

Verlust des Lebenspartners / der Lebenspartnerin

Selbsthilfegruppe zur Trauerbewältigung

Wir gehen gemeinsam den Weg der Trauer. Denn den Schmerz, den wir in uns tragen, nicht fühlen zu wollen, die Trauer, die in uns aufsteigen will, wegzudrücken – das hat Folgen. Nicht geäußerte Trauer kehrt sich nach innen und schwächt Geist, Seele und Leib.

Die eigene Trauer zu spüren und sie zuzulassen, nicht gegen sie anzukämpfen, sie nicht so schnell wie möglich loswerden zu wollen – das ist das Heilmittel gegen den Schmerz.

Wenn wir unsere Trauer bewusst erleben und aushalten, ist es möglich, den erlittenen Verlust zu bewältigen. Und dann kann sich Trauer auch in neue Lebensbejahung, Zuversicht und Dankbarkeit wandeln.

Wir würden uns gern mit ebenfalls betroffenen Frauen und Männern austauschen, Hoffnung und Leid teilen, Mut machen oder einfach nur zuhören.

Meldet Euch einfach hier: