

Wenn ein Mensch gestorben ist, kommt die Trauer als natürliche und notwendige Reaktion auf diesen Verlust.

Trauer ist schmerzhaft, aber eine sinnvolle seelische Arbeit.

Damit Sie auf Ihrem Weg durch die Trauer nicht alleine sind, bieten wir Ihnen Begleitung in dieser schweren Zeit.

In einer Trauergruppe wollen wir gemeinsam danach suchen, was Trost spenden kann: Bilder, Meditation, Texte, unsere christliche Hoffnung, Symbolhandlungen und der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen.

Im vertrauten und geschützten Rahmen der Gruppe kann dem Verlust und der Trauer Ausdruck verliehen werden. So kann ein Neuaufbruch möglich werden.

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

Astrid Lindgren

*„Wenn ich an sein/ihr Sterben denke...“*

Mein Erleben vom Sterben und Tod des geliebten Menschen.

*„Ich hätte ihm/ihr so gern noch etwas gesagt...“*

Meine Beziehung zum/zur Verstorbenen.

*„Wie oft willst du das denn noch erzählen...?“*

Reaktionen der anderen auf meine Trauer.

*„In meinen Träumen sprichst du nicht mit mir...“*

Meine Verbindung zum/zur Verstorbenen.

*„Wie kann ich nun weiterleben ohne sie/ohne ihn...?“*

Schritte durch die Trauer ins Leben.

---

Weitere Themen nach Absprache

8 Abende, jeweils mittwochs  
von 17:30 – 19:30 Uhr  
im Erdgeschoss der Harnings-Mühle,  
Huberg 4, 34212 Melsungen

■ Beginn:

Mittwoch, 21. Oktober 2026  
Vierzehntägig

■ Teilnahmebeitrag:

50,00 Euro für 8 Termine à 2 Std.

■ Leitung:

Petra Hochschorner  
Dipl. Psychologin  
und Trauerbegleiterin

Unda Schminke  
Trauerbegleiterin