

Trauerseminar in der Kulturkate ab dem 3. Dezember
immer am ersten Sonntag im Monat von 15:00 - 16:30 Uhr
„Ermutigung“

Weitergehen, Tag für Tag
Weiterglauben, Tag für Tag
Weiterzweifeln, Tag für Tag
Weiterhoffen, Tag für Tag
Weiterkämpfen, Tag für Tag
Weitertrauern, Tag für Tag
weiter, immer weiter,
bis Du wieder ankommst
im Heute

Georg Schwikart

Trauerzeiten sind schwere Zeiten

Nichts ist mehr so, wie es war. Eine Unmenge von Gefühlen überwältigen uns.
Die Welt bekommt einen tiefen Riss.

Trauer braucht Zeit und Raum

Der Schmerz ist nicht nur im Herzen, sondern erfasst den ganzen Menschen.
Die Außenwelt ist mit unserer Trauer überfordert und wir sind es auch.

Trauer ist individuell und komplex

Trauer ist eine der intensivsten und schmerzhaftesten gefühlsmäßigen Belastungen,
die wir kennen. Und dennoch ist Trauer eine natürliche und gesunde Reaktion des
Körpers und der Seele auf den Verlust eines Menschen, eines Tieres, des Arbeitsplatzes,
der Heimat oder eines Körperteils.

Wie geht trauern?

Wer hilft mir bei der Trauer?

Leider ist Trauer in unserer Gesellschaft nicht erwünscht. Auch haben wir nicht gelernt
wie man trauert.

Hilfreich sind Trauergruppen, Trauercafés, Trauerbegleitung, Trauertelefone; halt alles,
wo wir unseren Schmerz zeigen dürfen und wo er von anderen Menschen mit ausgehalten wird.
Der Austausch mit Gleichgesinnten ist hilfreich.

Trauer ist keine Krankheit

Alles hat seine Zeit und Trauer ist eine Zeit des Lebens. Nehmen wir sie an, dann kann Heilung geschehen.
Trauer ist auch spirituell. Und Lachen und Weinen liegen nah beieinander.

Was kann ich tun?

- den Schmerz des Verlustes annehmen und ausdrücken
- die Realität des Todes Schritt für Schritt anerkennen
- sich an den verstorbenen Menschen erinnern
- einen Platz im Herzen für den geliebten Menschen finden
- sich auf die Suche nach dem Sinn begeben
- was ist noch ungelebt und möchte in mein Leben?
- eigene Ressourcen wahrnehmen
- erkennen, ich bin nicht allein

Bitte telefonisch bei Christa Samluck-Köpsel anmelden unter 0 41 93 - 75 24 546

