

Sein Unglück  
ausatmen können

Tief ausatmen,  
so dass man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte.

Und weinen können

Das wäre schon  
fast wieder  
Glück.

*Erich Fried*



## Kreativer Umgang mit Trauer



**Ökumenisches  
Trauerseminar  
für Menschen  
in Verlustsituationen**

**Trauer ist eine gesunde Reaktion** auf einen Verlust: Der Tod eines nahen Menschen, der Verlust der Gesundheit oder der Arbeit, der Verlust von Heimat, eine Scheidung oder Trennung. Träume und Hoffnungen, die nicht in Erfüllung gehen, Übergänge in neue Lebensphasen.

**Verlust und Abschiedssituationen** lösen Trauergefühle aus. Wut, Angst, Schmerz, das Gefühl den Boden unter den Füßen zu verlieren, Isolation, Einsamkeit. Wenn Trauer nicht gelebt und ausgedrückt wird, blockiert sie die Lebensenergie, die wir brauchen, um Abschied nehmen und weiter gehen zu können.

**An vier Abenden im September** bietet die reformierte und katholische Kirche ein Trauerseminar für Betroffene an. In geschütztem Rahmen, können Sie die vielfältigen Trauergefühle behutsam ausdrücken und neue Kraftquellen entdecken. Trauer ist keine Krankheit, deshalb hat das Seminar keine therapeutische Ausrichtung.

**Voraussetzung für das Seminar** ist die Bereitschaft, am persönlichen Trauerprozess zu arbeiten. Wir empfehlen die Teilnahme an diesem Seminar frühestens 3-6 Monate nach einem Ereignis.

#### Leiterteam

Denise Poffet El- Betjali, Pastoralassistentin  
Dipl. Lebens- und Trauerbegleiterin, Hinwil

Oliver Madörin, Reformierter Pfarrer, Hinwil

<b>Datum</b>	Mi 04. 09. 2019 Mi 11. 09. 2019 Mi 18. 09. 2019 Mi 25. 09. 2019
<b>Zeit</b>	19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Kath. Pfarreizentrum Untere Bahnhofstrasse 17 8340 Hinwil
<b>Seminar-Kosten:</b>	Fr. 40.-
<b>Mitnehmen:</b>	Schreibutensilien



#### Anmeldung:

**Kreativer Umgang mit Trauer  
September 2019**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname** \_\_\_\_\_

**Adresse** \_\_\_\_\_

**PLZ/Ort** \_\_\_\_\_

**Telefon** \_\_\_\_\_

**Mobile** \_\_\_\_\_

**E-Mail** \_\_\_\_\_

**Datum/Unterschrift**

\_\_\_\_\_

**Anmeldung bis spätestens 10. August 2019  
an:**

Oliver Madörin  
Gemeindehausstrasse 5  
8340 Hinwil  
Telefon 044 937 30 64  
o.madoerin@ref-hinwil.ch