebt haben, wo ich nicht viel erklären muss, weil sie genau wussten, wie sich es anfühlt und das war oder ist heute noch ein ganz tragfähiger Raum.

Barbara Kießling: Das hatten sie jetzt auch schon mal kurz angesprochen. Wie, würden sie sagen, hat sich ihre persönliche Trauer dadurch, auch im Laufe der Zeit, verändert durch die Arbeit, auch in der Selbsthilfegruppe?

Regina Tuschl: Ja, bei mir war es ganz spannend insofern, dass es eher untypisch ist, dass ich eigentlich von mir sage, dass ich sieben Jahre lang die Gefühle erst mal geparkt hab und aber trotzdem Selbsthilfegruppe geleitet habe. Ich habe sehr früh mit der Leitung angefangen und anderen Trauernden Raum gegeben, aber dadurch, dass ich selber erst schwanger war, dann ein neugeborenes Kind hatte, dann mit dem dritten Kind schwanger wurde und wieder Neugeborenes, hatte ich so das Gefühl, ich kann diesem Trauerfühlen, momentan nicht so den Raum geben, wie sich es für mich eigentlich gut angefühlt hätte, weil immer entweder ein ungeborenes oder ein neugeborenes Kind dabei war und die ja, wollte ich einfach ein bisschen schützen. Und dadurch, dass ich die Selbsthilfe geleitet habe, ist aber dieser Trauer Raum immer so ein bisschen wie "der rechte rechte Platz ist leer." Der Stuhl war immer noch im Raum und dann nach sieben Jahren, wie dann meine Kinder größer waren und dann auch im Kindergarten waren, konnte ich mich wirklich auch auf diesen Trauerstuhl setzen und eigentlich habe ich erst dann intensives Trauern anfangen und dann war es aber gut, diesen Rahmen schon zu haben mit den anderen Menschen, die ich gut kannte und die dann einfach mich gehalten haben, und für mich daran und am Anfang war es eben umgekehrt.

Barbara Kießling: Ja, das ist ja wahrscheinlich auch ganz individuell, der Trauerprozess bei jedem einzelnen und das ist wahrscheinlich auch ganz gut.

Regina Tuschl: Das ist vollkommen unterschiedlich. So unterschiedlich, wie die Menschen sind, sind auch die Trauerwege und die Ressourcen und die Möglichkeiten und die Rahmenbedingungen, wie sich Menschen mit ihren Gefühlen und auch mit ihrer Geschichte auseinandersetzen. Und da ist es auch nach 20 Jahren mir ganz offensichtlich auch aus der Erfahrung heraus, dass es keine Vorgaben gibt, dass es keine Zeiten gibt. Trauer dauert so

und so lang, oder in der ersten Zeit muss das und das passieren, sondern es ist so unterschiedlich und darum ist es so gut, dass es einen offenen Raum gibt, wo jeder das dann so gestalten kann, wie es für ihn gut ist.

Barbara Kießling: Ja, jetzt haben sie ja schon angesprochen, wie es ihr individueller Prozess war. Wie ist es denn generell? Weil die Selbsthilfegruppe trauernde Eltern und Familien in Regensburg, die gibt's ja jetzt schon 20 Jahre, haben wir ja schon gehört. Gibt es in so einer Selbsthilfegruppe an sich verschiedene Phasen, Entwicklungen, Veränderungen, die so passieren im Laufe der Zeit?

