



## Thema: Trauer bewältigen

Referent	Reinhard Weber, Königsbrunn
Titel/ Funktion/ Beruf	Pastor i.R.
Art des Beitrags	Vortrag: 50-60 Minuten, anschließend Gesprächs- und Fragerunde
Zielgruppe	Menschen in Trauer und Christen, die sich als Gemeindeseelsorger / Gemeindeseelsorgerin auf diesem Gebiet fortbilden wollen
Kurze Inhaltsangabe	<p>Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt eine schmerzliche Lücke in unserem Leben. Gefühle, die wir bisher nie oder nicht in dieser Stärke erlebt haben, bestimmen plötzlich unseren Alltag. Wir glauben, den Verlust und den Kummer nicht ertragen zu können, nicht normal zu sein oder „verrückt zu werden“.</p> <p>Damit wir uns unseren schmerzlichen Gefühlen und Körperreaktionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen, beschreibt Pastor Reinhard Weber die Trauerphasen und stellt Bewältigungshilfen aus der Bibel und Psychologie vor.</p> <p>Die Trauerbewältigung gleicht einer Bergbesteigung. Wir müssen unten im Tal beginnen und uns langsam nach oben emporarbeiten, bis wir wieder eine neue Lebensperspektive erkennen können. Und der Weg zu einem neuen seelischen Gleichgewicht kann bis zu drei und fünf Jahren dauern.</p> <p>Gliederung des Vortrages aus dem Büchlein „Stefan Bitzer. Trauer durchleben – Was Trauernden helfen kann“ (ISBN 978-3-86270-912-0) übernommen und mit eigenen Erfahrungen aus über 40 Jahren Pastorendienst gefüllt. Der Vortrag ist sehr persönlich gestaltet!</p> <p>Einleitung: Warum trauern? Trauer und Gefühle</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Tod kommt unerwartet</li> <li>2. Plötzlich ist alles anders</li> <li>3. Das kann nicht wahr sein</li> <li>4. Auf und Ab</li> <li>5. Das Leben geht nicht weiter, wie es war</li> <li>6. Ersthelfer</li> <li>7. Kann man trösten</li> <li>8. Wer bin ich?</li> <li>9. Unberechenbar</li> <li>10. Körperliche Trauer</li> <li>11. Achte auf dich selbst</li> <li>12. Wut und Enttäuschung</li> <li>13. Lass dir Zeit</li> </ol>

	14. Lass dir helfen 15. Freunde, wo seid ihr? 16. Reden oder Schweigen? 17. Loslassen 18. Warum? 19. Wann hört die Trauer auf? 20. Es gibt Hoffnung 21. Neue Wege
Honorarerwartung	100 bis 150 Euro, je nach Gemeindegröße Fahrtkosten: Zugticket oder 0,35€/km
Sonstiges	Evtl. Übernachtungsquartier und Frühstück, je nach Entfernung und Tageszeit des Vortrages

**Kontakt Stiftung Therapeutische Seelsorge:**

Thomas Alexi, Pastor der Ev. Gemeinde Kreuz&Quer Weisendorf,  
09135-725322 – [thomas.alex@stiftung-ts.de](mailto:thomas.alex@stiftung-ts.de)  
[www.stiftung-ts.de](http://www.stiftung-ts.de)