

„Und immer wieder holt der  
Schmerz mich ein...“



## Spaziergänge mit Trauernden

Viele Menschen sind überzeugt davon,  
dass Stark- und Tapfer-Sein bedeutet  
an etwas anderes zu denken,  
nicht über Trauer zu sprechen.  
Aber wir wissen,  
dass wirklich Stark- und Tapfer-Sein  
bedeutet  
an das Geschehene zu denken,  
über das Gewesene zu sprechen,  
bis unsere Trauer beginnt  
erträglich zu werden.  
Das ist wirkliche Stärke.  
Das ist wirklicher Mut.  
Und nur so wird  
Stark- und Tapfer-Sein  
uns zur Heilung tragen.

Sascha Wagner

## Der Trauer Raum geben

Wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, bricht manchmal alles zusammen und nichts ist mehr, wie es einmal war.

Oft fehlt uns die Möglichkeit zum Gespräch, entweder weil unsere Mitmenschen nicht wissen, wie sie mit unserer Trauer umgehen sollen, oder weil nach einiger Zeit erwartet wird, dass wir doch allmählich darüber hinweg sein sollten.

Jede Trauer ist anders und jede/r Betroffene trauert in seinem Tempo. Es gibt kein Richtig und kein Falsch in der Trauer.

Die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen bietet einen geschützten Rahmen, um über das Erlebte und die Trauer zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam herausfinden, mit der Trauer zu leben.

## Sich auf den Weg machen

Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg machen, Schritt für Schritt.

Wir möchten Sie ermutigen, die Natur als Kraftquelle zu nutzen, bei den Spaziergängen der Trauer Raum geben, Menschen begegnen, mit denen wir auch unsere Gefühle teilen können.

An den beiden rot markierten Terminen werden wir eine größere Wanderung unternehmen. Wir sind ca. 2-3 Stunden draußen in der Natur mit besinnlichen Texten und Impulsen, um neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Wir freuen uns, Sie ein paar Schritte auf Ihrem Trauerweg zu begleiten.



**Pia Hamann**

Tel. 0521.487498

**Anne Wiebusch**

Tel. 0521.206544

Um telef. Anmeldung wird gebeten.

## Beginn der Treffen

Samstags, jeweils um 14.30 Uhr  
Dauer: ca. 2 Stunden mit Ausklang bei einer Tasse Kaffee/Tee in den Räumen des Hospiz e.V., Bethel

### Termine 2022:

**22.1./26.2./26.3./23.4./28.5./25.6.**  
**30.7./27.8./24.9./29.10./26.11.**  
17.12.2022

Einstieg ist jederzeit möglich

### Gruppenleitung:

Pia Hamann, Anne Wiebusch  
Trauerbegleiterinnen und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen im Hospiz e.V., Bethel

Kostenbeitrag € 40,- für 6 Termine  
Kaffee/Tee, Gebäck, Materialien...

### Treffpunkt:

Hospiz e.V., Bethel  
Bethelweg 39  
33617 Bielefeld  
Tel. 0521-1444244