



Trauergruppe nach Elternverlust

„Spuren deines Lebens“



DIE SITUATION

Die Mutter oder den Vater zu verlieren, bringt einen – teils immens tiefen – Einschnitt für das eigene Leben mit sich: eine einzigartige Verbindung wird durch den Tod getrennt. Nicht selten zeigt sich ihre Intensität und Nachhaltigkeit in vollem Umfang erst 'im Danach', wenn der bisher so selbstverständlich im Leben vorhandene Mensch 'einfach nicht mehr da ist'. Theoretisch als 'normaler Ablauf des Lebens' im gesellschaftlichen Bewusstsein verankert, bringt der real erlebte Verlust den Boden unter den Füßen der Betroffenen häufig stärker ins Wanken, als diese je vermutet hätten.

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 für Erwachsene nach Elternverlust

DAS ANGEBOT

Im geschützten Raum von kleinen begleiteten Gruppen treffen sich Erwachsene, die um einen oder beide Elternteile trauern, um sich mit diesem Verlust auseinanderzusetzen. Hier dürfen die wechselnden Gefühle von Traurigkeit und Sehnsucht, Angst, Wut sowie auch Schuldgefühle und Selbstzweifel gezeigt und gelebt werden.

Die Gruppenteilnehmer*innen 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: Erwachsene, die um einen oder beide Elternteile trauern. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit einer der leitenden Trauerbegleiterinnen.

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

Kosten: Die Teilnahmegebühr pro Treffen beträgt 20 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

