



## Frauenmorgen: Trauer

REKINGEN (mz) - Es herrschte eine intensive Atmosphäre, als *Annemarie Kirchhofer*, Theologin und Psychotherapeutin aus Böbikon, über Trauer sprach. Trauern kann man über verschiedene Arten von Verlusten. Der Tod naher Angehöriger, Kinder die erwachsen werden und ausziehen, Scheidung, Pensionierung. Trauer blockiert, lähmt, raubt Kräfte, kann aber auch ungeahnte Kreativität freisetzen, wie die Werke von Malern, Dichtern und Komponisten beweisen. Die Länge des Trauerprozesses ist sehr individuell und er durchläuft verschiedene Phasen. Die Schockphase ist kurz und heftig

und führt zu unvorhersehbaren Reaktionen. Die kontrollierte Phase herrscht oft während der Beerdigungszeit vor, gibt einem die Kraft, das Notwendige zu organisieren und das Abschiedsritual durchzustehen. Die regressive Phase ist die schwierigste. Die Danksagungen sind geschrieben, die Blumengebinde welken dahin und von der Umwelt wird erwartet, dass man allmählich wieder "funktioniert". Die Trauernde muss neue Aufgaben übernehmen, die der Verstorbene bis anhin erledigt hat. Sie kämpft vielleicht mit Schuldgefühlen, hat ein grosses Rückzugsbedürfnis und wirkt auf die Umgebung oft

etwas weltfremd. In dieser Situation ist einführendes, wertungsfreies Zuhören für die Trauernden der beste Trost. Gelingt der Prozess, führt dies zu einer Anpassung an die neue Situation. Man spürt sich selber wieder, kann das Geschehene annehmen und der Verstorbene nimmt einen festen Platz in der Erinnerung ein. Im Anschluss an das Referat blieb Zeit für Fragen und gegenseitigen Austausch. Der Frauenmorgen endete mit der greifbaren Hoffnung, dass es gelingen kann, einen Verlust zu verarbeiten und es sich lohnt, darüber zu sprechen und sich viel Zeit zu nehmen.