



Trauerbegleitung

*„Plötzlich
ist alles
anders....“*

Trauer und Abschied gehören zum Leben

Verluste begegnen uns ständig im Leben. Nicht erst dann, wenn ein Mensch stirbt, sondern immer dort, wo der Lebensweg eine ungewollte Richtung einschlägt und man von alten Vorstellungen, Erlebnissen und Wünschen Abschied nehmen muss. Wir leben in einer trauerarmen Gesellschaft, die Abschied und Trauer weitgehend vermeidet. Völlig verunsichert stehen dann viele Trauernde allein mitten im Gefühlschaos. Gesellschaftliche Normen zwingen sie, schnellstmöglich wieder zu funktionieren. Das Abschiednehmen bleibt vielfach ungelebt und die Trauerenergie unverarbeitet, wodurch die Lebensenergie blockiert wird. Glücklicherweise werden die meisten Menschen mit ihrer Trauer alleine fertig. Viele aber bleiben in Überforderung stecken. Sie geraten in eine anhaltend lebensverhindernden Bedrückung und stoßen dabei auf Unverständnis oder Überforderung in ihrem sozialen Umfeld.

Entdeckung neuer Wege durch die Trauer

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Heilungsvorgang und gehört ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Trauer zu bewältigen heißt, Trauergefühle zuzulassen und im bewussten Erleben des Schmerzes die Chance für einen Reifeprozess zu erkennen. Dabei ist Trauer seelische Schwerstarbeit und braucht Räume und Zeiten, damit der Trauerweg ein Weg ins Leben ist. Nur dort, wo Altes losgelassen wird, kann Neues entstehen - so wie die Knospe im Frühling nur aufbrechen kann, wenn der Winter seinen Abschied genommen hat.

Trauerbegleitung führt (zurück) in das Leben

In der Begleitung erfährt der Trauernde Anerkennung des Geschehenen und statt Auflösen, das Auslösen seiner Trauer. In einer Atmosphäre von Offenheit und Verständnis sind Gespräche und Austausch möglich. Der Schmerz darf durchlebt werden, bevor er losgelassen werden kann. Beistand, Halt und Trost helfen dann bei der Integration des Verlorengegangenen in die eigene Lebensgeschichte - ein Neuanfang kann gewagt werden.



*Trauer ist ein Fluss, in dem
man nicht gegen den Strom
schwimmen kann.*

Verfasser unbekannt

Individuelle Beratung und Begleitung

Ich unterstütze Menschen dabei, ihren ganz persönlichen Weg mit Tod, Trauer, Trennung oder Krankheit zu finden und zu gestalten. Dabei bin ich ihre Wegbegleiterin, die sie respektvoll und wertschätzend zurück an ihre inneren Kraftquellen führt, damit sie emotional wieder auf festem Boden stehen, neue Lebensfreude spüren und neue Perspektiven sehen können.

Ob Einzelbegleitung über einen längeren Zeitraum, oder ein einzelnes Beratungsgespräch, beides ist möglich. Begleitungen unterliegen der Schweigepflicht.



Ursula Schmitz

Psychosyntheseberaterin
und Trauerbegleiterin

Telefon: 022946437
Schmitz_u@t-online.de
Im Hahn 16, 51597 Morsbach

Psychologische Begleitung in Krisensituationen

- Individuelle Krisen- und Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Trauerprozessarbeit bei belastenden Verlusterfahrungen (Tod, schwere Krankheit, Scheidung, Arbeitsplatzverlust etc.)
- Stressbewältigung
- Beratung/Coaching zur Entfaltung und Erweiterung eigener Ressourcen und Potenziale
- Referententätigkeit, Seminar- und Workshopangebote

Termine nach Absprache.