

- Trauer -

Trauer um einen geliebten Menschen ist eine der leidvollsten Lebenserfahrungen! Oft überschreitet sie das Maß des Erträglichen.

Die Quelle des Lebens, der Hoffnungen, der Freude gingen verloren.

Zeit kann hier nicht heilen, vielleicht aber verändern.

Vielfältig durchzieht Trauer alle Lebensphasen bis hin zur letzten Trauer des Menschen um das zu Ende gehende eigene Leben.

- Abschied -

Abschied müssen wir ganz bewusst nehmen, damit wir das Verlorene innerlich loslassen können.

Dabei treten oft heftige und verwirrende Gefühle auf wie Schmerz, Verzweiflung, Wut, Enttäuschung und Schuld, aber auch Sehnsucht, Hoffnung und Liebe.

Alte, längst vergessen geglaubte Verlusterfahrungen treten erneut ins Bewusstsein.

Was auch immer wir verlieren: es ist wichtig, dass wir genügend Zeit und Raum und auch Ermutigung für unsere Trauer bekommen. Es ist wichtig, dass unsere Seele auf den Verlust antworten kann.

Notwendig sind dazu geschützte Räume und tragfähige Formen, wo all diese Gefühle Ausdruck finden können und dürfen.

Wir brauchen die stärkende Gemeinschaft mit Menschen, die uns dabei unterstützen und Resonanz geben können.

- Umwandlung -

Unser ganzes Leben ist ein ständiges Adieu-Sagen, ein fortlaufendes Loslassen, ein immerwährendes Abschiednehmen.

Dieses Sterben, das unser Leben begleitet, ist nicht nur schmerzlich, sondern auch voller Möglichkeiten.

Wir lassen Altes zurück und haben die Gelegenheit, Neues zu entdecken, auch an uns selbst: es auszuprobieren und zu entfalten.

Umwandlung von Hoffnungslosigkeit und Schmerz in neue Lebensperspektiven ist das Ziel eines aktiven und heilenden Trauerprozesses.

Das „Trauercafé Lichtblick“ bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir uns in einer mitfühlenden, solidarischen Gemeinschaft auf diesen notwendigen Entwicklungsweg machen können.

„Wenn ich mich der Trauer stelle, dann werde ich eines Tages wieder froh sein. Wenn ich ihr aus dem Weg gehe, werde ich immer traurig bleiben“.

Dies bedeutet eine bewusste Hinwendung, ein Zulassen und Ausdrücken all der mit dem Verlust verbundenen Gefühle und Gedanken.

Durch diesen aktiven und kreativen Trauerprozess finden wir Versöhnung und zu neuer Lebendigkeit, entdecken eigene Kräfte, gewinnen Zuversicht und entwickeln neue Perspektiven.

**Anneliese Basten
Dipl.-Sozialpädagogin
Trauerbegleiterin**

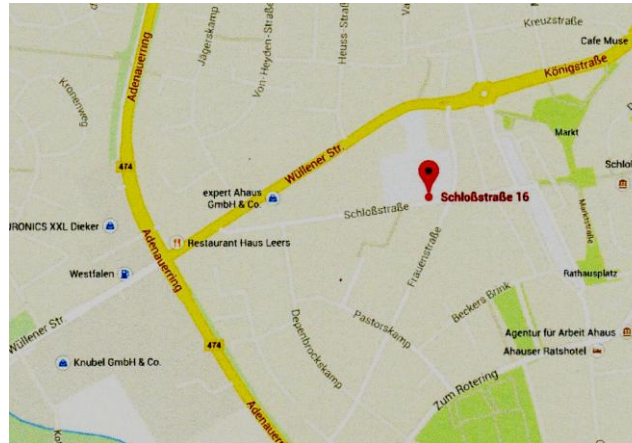
Aufgrund vielfacher Reaktionen auf eine Radiosendung der kfd im Kreisdekanat Borken zum Thema: „Der Tod gehört zum Leben“ ist in Zusammenarbeit mit Frau Anneliese Basten im Januar 2003 das „Trauercafé Lichtblick“ entstanden.

In einem **offenen Treff** wird Trauernden hier die Möglichkeit - mit Begleitung einer erfahrenen Trauerbegleiterin - zu Gespräch und Austausch miteinander gegeben.

Einmal monatlich jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr im SKF-Haus, Schlosstr. 16 (zwischen Kino und Kirmesplatz)

Für weitere Informationen oder Fragen:

**Gertrud Roth ☎ 02563/8112
Mail: gertrud.roth@gmx.net**



Markierung: SKF-Haus, Schlosstr. 16

*„Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“
Astrid Lindgren*

Termine 2016 Trauercafé in Ahaus

- 16. Januar**
- 20. Februar**
- 19. März**
- 16. April**
- 21. Mai**
- 18. Juni**
- 16. Juli**
- 20. August**
- 17. September**
- 15. Oktober**
- 19. November**
- 17. Dezember**



Kreisdekanat Borken

- 2016 -



„Du sollst wissen, dass ich dir in deiner Trauer nahe bin, bis du wieder Licht siehst.“