Regina Tuschl: Also, bei uns ist es so, dass wir eine offene Gruppe sind, das heißt: jemand, der neu dazukommen möchte, kontaktiert uns. Dann gibt's ein erstes Einzelgespräch, damit einfach die Rahmenbedingungen schon mal gut beschrieben sind und dass man eine erste Person schonmal kennt und nicht ganz alleine und unvorbereitet in so ein Gruppentreffen geht. Und dann kann aber die Person kommen, wann sie möchte und so oft sie möchte. Und es gibt nicht, wie es in der geschlossenen Gruppe ist, dass man gemeinsam anfängt, dass man bestimmte Themen durcharbeitet, durchspricht und dass das dann auch ein Ende gibt, wo man aus diesen Gruppengefüge wieder ausscheidet. Und deshalb ist es ganz schwierig. Im Prinzip sind wir seit 20 Jahren in der Anfangsphase, weil immer mal wieder wer dazukommen kann. Was schon so ist, dass es immer wieder sich ein harter Kern herauskristallisiert, der dann eine Zeit lang beieinander bleibt, also so fünf, sechs Leute, die ganz regelmäßig kommen, die dann wie so eine tragfähige Basis werden und die dann neue Leute auch gut aufnehmen können und die sich dann aber mit der Zeit auch wieder verabschieden und dann sind manche, die noch nicht lange da sind, werden dann zum nächsten tragenden Kern. Was für mich ganz spannend war: wie ich angefangen habe mit den ersten Selbsthilfegruppentreffen, habe ich mich hier auch von KiSS beraten lassen, wie man in die Gruppe einsteigt. Da war dann natürlich ganz wichtig, dass es Gruppenregeln gibt und das Gesprächsregeln gibt und dass man die auch formuliert. Und jetzt habe ich ein Papier geschrieben, habe ich ausgelegt und das hab ich genau zweimal gebraucht. Eben am Anfang die ersten zwei Treffen und dann haben sowohl ich, wie die ersten Teilnehmer das verinnerlicht, wie unsere Regeln sind: Pünktlichkeit und Gesprächsregeln, dass man sich aussprechen lässt, und dann haben wir das nie wieder benennen müssen oder auslegen müssen, weil ja immer diese harte Kern, diese Regeln gelebt hat und jeder neue Teilnehmer hat automatisch gemerkt, wie es hier läuft, und das finde ich... für mich ist das sehr entspannend, weil ich einfach weiß, die Gruppe trägt auch ganz viel mit.

Barbara Kießling: Ja, es kommen ja dann immer auch wieder neue Menschen dazu, die sich dann bei ihnen melden. Sind das dann Menschen, Personen, die gerade erst ein Kind verloren haben oder gibt es eben auch Personen, bei denen der Verlust auch schon lange zurück ist und die dann irgendwie plötzlich das Bedürfnis haben, jetzt einen Austausch zu suchen?

Regina Tuschl: Ja, das ist unterschiedlich. Wobei so... ich würde mal sagen, vor zehn Jahren oder so... war es schon oft so, dass die, die uns kontaktiert haben, schon ein bisschen in der Trauer drin waren, also nicht ganz ganz akut frisch Betroffene. Weil sich eine Gruppe zu suchen und sich aktiv zu melden, dazu gehört auch schon ein gewisses Maß an Kraft und

Energie und schon so aus dem allerersten Loch draußen zu sein. Wo ich schon gemerkt habe, wo es sich sehr geändert hat vor knapp zehn Jahren. Wir haben dann eine Homepage bekommen und dann ist einfach, ja... Internetsuche hat sehr zugenommen und seit die Leute uns direkt oder im Internet mehr suchen und jetzt nach Corona vor allem auch, hat's schon sehr zugenommen, dass Leute sich wahnsinnig früh bei uns melden, manchmal auch schon bevor die Beerdigung war. Also richtig, richtig akut Betroffene und das hat aber dann dazu geführt, dass das an sich für ein Gruppentreffen fast noch zu früh ist. Und das war dann der Grund, warum wir vor fünf Jahren dann noch mal einen Verein gegründet haben für Akut- und Einzelfallhilfe, weil die Menschen, die sich bei uns gemeldet haben, an sich richtig waren bei uns. Nur, die waren noch zu sehr im Schock und zu wenig in ihrer Kraft, dass sie einen Gruppenabend aushalten, wo vielleicht noch fünf, sechs andere dramatische Schicksale im Raum sind und wo das noch zu belastend gewesen wäre. Und da hat sich schon ein bisschen was verändert und wir haben dann diese Lücke mit der Gründung des Vereins gefüllt.

Barbara Kießling: Wie sieht denn dann bei ihnen so ein typisches Gruppentreffen aus?

