

TRAUER - LOSLASSEN

Neuen Lebensmut gewinnen

einfühlsam und unterstützend





Trauerbegleitung

Der Tod ist für jeden Hinterbliebenen ein Schock, der tiefe Verzweiflung auslöst. Ein Zustand der Leere breitet sich aus, auch wenn der Tod eines geliebten Menschen nicht unerwartet kommt. Nur ganz kurze Zeit schützt uns ein Trauma davor, den Verlust bewusst wahr- und annehmen zu können. Wie wir auf den Tod reagieren, hängt von der Art unserer Beziehung zu der/dem Verstorbenen ab und löst unterschiedliche Reaktionen aus. Sei dies mit Verdrängung, Wut, Verzweiflung, Empfindungslosigkeit oder fehlenden Tränen. Aufbrechende Emotionen können sich auf den Körper übertragen und Weinkrämpfe, Herzrasen oder Übelkeit auslösen. Trauer zuzulassen und die Gegebenheiten zu akzeptieren, ist ein wichtiger Heilungsprozess. Kinder verarbeiten eine Trauer auf ihre Weise. Oft übernehmen sie Rollen aus Rücksicht auf die Erwachsenen in Form von Rückzug, Anpassung, Verschlossenheit und Verdrängung der Trauer. Die Trauerbewältigung ist auch verbunden mit einer Zeit der Neuorientierung. Die Trauerarbeit zielt darauf ab, neuen Lebensmut zu gewinnen und in einen neuen Alltag zurückzufinden. Besonders dann, wenn ein Mensch gestorben ist, mit dem der Trauernde viele Jahre lang eng verbunden war, fehlen Halt und die Orientierung im Leben.



Wann ist eine Trauerbegleitung nötig?

Trauerbegleitung ist dann nötig, wenn die Trauer nicht nachlässt und Sie den Verstorbenen nicht loslassen können. Auch Schuldgefühle nach Zerwürfnissen vor dem Ableben oder wenn keine Verabschiedung stattfinden konnte. Kreisende Gedanken mit Vorwürfen oder schlechtem Gewissen, bei der Sterbebegleitung zu wenig aktiv gewesen zu sein aufgrund der grossen Verlustangst. Oft auch, wenn der Verstorbene Suizid begangen hat. Vorwürfe und Nichtverstehen der Ursachen, das Suchen von Gründen, die eine innere Ohnmacht auslösen. Wenn Kinder sterben, suchen die Eltern nach dem Grund dieser für sie bedeutenden Sinnlosigkeit. Der Tod gehört zum Leben und ist ein Teil unserer Erfahrungen.

Wir dürfen uns nicht abwenden aus Selbstschutz, sondern versuchen, der Trauer offen zu begegnen. Meine Begleitung ist sehr einfühlsam und hilft Ihnen, ihre Trauer zuzulassen, darüber zu reden, sich von negativen Gefühlen zu befreien um in Liebe loszulassen. Gerne unterstütze ich Sie in diesem für Sie so wichtigen Heilungsprozess.



Über mich

Meine jahrelange und vertiefte Arbeit mit Menschen aller Altersgruppen, ist die Voraussetzung, Sie in Ihrer tiefen Trauer abzuholen und zu begleiten, mit dem Ziel, dass Sie wieder neuen Lebensmut gewinnen. Die Intensität der Begleitung richtet sich nach Ihrem Trauerfall. Durch meine sehende Begabung kann die Befreiung schon nach einem Intensivgespräch stattfinden. Meine Arbeit basiert auf Achtsamkeit und Liebe.

Kontakt

Marlies Signer
Weidstrasse 33
8105 Watt-Regensdorf

Tel.: +41 (79) 330 74 50
E-Mail: kontakt@beratungen-coachings.ch



www.trauer-loslassen.ch