

# Die Trauer in Lebendigkeit umwandeln

## Frauenberatung: Drei Tage intensiv den Verlust von Menschen, Arbeit oder Heimat aufarbeiten

**RECKLINGHAUSEN.** (metz) Abschied tut weh – ob von einem geliebten Menschen, einer Partnerschaft, der Arbeit, einem Lebenstraum... „Trauer ist ein starkes Gefühl“, sagt Gesprächstherapeutin Dorothee Buchholz. In einem Seminar der Frauenberatung will sie zeigen, wie aus dem Schmerz Lebendigkeit werden kann.

An drei aufeinanderfolgenden Tagen, nämlich am Freitag, 19. Mai, 16 bis 20 Uhr, Samstag, 20. Mai, 10 bis 17 Uhr, und Sonntag, 21. Mai, 10 bis 15 Uhr, arbeitet die Trauer- und Lebensbegleiterin mit der Gruppe. Der Kurs findet in der Frauenberatungsstelle an der Springstraße 6 statt.

Dorothee Buchholz möchte Frauen Mut machen, sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen: „Dieses Gefühl begleitet uns von Kindheit an,



**Die Frage nach dem Warum belastet nicht nur nach dem Tod eines nahestehenden Menschen, sondern auch nach anderen Verlusten.**

—FOTO: DPA (ARCHIV)

bei jedem Verlust spüren wir es.“ Der Tod in seiner Endgültigkeit löst tiefe Trauer aus.

„Aber das tun auch Trennung und Scheidung, der Auszug des erwachsenen Kindes, Ar-

beitslosigkeit, das Verlassen der Heimat oder Krankheit“, ergänzt Dorothee Buchholz.

Doch die Betroffenen bleiben mit ihrem Schmerz häufig allein. „Die Gesellschaft möchte keine trauernden Menschen. Darum unterdrücken viele dieses Gefühl.“ Das suche sich dann seinen Platz – in der Seele, aber auch im Rücken, im Kopf, im Bauch. „Verdrängte Trauer kann krankmachen“, betont die Therapeutin. Andererseits sei Trauer nicht heilbar. „Wir können sie nur bewältigen, in dem wir uns öffnen, bewusst Abschied nehmen und loslassen. Dadurch haben wir die Möglichkeit, sie umzuwandeln.“ Die Stunden der Zusammenarbeit an diesem Wochenende seien sehr intensiv. „Da kommen viele Emotionen hoch: Wut, Enttäuschung, aber auch Liebe,

Zärtlichkeit, Sehnsucht, Vergebung.“ Mithilfe von Körperübungen, Ritualen und kreativem Arbeiten können die Teilnehmerinnen einen heilsamen Umgang mit ihren Gefühlen erleben.

Frauen, die gerade erst einen Verlust erlitten haben, sollten sich noch nicht anmelden. „In den ersten drei, vier Monaten danach sind wir in einer Schockphase. Das wäre zu früh.“ Zu spät, seine Trauer aufzuarbeiten, sei es hingegen nie.

**INFO** Kosten für alle drei Tage: 60 €, Anmeldungen für die Gruppe sind möglich bei der Frauenberatung, Springstraße 6, ☎ 154 57, oder per E-Mail an frauenberatung@web.de  
@ www.trauerumwandlung.de