

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

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