

Wie trauert man richtig?

Trauersymposium: Gespräch mit Referentin Renate Blank

Weyarn – Alter, Krankheit, Leiden und Tod – darüber wird in unserer Gesellschaft nicht gerne gesprochen. Zur Enttabuisierung dieses Themas beitragen möchte das jährliche Symposium im Domicilium in Weyarn. Heuer geht es um „Lebendige Trauer – Wege aus Sprachlosigkeit und Starre“. Am Samstag, 21. Juli, können sich Interessierte von 9 bis 17 Uhr in der Einrichtung in der Holzkirchner Straße 3 über den bewussten Umgang mit Verlusterfahrung und mögliche Bewältigungsstrategien informieren. Landrat Wolfgang Rzehak hat die Schirmherrschaft übernommen. Die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Renate Blank, gehört zu den Referenten und hält einen Vortrag mit dem Thema „Lebenskrisen – Chancen zum Wandel“.

■ Frau Blank, wie trauert man richtig?

Bei der Trauer gibt es kein richtig oder falsch. Es ist grundsätzlich wichtig, seinen Emotionen Ausdruck zu verleihen – und das auch mal ganz ungefiltert. Aber in unserer Gesellschaft ist das verpönt. So wissen viele Menschen gar nicht, wie man trau-



Renate Blank
Referentin beim

Trauersymposium in Weyarn

ert, eine Unterdrückung kann jedoch zur Verdrängung führen. Natürlich kann man aber niemandem verordnen, zu trauern.

■ Was kann Betroffenen bei der Trauer helfen?

Hilfreich sind auf jeden Fall Selbsthilfegruppen, weil man sich in so einem Kreis zeigen kann, wie man ist. Auch Therapeuten können helfen – und Menschen, die selbst Erfahrungen mit Verlust und Trauer haben. Enorm wichtig sind gute Freunde, die aushalten, was in einem Trauernden vorgeht und den Weg auch mitgehen. Man muss keine Ausbildung haben, um Menschen in dieser schwierigen Phase zu begleiten. Mitgefühl und Toleranz sind allerdings unabdingbar, und man sollte zuhören können und dem

Trauernden genug Raum geben.

■ Was hat Sie dazu veranlasst, Trauerbegleiterin zu werden?

Ich habe selbst meine beiden Kinder durch einen Unfall verloren. Das war vor 41 Jahren. Damals gab es noch nicht die Unterstützung wie heute. Als Ärztin und Therapeutin habe ich viele Menschen auf ihrem Trauerweg begleitet. Das war nur möglich durch meinen eigenen Verlust.

■ Was erfahren die Teilnehmer des Symposiums bei Ihrem Vortrag?

Ich versuche zu zeigen, was außerhalb und in uns bei Trauerprozessen passiert, und zwar anhand der Spirale – dem Symbol für Entwicklung und untrennbare Zusammengehörigkeit von Leben und Tod. Mein Anliegen ist es, in die Fühlung zu bekommen, dass das Leiden ein wesentlicher Teil des Lebens ist und sich in wertvolle Erfahrung wandeln kann. mm

Anmeldungen

und Informationen zum Symposium unter www.domicilium-weyarn.de oder unter ☎ 0 80 20 / 90 48 51.

Miesbacher Merkmal 19.07.18