

# Schlüssel zum Lebensmut

## Beratung – In Weiterstadt trifft sich ein Gesprächskreis Trauer –

WEITERSTADT. „Was du am meisten liebst, erkennst du beim Verlust“, heißt es in einem polnischen Sprichwort. Darum ist es natürlich, dass der Verlust eines Menschen, sei es durch Tod oder Trennung, Verlust von Heimat, Arbeitsplatz oder auch von lieb gewordenen Gewohnheiten Trauer auslöst. Da unbewältigte Trauer oft Hoffnungslosigkeit, häufig gesundheitliche Schäden nach sich zieht, lud die Familien- und Seniorenbeauftragte der Stadt Weiterstadt, Anne Spiegelberg-Koßmann, zum Gesprächskreis „Trauer“ ein.

Wie groß die Hemmschwelle bei diesem sensiblen Thema zu sein scheint, zeigte die geringe Teilnehmerzahl. Trotz anfänglicher Skepsis einiger Teilnehmer, erklärten alle nach vier Stunden, dass sie nach dem Gespräch entspannt und froh seien. „Viele Menschen sind in der Trauer stecken geblieben, Trauer kann man

nicht erledigen, man muss sie ausleben, um danach wieder fähig zu sein Freude erleben“, ist die Botschaft von Trauerbegleiterin Elsa Tsangaris, die zusammen mit dem Psychotherapeuten Detlef Bongartz die Diskussion leitete. Es gebe eine Reihe von Techniken, um Blockaden zu lösen und nicht in Trauer zu verharren. Musik, Anregung der Sinne, Gerüche, Geschmack, Musik, Wahrnehmung von Farben gehören ebenso dazu wie Tränen, um die Trauer heraus zu lassen. Erinnern an gemeinsame schöne Stunden lindern den Schmerz. Dies erleichtere das Loslassen und verhindere das Verharren in selbstzerstörendem Gram, erklärten die beiden Referenten. Trauer zu verarbeiten, sei lernbar. So erlebten die Teilnehmer nach eigenen Angaben, dass ausgelebte Trauer der Schlüssel zu neuen Lebensmut sein kann.

wgf