

Therapeutin sagt: Männer trauern anders

Neue Trauergruppe in Buxtehuder Hospizgruppe beginnt Ende Mai – Trauercafé regelmäßig geöffnet

BUXTEHUDE. Der Tod eines nahestehenden Menschen, egal ob plötzlich oder durch Krankheit vorhersehbar, kann Gefühle wie Fassungslosigkeit, Angst, Wut oder eine tiefe Leere auslösen. Betroffenen in dieser schweren Zeit zur Seite zu stehen, hat sich die ehrenamtlich tätige Trauerbegleiterin Helio Meißner zur Aufgabe gemacht.

In Einzel- oder regelmäßig stattfindenden Gruppengesprächen in den Räumen der Buxtehuder Hospizgruppe arbeitet die studierte Juristin und Psychologin gemeinsam mit den Teilnehmern die Trauer auf. „Die geschlossenen Trauergruppen bieten einen geschützten Raum, um miteinander unter Anleitung ins Gespräch zu kommen“, sagt die 57-Jährige. Allein das Gefühl, „mir geht es nicht alleine so“ tue den Beteiligten schon gut, berichtet Meißner von ihren Erfahrungen.



Trauertherapeutin Helio Meißner.

Foto Waschneck

Das Thema Tod sei mit Ängsten besetzt, die es gelte langsam

abzubauen. Es gebe Regeln, wie die, dass das gesprochene Wort im Raum bleibe, erklärt Meißner. Das ermögliche den Trauernden, den Verstorbenen auch kritisch zu sehen, Dinge zu sagen, die einen vielleicht gestört haben. Wichtig sei, alle Gefühle auszudrücken und nach und nach innere Ressourcen aufzudecken, zu schauen „was kann ich alleine, was macht mir Spaß?“, sagt Meißner. Und vor allem sich einzugestehen, dass jeder Betroffene auch „ein Recht auf Freude“ habe.

Eine neue Gruppe ist für Ende Mai geplant. Zweimal im Monat finden die Treffen statt, bei denen die über drei Jahre ausgebildete Trauerbegleiterin auch Gestalttherapien einsetzt. Die Gruppen sind rund ein Jahr, manchmal auch länger zusammen und bestehen fast ausschließlich aus Frauen. „Männer trauern anders“, sagt

Meißner, die auch Einzelgespräche für Jugendliche oder alle die anbietet, die sich nicht in einer Gruppe äußern möchten.

Fasziniert ist Helio Meißner, die aufgrund eigener Erlebnisse ihren Weg zu dieser Arbeit gefunden hat, davon dass „ganz unterschiedliche Menschen in dieser Lebensphase zusammenpassen“.

Jeweils am letzten Sonntag im Monat können trauernde Menschen im Trauercafé, Stavenort 1, von 15 bis 17 Uhr mit anderen Betroffenen ins Gespräch kommen. (was)

Trauergruppe

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr in der Hospizgruppe Buxtehude, Stavenort 1, in Buxtehude. Informationen und Anmeldung telefonisch unter ☎ 0 41 61 / 59 77 67.