

Begleitung für Trauernde in einer geschlossenen Gruppe

Was bietet die Begleitung an?

Trauer kann weder durch Ratschläge noch durch Diskussionen zum Verschwinden gebracht werden. Betroffene erfahren früher oder später, dass der Weg nicht an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie hindurch gehen kann. Ein Weg, der zu einem neuen hoffnungsvollen Leben führt.

Trauer braucht Beziehung nicht nur zu sich selbst, sondern zu anderen und zu ihrer Umgebung.

Im einfühlsamen Gespräch in der Gruppe, durch kreatives Tun, mit Hilfe von Körper- und Atemübungen wollen wir einander helfen, unsere Trauer bewusst zu machen und auszudrücken. Wir werden auf Ihre Fragen und auf die Probleme, die der Verlust mit sich bringt, eingehen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Die in 10–12 Doppelstunden gegliederte Begleitung bietet einen geschützten Raum durch die Gemeinschaft von Betroffenen.

Eine Gemeinschaft, die **unterstützt, versteht, mitfühlt, mitträgt und akzeptiert**. Daher ist es wichtig, nicht nur an einzelnen Abenden teilzunehmen, sondern sich als Teil der Gruppe zu verstehen.

Ein Informationsgespräch zu dieser Gruppe findet am **Montag, den 22. November 2021, um 19.00 Uhr**, in den Räumen des Hospizkreises, **St. Konradstr. 2, 85540 Haar, statt.**

Wenn Sie daran interessiert sind, melden Sie sich bitte **coronabedingt** beim Hospizkreis, im Pfarramt oder bei

Gerlinde Rückert,
Krankenhauseelsorgerin i.R.,
Partnerschafts- und Lebensberaterin,
Trauerbegleiterin (KDFB Bayern)
Tel.: 089 – 46 31 98.

Die genauen Gruppen-Termine erfahren Sie bei der Anmeldung.

Es entstehen keine Kosten, lediglich um eine Spende wird gebeten.

Zusätzlich wird im evang. Gemeindehaus der **meditativer Tanz** – auch für Belastete und Trauernde – angeboten. Näheres unter www.jesuskirche.de.

Je einmal monatlich findet in den Räumen des Hospizkreises ein „Trauercafe“ und sonntags ein „Gesprächs-Brunch“ statt. Informationen dazu: Hospizkreis Haar, Tel.: 089 - 46 20 33 43.

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Haar



Begleitete Wege durch die Trauer

Was ist Trauer?

Wenn ein Mensch stirbt, den wir lieben, der von großer Bedeutung für unser eigenes Dasein ist, oder auch nach Trennung erleben wir eine schwere Erschütterung, die unsere gesamte Existenz betreffen kann.

Abschied, Trennung und Tod löst bei denen, die zurückbleiben, fast immer eine tiefe, seelische Krise aus.

Diese Krise nennen wir **Trauer**.

Trauer erfasst den ganzen Menschen, seine Gefühle, seinen Körper, seinen Verstand. Sie kann weder umgangen oder verdrängt noch beschleunigt werden, denn sie folgt den Gesetzen der Seele, die in jedem (und jeder) von uns angelegt sind.

Trauer ist keine Krankheit. Aber sie kann krank machen, wenn wir sie nicht zulassen.

Trauernde bleiben mit ihren schmerzlichen Gefühlen oft allein, da in unserer Gesellschaft die natürliche Art, mit Trauer umzugehen, in Vergessenheit geraten ist.

Wer beantwortet meine Fragen?

Wohin kann ich mich wenden?

Mit wem kann ich sprechen?

Wer kann mich in meinem Schmerz verstehen?

Sind mein Verhalten, meine Gefühle und Gedanken noch „normal“?

Wie finde ich Zugang zur Trauer meiner Familienangehörigen?

Wie geht es mir mit Freunden und Bekannten, die sich manchmal zurückziehen?

Wie bewältige ich meinen Alltag?

Trauer ist eine
Landschaft, die man
durchschreitet –
Schritt für Schritt, jeder
in seinem eigenen
Tempo.

Was können wir für Sie tun?

Wir wollen trauernden Menschen in unserer Umgebung:

- Platz und Verständnis geben, damit sie zu ihrer berechtigten Trauer finden können,
- zu einem versöhnlichen und gesunden Umgang mit der Trauer verhelfen,
- auf ihrem Weg durch die Trauer unterstützen und begleiten,
- Möglichkeiten aufzeigen, um zu einer neuen Lebensperspektive zu finden.

In einer Gemeinschaft von Betroffenen, in der wir uns verstanden und getragen fühlen, in einem geschützten Rahmen können wir uns erlauben zu trauern, damit wir in unserem Herzen wieder Platz schaffen für gute Erinnerungen, die uns erfreuen und uns Kraft geben.