

Ehepaar eröffnet Studio mit ungewöhnlichem Angebot in der Altstadt

CASTROP-RAUXEL. Marcin Dolega und Martina Hosse-Dolega haben ein Terminstudio eröffnet. Das Angebot ist ungewöhnlich: Man kann hier trainieren und über seine Trauer sprechen.

Von Lydia Heuser

Das neue Studio am Münsterplatz in der Castroper Altstadt gibt Rätsel auf. „Metamorphose“ steht auf einem Banner, das im Schaufenster steht. Wer vorbeigeht, erfährt aber auch, dass es hier um Trauerbegleitung geht. Was denn nun? Sport oder Trauer? Leben oder Tod? „Beides“, ist in diesem Fall die richtige Antwort. Martina Hosse-Dolega (54) und ihr Ehemann Marcin Dolega (47) haben das Ladenlokal im Mai angemietet. Vorher stand es eine Weile leer, davor wurden von hier aus britische Süßigkeiten und andere Waren aus Großbritannien verkauft. Das Ehepaar ist in ganz unterschiedlichen Branchen aktiv. Die 54-Jährige bietet Familientrauerbegleitung an. Ihr Mann ist Personal-Trainer. Sie sind selbstständig und arbeiten eigentlich auf Zuruf und nach Terminabsprache.

In ihr neues Studio gelangt man durch einen breiten Flur, an dessen Ende die Wand mit einem weißen Schmetterling auf blauem Grund bemalt ist. Ein Werk der Inhaberin. Von dort gelangt man in einen quadratischen Raum, mit einem großen, ovalen Esstisch in der Ecke. Schräg gegenüber liegt ein kleiner, runder Teppich. Um ihn herum laufen Kinder Schweine, Schafe, Hühner, Bären, Raubkatzen, Ziegen, Enten und Zebras. „Die Kinder haben die Tiere so aufgestellt“, sagt die Trauerbegleiterin.

Trauer, Tod und Krankheit

Oft würden die Kinder sich in die Mitte des Teppichs setzen und beginnen, ihre Onkel, Tanten, Eltern und Großeltern den einzelnen Schleichtieren zuzuordnen. „Das ist dann wie eine Familienaufstellung.“ Ins Studio kommen Kinder, die sich schon in jungen Jahren mit Krankheit, Tod und Trauer auseinandersetzen müssen. Vielleicht ist die Oma gestorben oder Papa leidet an einer unheilbaren Krankheit. Kindern und den Familien durch solch eine schwere Zeit zu helfen, das hat Martina Hosse-Dolega sich zur Lebensaufgabe gemacht.

Ein eigenes Studio hatten sie bislang nicht. Aber Corona hat die Arbeitsweise für das Paar erschwert. „Es gab Kinder, die konnten ihren Papa nicht besuchen“, schildert Martina Hosse-Dolega die Auswirkungen der Corona-bedingten Besuchsein-



Marcin Dolega und seine Ehefrau Martina Hosse-Dolega haben in der Castroper Altstadt ein Terminstudio eröffnet. FOTO HEUSER

schränkungen in Krankenhäusern. Natürlich habe es in Akut-Situationen Ausnahmen gegeben. Aber es war nicht immer möglich. „Die Pandemie war für uns der Auslöser, ein Studio zu suchen“, sagt die 54-Jährige im Gespräch. Nun können die Kinder und/oder Eltern an einem neutralen Ort über die Sorgen sprechen. Bislang hatte die Trauerbegleiterin keinen solchen Ort.

Kein Fitnessstudio

Im Zimmer hinter dem quadratischen Raum geht es sportlich zu. Hier trainieren vor allem Klienten von Marcin Dolega. Der studierte Sportlehrer und Basketballtrainer stammt aus Polen und hat unter anderem für den Westdeutschen Basketballverband als Scout gearbeitet, bevor er sich 2011 selbstständig gemacht hat. Seitdem hilft er Menschen dabei, ihre persönlichen Ziele durch Krafttraining, Sport und Ernährung zu erreichen. Als Fitnessstudio will der 47-Jährige sein Angebot nicht verstanden wissen. „Es geht um Körper, Geist und Seele“, sagt er.

„Was uns verbindet“, erklärt Martina Hosse-Dolega die Gemeinsamkeit der zwei unterschiedlichen Professionen, die sich im Terminstudio teilweise überschneiden. „Wir gehen den Weg der Klienten mit“. „Erst gestern Abend hat einer meiner Kli-

enten nach dem Training lange mit meiner Frau gesprochen“, erzählt Marcin Dolega. Und umgekehrt wird der Trainingsbereich auch von den Kindern genutzt. Die springen dann über den Teppich mit den Zahlen und kommen so ins Reden.

Das Paar will Wissen vermitteln, das den Menschen hilft, sich selbst zu helfen. Dabei ist es egal, ob es um den Umgang mit Krankheit und Tod geht oder darum, sich selbst, seine Psyche und seinen Körper, so fit zu halten, dass der Alltag bewältigt werden kann. Stress ist

eines der Themen, das das Ehepaar in ihrer täglichen Arbeit beschäftigt. Und sie wollen präventiv handeln, „wenn es geht“. Die Trauerbegleiterin hilft auch dann, wenn es noch keinen Todesfall gab, aber wahrscheinlich ist, dass bald ein naher Verwandter stirbt.

Trauerbegleitung und Personal-Coach

- Wer die Hilfe von Martina Hosse-Dolega in Anspruch nehmen will, der kann sich per E-Mail an sie wenden. Und zwar unter mail@tipe-tit.de

- Das Personal-Training kostet in **Einzelstunden** zwischen 80 und 100 Euro. Marcin Dolega bietet aber auch **semi-private Stunden** mit bis zu drei Teilnehmern an. Dann kostet eine Trainingseinheit, inklusive Getränke und Ei-

weißshake und Handtuchservice, zwischen 45 und 55 Euro.

- Außerdem findet sonntags um 11 Uhr ein **Outdoortraining** auf dem Sportplatz der FNR statt. Schnupperstunden sind hier jederzeit möglich und kostenlos.

- Weitere **Infos** gibt es unter www.metarmorphose-personal-training.de