

# Trauern ist genauso normal wie lachen

Seminar im Hospiz Domicilium in Weyarn – Teilnehmer erfahren Wege aus der Sprachlosigkeit

**Weyarn** – Wenn ein geliebter Mensch stirbt, bricht für die Angehörigen oft eine Welt zusammen. Sie sind verzweifelt und fühlen sich leer. Aber wie geht man am besten mit einem Verlust, mit Trauer und Trauernden um? Diese und weitere Fragen standen im Mittelpunkt eines Symposiums im Hospiz Domicilium in Weyarn: „Lebendige Trauer – Wege aus Sprachlosigkeit und Starre“.

Sebastian Snela, Vorsitzender des Vereins Stiftung Domicilium, begrüßte dazu zahlreiche Gäste und betonte: „Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Leben und dem Tod ist immens wichtig“. Dass Krisen nicht nur etwas Negatives sind, sondern auch



**Wie geht man mit Trauer um:** Menschen, die selbst schwer erkrankt sind oder einen Angehörigen verloren haben, berichteten von ihren Gefühlen.

FOTO: AL

immer die Möglichkeit zum Wandel und zur positiven Entwicklung bieten, erfuhren die Teilnehmer im Vortrag von Renate Blank. Die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ist selbst unheilbar erkrankt und schilderte anschaulich, wie eine solche Diagnose erlebt wird.

Isabel Schupp, Leiterin der „Blauer Falter Trauerseminare“ in München, berichtete von ihrer an Leukämie verstorbenen Tochter und davon, wie ihr Achtsamkeit und Selbstfürsorge geholfen haben, ihre Situation anzunehmen. Beide Referentinnen betonten, wie wertvoll ein verständnisvolles Umfeld beim Trauern ist: Menschen, die

zuhören und etwas aushalten können oder im Alltag konkret helfen. In unserer schnelllebigen Welt gebe es kaum Platz für Tod und Leiden. Dabei sei „trauern genauso normal wie lachen“, sagte Schupp.

In Arbeitsgruppen konnten die Teilnehmer das Gehörte vertiefen und eigene Erfahrungen einbringen. Alle hatten den Tag sehr intensiv erlebt, der trotz des schwierigen Themas eine Leichtigkeit und Fröhlichkeit vermittelte. Sie hatten erfahren, dass man etwas gegen die eigene Sprachlosigkeit und die der anderen tun kann. Und es tut gut zu wissen, dass es Orte wie das Domicilium gibt, an denen man nicht alleine ist. cmh

Miesbacher Merkur 9.8.2018