

Die Trauer ist nach dem Verlust eines geliebten Menschen ein Ausdruck der Liebe. Sie möchte bewusst gelebt werden und braucht Zeit.

Trauernde empfinden sich oft unverstanden von ihrem Umfeld. Meist wird zu früh erwartet, dass sie wieder funktionieren... schließlich geht das Leben weiter. Doch für Trauernde geht das Leben anders weiter als bisher. Der bewusste Umgang hilft die Trauer zu verstehen, einen neuen Zugang zu sich selbst, seinen Gefühlen und der Umwelt zu finden. Auch die Begegnung mit Menschen, in ähnlicher Situation kann dazu beitragen, sich verstanden zu fühlen und wahrzunehmen: ich bin gar nicht so verrückt wie ich dachte, auch wenn sich in meiner Welt alles wie „ver-rückt“ hat.

„Trauer ist uns gegeben, um Schmerzen des Verlustes zu bewältigen. Wenn wir ihr nicht Hindernisse in den Weg stellen, kann sie von selbst fließen und nach außen gelangen. Wenn sie in uns bleibt, kann sie zerstörerisch wirken. Sie tritt selbst ein, fast immer intensiv mit anderen Gefühlen vermischt auf. Den Umgang mit ihr lernt man, indem man mit der Hilfe und Unterstützung Gleichgesinnter den Entschluss fasst, sie zu durchleben und nicht zu verstecken. Wir sind nicht der Sprachlosigkeit ausgeliefert, die sich vielleicht auch wie eine Form von Verlassenheit anfühlt. Wir dürfen erleben, das es gut tut, das in Sprache zu fassen, was in uns ist – Anteil geben und Anteil nehmen. Dem anderen Raum geben und den eigenen Raum nehmen.“

(Jorgo Canakakis - Trauerforscher)

In diesem Seminar geht es um einen weiteren Schritt in der Verarbeitung und Akzeptanz der veränderten Lebenssituation. In Achtsamkeit wollen wir ein Stück des Trauerweges gemeinsam gehen und miteinander teilen.

Thematische Impulse, Austausch in der Gruppe, Einzelgesprächsmöglichkeit, kreative Elemente, Zeiten der Entspannung, Tagzeitengebete und die Teilnahme am Gottesdienst werden uns in dieser Zeit begleiten.

**Teilnehmerzahl:**

ca. 7-10 Teilnehmende

**Zielgruppe:**

Für Menschen, die um einen Verstorbenen trauern (ab ca. 3 Monate nach dem Verlust)

**Leitung:**

Jutta Holighaus (Trauerbegleiterin, systemische Beratung, Seelsorge, Palliativfachkraft, Gemeinde- und Religionspädagogin)

**Anreise:**

Montag, 05. Oktober 2020  
möglichst zwischen 15.00 und 17.00 Uhr

**Beginn:**

mit dem Abendessen um 18.00 Uhr

**Ende:**

Donnerstag, 08. Oktober 2020 ca. 13.00 Uhr

**Preise für Aufenthalt (Vollpension):**

DZ ohne/ mit Du + WC € 144,-/ 162,-  
EZ ohne/ mit Du + WC € 171,-/ 189,-

**Frühbucher-Kursgebühr: € 150,-**

bis 30 Tage vor Seminarbeginn

danach: € 165,-

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt an uns zurück. Sie bekommen dann von uns eine Bestätigung oder die Benachrichtigung, dass das Seminar belegt ist. In diesem Fall erstellen wir eine Warteliste.

Es gelten die Teilnahmebedingungen und Hinweise, die Sie auf unserer Homepage finden oder in unserem aktuellen Jahresprogramm, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zuschicken

## Anmeldung

Ich melde mich an zum **Seminar Nr. 33 Trauerbegegnung**  
vom 05.10. bis 08.10.2020

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Tel. privat: .....

Tel. dienstl.: .....

Email: .....

Geb.-Datum: .....

Beruf: .....

bes. Diät: .....

Behindertenausweis vorhanden: .....

**Zimmerwunsch** (berücksichtigen wir soweit möglich):

EZ mit Dusche/WC

EZ mit Waschbecken

DZ mit Dusche/WC

DZ mit Waschbecken

**Ankunftszeit:**

mit dem Auto ca. ....Uhr

mit dem Zug .....Uhr Abholung: Ja/ Nein)

**Zur Bildung von Fahrgemeinschaften darf meine Tel. Nr. weitergegeben werden.**

Wenn nicht zutreffend, bitte streichen!

---

Datum, Unterschrift

Die **Communität Christusbruderschaft** ist ein evangelischer Orden innerhalb der evangelisch-lutherischen Kirche.

**Das Gästehaus bietet an:**

Seminare zur Vertiefung des geistlichen Lebens, Fortbildungen, Retraiten und Einzelexerziten, Freizeiten für Frauen, Männer und Familien.

**Verkehrsverbindung:**

Mit der **Bahn** ist Selbitz erreichbar über die Bahnstation der Bahnstrecke Hof/Saale – Bad Steben.

Mit dem **Auto** ist Selbitz erreichbar über die Autobahn München – Berlin (A9):

Ausfahrt Naila/Selbitz. Dann Richtung Hof, nach 200 m Richtung Selbitz abbiegen. Ca. 3 km nach der Autobahnausfahrt, bereits vor dem Ortsschild „Selbitz“ ist nach rechts die Auffahrt zur „Christusbruderschaft“ (braunes Schild).



**Mitfahrgelegenheiten** können kurz vorher telefonisch erfragt werden.

Tel. 09280 – 6850  
Fax. 09280 – 68984  
gaestehaus@christusbruderschaft.de  
[www.christusbruderschaft.de](http://www.christusbruderschaft.de)

# Trauerbegegnung

**Seminar  
vom 05.10. bis 08.10.2020**

*„Die Trauer ist ein Gang  
in das Land der  
Vergangenheit.*

*Man muss dieses Land  
erwandern,*

*hin und her,*

*bis der Gang über die Brücke  
auf einen neuen Weg führt“*

Jörg Zink

Ich willige ein, dass meine persönlichen Daten im Gästehaus gemäß § 6 DSGVO zum Zwecke der Auftragsabwicklung erhoben und verarbeitet werden.

Die datenschutzrechtliche Einwilligung ist jederzeit widerrufbar und unabhängig von der Teilnahme am Seminar.

Datum, Unterschrift



**Communität  
Christusbruderschaft  
Selbitz**