

Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM):

Workshop „Wie aus Trauer Neues wächst“

Leitung Dr. Sylvia Börgens, Diplom-Psychologin

Termin **Freitag, 4. November 2011, 18.00 bis 20.00 Uhr**
(Offener Vortrag)
Samstag, 5. November 2011, 10.00 bis 13.00 Uhr
(Workshop nur für Fachleute)

Inhalte Der Tod eines nahe stehenden Menschen ist eine Lebenskrise, d. h. eine deutliche Veränderung der Lebensumstände, an die wir uns nach und nach anpassen müssen. Wir Menschen haben aber ein großes Potenzial, auch schwerwiegende Lebensveränderungen zu bewältigen.

Welche Wege wir einschlagen, um in der Bewältigung voran zu kommen, liegt an unserer Persönlichkeit und unseren bisherigen Lebenserfahrungen. Es ist unwahrscheinlich, dass wir in einer solchen Extremsituation völlig neue Wege wählen. Wir verlassen uns eher auf das, was sich bisher für uns mehr oder minder bewährt hat. Man kann - ganz grob - einen eher gefühlsbetonten (emotionalen) Weg von einem eher handlungsbetonten Weg unterscheiden; anders formuliert, unterscheiden sich Menschen in ihren Bewältigungsstrategien: ob sie eher den Austausch mit anderen pflegen oder auf Problemlösung hin orientiert sind.

Die aus der psychotherapeutischen Erfahrung erwachsenen Theorien über Trauer (z.B. von Verena Kast) betonen naturgemäß den gefühlsmäßigen Austausch. Die Menschen gehen aber in ihrer Trauer ganz verschiedene Wege. Der handlungsbetonte Weg bietet die Möglichkeit, die Trauer zu verarbeiten, indem wir im Sinne des Verstorbenen aktiv werden. Damit kann die Unkontrollierbarkeit der Situation im Erleben gemildert werden.

Handlungen, die Trauernde gefunden haben, um ihre Verstorbenen zu ehren und seiner zu gedenken, werden vorgestellt und an Hand der Erfahrungen der Teilnehmer/innen des Workshops erarbeitet. Auch praktisches Ausprobieren ist möglich und gewünscht.

Geschlechtsunterschiede der Trauerverarbeitung scheinen auf der Hand zu liegen. Doch sollen solche Stereotypen überwunden werden: Unabhängig vom Geschlecht ist eine Vielfalt von Bearbeitungsweisen der hilfreichste Weg.

Der Ansatz wendet sich auch gegen die verbreitete Annahme, die Trauer sei ein abzuschließender Prozess. Im Gegenteil gelingt Trauerverarbeitung dann, wenn bei Anerkennung der Realität, der Abwesenheit des Verstorbenen, eine hilfreiche, positive innere Repräsentanz aufgebaut wird.

Dozentin **Dr. Sylvia Börgens** ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis für Lebensberatung und Trauerbegleitung („Trauer erschließen“ ®). Nach dem Verlust eines Kindes 1989 arbeitet sie seit 1993 schwerpunktmäßig mit Trauernden, vor allem trauernden Eltern.

Buchveröffentlichung:

„Wie aus Trauer Neues wächst. Ich finde Trost in meinem Tun.“
Kreuz Verlag Freiburg, September 2010

Zielgruppe Vortrag: offen für alle Interessierten
Workshop: Fachleute die in ihrem beruflichen Kontext mit dem Thema „Trauer“ zu tun haben

Ort THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München
(U-Bahn Rotkreuzplatz)

Gebühr 10 Euro Vortrag (bitte in bar mitbringen)
30 Euro Workshop (bitte überweisen)

Anmeldung THZM-Geschäftsstelle
Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München
Fax 089-12027901, mail info@thzm.de

Stichwort **Börgens 1111**

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Nachname/Vorname

Straße

PLZ / Wohnort

Telefon tagsüber

Telefon abends

E-Mail

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.

Datum Unterschrift