Regina Tuschl: Ja, das dauert zwei Stunden, das ist... wir haben einmal im Monat ein Gruppentreffen. Es ist immer, im besten Fall mit zwei Gruppenbegleitern, selten nur mit einem, weil uns das wichtig ist, dass wir einfach die Gruppe gut auch halten und stützen können. Und wenn irgendwas sein sollte, wenn jemand sehr betroffen reagiert, dann kann, könnte der eine Gruppenleiter dann mitrausgehen oder sich anders kümmern. Noch ein zweiter, wäre für die Gruppe da. Also, wir beginnen... zwei Stunden dauert es, um 18 bis 20 Uhr, ist so die Zeit es ist... beginnt mit einem, natürlich mit einer Begrüßung. Wir haben in der Regel immer einen Tisch gestaltet, wo auch eine optische Mitte ist. Wir nennen das stillen Impuls, wo dann entweder jahreszeitlich oder mit Gegenständen oder mit einem Text, etwas für die Augen da ist, was beruhigend sein kann oder was auch schon durch durch ein Symbol schon eine gewisse Botschaft beinhaltet. Und das liegt da und manche Leute, die eher visuell sind, nehmen davon schon ganz viel mit. Und dann ist die Begrüßung. Und dann ist das Anfangsritual bei uns, dass ... jeder hat eine Kerze und die entzündet er dann oder sie für ihr verstorbenes Kind und nennt den Namen des Kindes und kann dann so viel oder wenig dazu sagen wie er oder sie möchte. Entweder ein bisschen was, was in den letzten vier Wochen war oder wenn ein besonderer Tag war, Geburtstag, Todestag, dann haben die Leute oft das Bedürfnis, ein bisschen mehr zu erzählen. Oder, wenn sie ganz neu sind, erst mal ihre Geschichte oder manche, wenn ganz neu sind, wollen erst mal gar nichts sagen, weil sie nur zuhören wollen. Und das ist so eine Anfangsrunde, und die dauert dann zwischen fünf und unendlich Minuten länger, je nachdem, wie viel die Leute sprechen wollen, und danach haben wir immer ein ein Thema oder einen, ja einen Input, einen Text vorbereitet. Aber an sich ist es eine offene Gesprächsgruppe, wo dann das gesprochen werden kann, dass die Menschen sprechen wollen und wir machen dann nur die Gesprächsführung und achten darauf, dass jeder seine Meinung haben darf, und sprechen darf jeder mal drankommt und manchmal ist es aber auch so, das ist dann zum Beispiel vor Weihnachten, wir dann auch bisschen was Thematisches dabei haben. Und das dauert dann gut, ja gut eineinhalb Stunden, je nachdem und endet dann nochmal mit einem Abschlussritual, wo wir dann aufstehen und uns in dem Kreis aufstellen und uns gegenseitig so die Hände in den Rücken legen und ich dann auch so eine kleine Meditation nochmal

spreche. Um auch dem Körper zu verankern, dass wir eine Gemeinschaft sind, dass wir gestützt werden, dass wir gehalten werden, dass da diese Hand im Rücken Wärme ausstrahlt in den Zeiten, wo wir uns schutzlos fühlen. Und dann stehen die Menschen im Kreis und das ist auch nur mal ein ganz, ganz verbindendes und tragendes Ritual und ihnen sehr, sehr wichtig. Das ist dann so der Abschluss und dann räume ich in der Regel auf und sie ratschen noch, je nachdem. Aber wir achten auch darauf, dass dann das Ende auch eingehalten wird. Wir überziehen nie, weil es einfach auch sehr anstrengend ist, zwei Stunden in einer Gruppe in so tiefe Gefühlsregionen einzutauchen und innere Bilder auch zu benennen, dass es wichtig ist, dass, wenn das Ende da ist, die Menschen auch heimgehen können, um wirklich sich auch davon zu erholen, weil es schon auch anstrengend ist!

Barbara Kießling: Ja, das glaube ich, dass es da wichtig ist, auch so diese Grenzen zu setzen und auch mit Anfangs und Endritual und da ganz bewusst zu zeigen, jetzt schließen wir auch wieder damit ab. Genau. Sie hatten vorhin das auch angesprochen so für die Akutphase. Sie sind ja Vorsitzende des Vereins Trauer e.V., einem Verein zur Ersthilfe und Akutbegleitung bei Trauerprozessen und ihr Ziel ist dabei, dem Tod eine Richtung geben. Was meinen sie damit?

