

# Bewusst Trauern



*Tränendes Herz*

Gründe zum Trauern gibt es viele...

## **Trauer - gesunde Reaktion auf einen Verlust**

Im Laufe unseres Lebens müssen wir immer wieder Abschiede durchleben und Trennungen verkraften.

Trauergefühle gehören zu jeder Veränderung, zu jedem Verlust dazu. Ein Leben ohne Verluste gibt es nicht.

Gründe zum Trauern gibt es viele: wenn ein geliebter Mensch stirbt, Erlebnisse der frühen Kindheit oder der Familiengeschichte auftauchen, die Partnerschaft zerbricht, der Kinderwunsch unerfüllt bleibt, die Kinder erwachsen sind und aus dem Haus gehen, bei Verlust von Heimat, der Zerstörung unserer Natur, bei Tod eines geliebten Tieres, wenn die Arbeitsstelle gekündigt wird, eine Diagnose das Leben verändert, bei Verlust von Vitalität, Unversehrtheit und von allem Materiellen, sowie Übergängen in neue Lebensphasen .....

Aber auch verpasste Chancen, Hoffnungen, Träume und Wünsche können uns traurig stimmen. Kurz gesagt, alles das, was nicht so ist, wie wir es uns vorgestellt haben.

Plötzlich oder auch ganz allmählich ist so vieles anders.

Ohne Ausdrucksmöglichkeit unserer schmerzhaften Erlebnisse bricht im Fühlen,

Denken und Handeln ein Gefühls-Chaos aus, welches uns befremdet und beeinträchtigt. Wir fühlen uns hilflos, ohnmächtig, orientierungslos bis sinnentleert.

Das Unterdrücken der Trauergefühle kann uns in Depression, in chronische Melancholie oder psychosomatische Beschwerden stürzen, die sich oft in lebenshindernden Haltungen wie Süchten, unkontrollierten Gewaltausbrüchen und vielem mehr äußern.

Die berechnete Trauer hat viele Ausdrucksformen und möchte ausgedrückt, durchgegangen und durchlebt werden.

## **Seminarziele**

Die oft verspürte Angst vor der Trauer wird verringert.

Trauerqualitäten wie Tränen, Verzweiflung, Wut, Aggression, Anklage, Schuld, Scham, Schmerz, Einsamkeit, Unausgesprochenes, aber auch Liebe, Freude und Versöhnung finden endlich Ausdruck und Form.

Dadurch ist wirkliches Loslassen und Abschied nehmen möglich und neu gewonnene Lebenskraft wird freigesetzt.

Eine neue lebendige Lebensgestaltung ist jetzt wieder möglich.

## **Inhalt und Methoden**

Im geschützten Rahmen einer Gruppe als tragende Gemeinschaft, mit strukturierten Arbeitsmethoden, nähern wir uns liebe- und respektvoll den vielfältigen Trauergefühlen von unbemerkt angesammelter und aufgestaunter Trauer.

Dies ermöglicht den TeilnehmerInnen - vielleicht zum ersten Mal - eine neue lebendige, positive Erfahrung mit der eigenen, gesunden Trauer zu machen. Körperübungen, Meditationen, kreative Gestaltungen, Rituale als klar strukturierte, sichere Abläufe und symbolische Handlungen bringen die natürliche Trauer zum Fließen.

Rollenspiele, Erzählungen, Mythen, Musik und Bewegung aktivieren die Sinne und rütteln die Lebensenergie wach. So können wir auch das Göttliche in uns als eine Kraft erfahren, die unser Vertrauen stärkt.

Am Ende des Weges steht die erstaunliche Erfahrung: Dort wo Trauer ausgedrückt, mitfühlend gesehen, gehört und verstanden wird, gewinnen wir Lebendigkeit, Lebensfreude und Lebenskraft.

## **Zielgruppe**

Sie spüren, dass Sie alleine nicht mehr weiterkommen.

Sie sind persönlich von aktueller, alter oder zukünftiger Trauer betroffen.

Sie fühlen sich durch einen Verlust, ein schwieriges Schicksal oder eine Lebenskrise belastet.

Sie sind - für sie selbst unerklärlich - öfters traurig gestimmt.

Sie fühlen sich durch das Gelesene angesprochen.

Sie sind in einem helfenden Berufsfeld tätig, in dem Sie täglich Menschen mit Verlust- und Krisensituationen begleiten.

Sie suchen dafür mehr Sicherheit und Fachkompetenz für Trauerphänomene.

## **Empfohlen**

wird der Besuch des Trauerseminars drei Monate nach einem einschneidenden Ereignis.

Ein persönliches Trauerklärungsgespräch ist vorher jederzeit möglich.



Trauer ist ein Gefühl  
aus der Mitte unsere Herzens



Eva-Maria Kraus, geb. 1960  
verheiratet, Mutter von 4 erwachsenen Kindern  
MyroAgogin (Lebens- und Trauerbegleiterin)  
bei Dr. J. Canacakis  
Selbständige Bestattungsunternehmerin  
Tanzpädagogin  
Reiki-Meisterin / Lehrerin

Individuelle Trauerberatung und Trauerklärung,  
nach telefonischer Vereinbarung.

**Persönliche Beratungen**  
**Trauerbegleitungen**  
**Trauerseminare**  
**Vorträge / Workshops**

Eva-Maria Kraus  
Marktstrasse 47 • 74579 Fichtenau  
Tel. 07962 - 2205 • Fax. 07962 - 8474  
mail@eva-maria-kraus.de  
www.bewusst-trauern.de