

# «Wenn Dankbarkeit zurückbleibt, kann die Trauer weichen»

**HINWIL/WETZIKON** Die Hinwiler Künstlerin Conny Matas bietet in ihrem Atelier in Wetzikon einen geschützten Rahmen, um sich künstlerisch mit sich selbst zu beschäftigen. Insbesondere thematisiert sie die Trauer.

David Kilchör

Trauer und Kreativität haben für die Hinwilerin Conny Matas viel gemeinsam. Für sie ist gestalterisches Schaffen eine konstruktive Möglichkeit, um eine tiefe Krise bewältigen zu können. Zu diesem Zweck bietet sie in ihrem Atelier in Wetzikon Einzelstunden und mehrteilige Workshops für Kleingruppen an.

Künstlerisch tätig war Conny Matas eigentlich schon immer. Sie intensivierte ihre Leidenschaft in den letzten fünf Jahren und bildete sich stetig weiter. «In den Tiefen der Kreativität und der Kunst sah ich mich mit Selbstreflektion und tiefen Gefühlen konfrontiert, deshalb begann ich mich vor ein paar Jahren auch für Spiritualität zu interessieren», erzählt sie.

## «Für alles offen»

Festgelegt hat sie sich dabei in ihrem Schaffen nicht. «Ich bin für alles offen, jeder Mensch muss sein ganz Eigenes finden dürfen.» Nach Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsarbeit wusste sie, dass das therapeutische Begleiten von Menschen ihr Weg sein wird. «Zur Kunst kam die Therapie – so landete ich bei der Kunsttherapie», sagt sie. Sie absolvierte eine dreijährige Ausbildung als Maltherapeutin in Zürich und arbeitet derzeit am eidgenössischen Diplom zur Kunsttherapeutin.

Eines ihrer Hauptthemen ist die Trauerbegleitung. «Trauer ist ein existenzielles Gefühl. Etwas, das uns im Innersten erschüttert», erzählt sie. «Trauer will gefühlt und gelebt sein, damit sie sich integrieren kann, und das eigene Leben wieder in den Fluss kommt», glaubt sie. Auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Spiritualität gehöre zum Trauerprozess, da das Sterben das Existenziellste berühre und



Farben und Formén für konstruktive Trauer mit Conny Matas. Bild: David Kilchör

dabei viele Fragen aufwerfen könne.

## Märchen und Träume

In ihrem Atelier wird mit den verschiedensten Materialien und Techniken gearbeitet, um dem Unausprechlichen Gestalt zu geben. «Es braucht keine Vorkenntnisse. Nur die Bereitschaft, sich einzulassen.» Auch Märchen und Träume sind Bestandteil des kommenden Workshops. «Märchen werden oft als Kinderzeugs und Phantasie abgetan. Jedoch ist das gerade die Stärke der Märchen; sie berühren unser Herz und zeigen uns auf, wie wir mit schwierigen Dingen umgehen können.»

## Praktikum im Sterbehospiz

Conny Matas weiss, wovon sie spricht. «Ich habe selbst schon einige Menschen gehen lassen müssen», sagt sie. «Wenn Dankbarkeit und Liebe zurückbleiben, kann die Trauer weichen.» Wich-

tige Erfahrungen hat sie auch während eines Praktikums im Sterbehospiz Lighthouse Zürich gemacht, wo unheilbar kranke Menschen bis zum Tod betreut und begleitet werden. «Sterben, Loslassen, Abschied nehmen. Das Leben ist nun mal vergänglich, trotz allen Versuchen, diesen Gedanken zu verdrängen. Im Lighthouse durfte ich Menschen kennenlernen, die sich diesem Abschied stellten.» Das habe sie sehr berührt und auch fasziniert.

## Trauer-Workshop

Workshop für Erwachsene im Atelier Farbstoff an der Hofstrasse 105 in Wetzikon, maximal 6 Personen, 7 Sitzungen, montags und donnerstags von 18.30 bis 20.30 Uhr; 10. April bis 2. Mai. Kosten: 680 Franken. Anmeldung unter office@atelier-farbstoff.ch oder Telefon 076 222 75 10. (reg)