Regina Tuschl: Ja, das haben wir uns lange überlegt, wie wir den Verein nennen und dieses TRAUER ist ebenso eine Art Anagramm dafür, im Akut und Einzelfallhilfe Regensburg dem Tod eine Richtung geben, weil wir immer wieder gemerkt haben, dass Menschen ganz am Anfang wahnsinnig hilflos sind. Das lernt man ja nirgends, wie man mit Tod und Sterben oder mit Sterben und Tod eben umgeht. Und Leute sind so verunsichert und so hilflos. Und da ist es ganz oft so, speziell in der Akutbegleitung, dass es schon hilft, dass da jemand ist, der Ruhe bewahrt, der vorm Thema keine Angst hat, der dafür steht, dass es möglich ist, dass es in dem Sinne ein Leben nach dem Tod gibt, hier und jetzt. Also ich meine das jetzt nicht religiös, sondern dass es möglich ist, auch ein ganz dramatisches Todeserlebnis zu überleben und danach wieder weiterzugehen. Aber die Leute brauchen ganz oft Orientierung und Unterstützung und das ist so das, was wir mit diesem Trauer e.V. machen. Wir bieten fünf unentgeltliche Gesprächstermine an. Wir nennen das Trauer-Coaching, wo es jetzt nicht darum geht, in tiefe Emotionen einzutauchen oder in Heilungsprozesse zu gehen, sondern ganz klar zu gucken. Jetzt ist es gerade so, wie es ist. Wo gibt es Möglichkeiten, dass es ein bisschen besser werden kann? Wo gibt es Unterstützung bei ganz praktischen Sachen? Wo gibt's Menschen im Umfeld, die zuhören würden oder die auch helfen würden? Wo gibt's therapeutische Angebote oder wo gibt's auch für die Kinder Angebote? Und da wollen wir eben unterstützen, dass so die, die ersten Schritte gegangen werden können und wir sagen, so, dass die Trauer in Bewegung kommt, dass es nicht versteinert oder stagniert, sondern dass es im Fließen bleibt, weil dann kann es auch einen guten Weg finden.

Barbara Kießling: Ja, es wurde jetzt deutlich, dass sie sich ganz viel einfach mit dem Thema auseinandersetzen und dafür das Thema engagieren. Wie ist denn eigentlich ihr ihr persönlicher Ausgleich?

Regina Tuschl: Wenn ich NICHT mich mit Trauer beschäftige? Ich habe zwei wunderbare Kinder und einen wunderbaren Mann zu Hause und dann machen wir das, was alle machen. Wir haben Spaß in der Freizeit, wir machen, gehen viel raus, im Winter Skifahren, im Sommer wandern und einfach das Leben wirklich genießen und dem Leben Raum geben und viel lachen und uns daran erfreuen, dass wir zusammen sein können und die Momente wirklich genießen, weil es ganz klar ist, es kann auch anders sein und es kann auch sehr schnell anders sein. Und da leben wir sehr im hier und jetzt und ja, genießen es, dass wir jetzt noch Zeit haben für ein gutes, schönes Leben miteinander.

Barbara Kießling: Ich möchte jetzt das Interview... wir sind fast am Ende angekommen... mit ein paar kleinen Sätzen beenden. Ich habe ein paar Sätze mitgebracht, und sie dürfen die Sätze einfach spontan vervollständigen und beenden. An einem freien Tag....

Regina Tuschl: ... nehme ich mir die Zeit, ohne Termine das zu machen, was daherkommt.

Barbara Kießling: Gesundheit ist für mich...

Regina Tuschl:dass ich mich bewegen kann, dass ich aufstehen kann, dass ich rausgehen kann.

Barbara Kießling: Für die Zukunft wünsche ich der Selbsthilfe...

Regina Tuschl: ... dass die Gesellschaft den Mut hat, sich damit auseinanderzusetzen was ist und wir haben schon gemerkt, dass auch Fachleute die Selbsthilfe immer mehr schätzen und würdigen und dass da immer mehr Austausch auch möglich ist.

Barbara Kießling: Dankbarkeit bedeutet für mich...

Regina Tuschl: ... Ja, mich einfach zu freuen über das, was jetzt ist und das vor allem auch wahrzunehmen und zu bemerken.

Barbara Kießling: Schönes Schlusswort, vielen Dank für das wirklich sehr interessante Gespräch. Ich persönlich konnte auf jeden Fall sehr viele Impulse auch mitnehmen und ich glaube auch, dass unsere Hörerinnen natürlich auch viele Dinge einfach aus dem Gespräch rausnehmen können. Danke.

Regina Tuschl: Ich freue mich sehr, dass ich da sein durfte und dass wir sprechen konnten.