



Trauergruppe nach Partnerverlust



DIE SITUATION

Wenn die geliebte Partnerin, der so tief vertraute Partner, stirbt – 'einfach nicht mehr da ist' – verlieren wir oft den Boden unter den Füßen und unser eigenes Leben gerät unkontrollierbar ins Schwanken. Dabei macht es keinen Unterschied, ob der Tod plötzlich oder nach Krankheit eintritt.

Künftig ohne den ‚Menschen an meiner Seite‘ weiter leben zu müssen, ist nicht oder nur schwer vorstellbar. Allein der Gedanke schmerzt auf eine Weise, die in ihrer Intensität den meisten Menschen bisher unbekannt ist. In einer Umwelt, die Tod und Trauer vielfach verdrängt und auf Funktionieren ausgerichtet ist, erfahren wir darüber hinaus, wie schwer es ist, der Trauer Zeit und Raum zu geben.

Trauergruppe nach Partnerverlust

DAS ANGEBOT

Im geschützten Raum von kleinen begleiteten Gruppen treffen sich Menschen, die ihren Partner verloren haben, um sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen. Hier dürfen die wechselnden Gefühle von Verzweiflung und Angst, Traurigkeit und Wut, Schuldgefühlen und Selbstzweifeln gezeigt und gelebt werden.

Die GruppenteilnehmerInnen können beim Erzählen und Zuhören Verbundenheit und Entlastung erleben – und dabei entdecken, dass sie mit ihren Gefühlen und inneren und äußeren Erfahrungen nicht alleine sind.

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Allein im Nebel tast ich todentlang
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.
Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muss man leben.*

Mascha Kaléko

DER RAHMEN

Zielgruppe: Trauernde, die ihren Partner verloren haben. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einer der leitenden Trauerbegleiterinnen.

Zeit: abends (**19-21 h**) oder tagsüber (**12-14 h**)
jeweils **2 Treffen pro Monat je 2 Stunden**
(aktuelle Termine bitte anfragen)

Kosten: Die Teilnahmegebühr pro Treffen beträgt 15 Euro.

DIE KONTAKT-ADRESSE

Institut für Trauerarbeit (ITA) e.V.

Bogenstraße 26
20144 Hamburg

Telefon: 040 - 36 11 16 83
E-Mail: info@ita-ev.de

SPRECHZEITEN

Mo Di Mi Do: 11 - 16 Uhr

www.ita-ev.de

