

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 fünf Abenden im September bieten 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

Oliver Madörin, reformierter Pfarrer, Hinwil

Datum	Mi. 02.09.2020
	Mi. 09.09.2020
	Mi. 16.09.2020
	Mi. 23.09.2020
	Mi. 30.09.2020

Zeit	19.30 Uhr – 21.00 Uhr
-------------	-----------------------

Ort	ref. Kirchgemeindehaus Felsenhofstrasse 9 8340 Hinwil
------------	---

Seminarkosten	Fr. 40.–
----------------------	----------

Mitnehmen	Schreibutensilien
------------------	-------------------



Anmeldung

Kreativer Umgang mit Trauer
September 2020

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Mobile _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift

Anmeldung bis spätestens
15. August 2020 an:

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