

## Kontakt:

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.  
Lüdinghausen  
Liudostraße 13  
59348 Lüdinghausen  
Telefon (0 25 91) 237 12-0  
Telefax (0 25 91) 237 12-9

Trauerpädagogin:  
Beate-Maria Bröker

E-Mail: [b.broeker@skf-luedinghausen.de](mailto:b.broeker@skf-luedinghausen.de)

Kosten: nach Absprache,  
auf Wunsch auch Hausbesuche

Trauergruppen (bis 8 Personen):  
10 x 120 Minuten (wöchentlich)



Beate-Maria Bröker  
(geb. 19.11.58)  
Dipl.-Sozialarbeiterin  
Systemische  
Familientherapeutin,  
Mediatorin und  
ausgebildete  
Trauerpädagogin (Prof.  
Dr. Jorgos Canacakis-  
Akademie für  
menschliche Begleitung AMB), Essen

### „Los lassen“

Traue dich loszulassen,  
freizugeben, dich selbst und den/die,  
um den/die du trauerst.  
Denn du sollst weiterleben,  
du darfst weiterleben,  
es wird immer genug da sein, dies zu vollbringen.  
Indem du ihn/sie loslässt,  
verrätst du ihn/sie nicht,  
du wirst dein eigenes Leben auf dich nehmen,  
Schritt für Schritt, Tag für Tag, Stunde um Stunde.  
Je weiter du kommst, desto mehr wird die Angst  
davor schmelzen,  
wie der Schnee in langersehnter Sonne.  
Das was war, lässt sich nicht festhalten:  
Je mehr du danach greifst, desto mehr  
zerrinnt es wie feiner, trockener Meeressand  
zwischen den Fingern.  
Traue dich loszulassen, freizugeben  
und scheinbar ohne Halt weiterzugehen.  
Was gewachsen ist und Liebe war,  
ist unvergänglich, unumkehrbar, es wird dich tragen,  
wenn du dich tragen lässt,  
los-lässt in freie Bewegung.  
Erinnerung wird bleiben,  
unbedrohlich, lebensstark.  
Du kannst leben, glaube mir,  
jetzt, sofort und immer mehr.

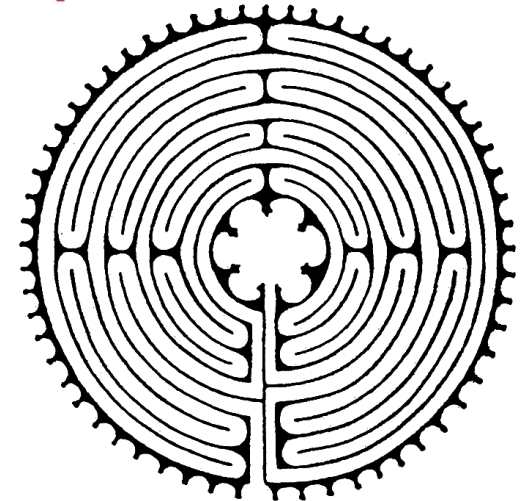
(aus: Jochen Jülicher, Traue dich loszulassen)

Dekanat Lüdinghausen

Sozialdienst

katholischer

Frauen e.V.



Trauer hat  
heilende Kraft ...



## Was ist eigentlich Trauer?

Trauer tut weh. Sie kennt keine Zeit, keine Grenzen, keine Gesetzmäßigkeit. Sie ist allgegenwärtig. Sie macht klein, wehrlos und hilfsbedürftig.

Grundsätzlich ist die Trauerreaktion eine Fähigkeit, die mit uns geboren wird. Unser Leben ist von Anfang an voller Abschiede, Trennungen und Verluste.

Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion unseres Organismus und unserer Person auf Verluste, Trennungen und Abschiede zu reagieren.

Trauer ist keine Krankheit!  
Trauerarbeit ist keine Therapie!

Die Trauer will vier Dinge,  
sie will:

- gesehen,
- gehört,
- verstanden,
- und akzeptiert werden!

## Trauer hat viele Gesichter

Es kann der definitive Abschied von einem Menschen im Tod sein, der Abschied bei einer Trennung oder Scheidung, der Abschied von der Arbeitsstelle bei Pensionierung oder Entlassung, der Abschied von einem Wohnort, der Abschied von der Heimat aus Fluchtgründen, der Abschied wenn die Kinder aus dem elterlichen Haus ausziehen, der Abschied von einem Lieblingstier oder der allmähliche Übergang in eine neue Lebensphase, in der man die Ordnung und die Geborgenheit der vergangenen Zeit hinter sich lässt.

Lebensfördernde und lebenshemmende Trauer. Trauer ist nicht gleich Trauer!

Die lebensfördernde Trauer ist ein befreiender, reinigender und unverfälschter Gefühlsausdruck, der unsere Gesundheit nach einem Abschied unterstützt. Sie hilft uns, den Verlust mit der Zeit zu akzeptieren, gibt eine Neuorientierung im Leben und kreative Gestaltideen für die Zukunft.

Die lebenshemmende Trauer ist ein verdrängtes, verleugnendes, verneinendes und nicht angenommenes Gefühl, welches uns krank machen kann.

„Nicht geweinte Tränen wandern im Körper umher“.  
(Jorgos Canacakis)

## Umgang mit der Trauer

Alles, was wir als Betroffene in unserer Arbeit „leisten“ müssen, ist Trauerarbeit.

Sie betrifft sowohl den Umgang mit dem Schmerz über den erfahrenen Verlust als auch die Bewältigung des Alltags in der völlig veränderten Situation.

Ich begleite Sie durch Ihre Trauer!

- Zunächst heiße ich Sie und Ihre Trauer willkommen
- Zu zweit werden wir der Trauer mit weniger Angst begegnen
- Ich möchte mit Ihnen zusammen einen Weg durch Ihre spezielle Trauer finden, an dessen Ende Sie heil und hoffentlich bereichert aus der Verarbeitung Ihres Verlustes herauskommen.