

# Trauerseminar

## eine Einladung zum Leben

Ein Mensch ist gegangen. Ein einzigartiges Leben. Ein Teil von uns selbst.

### der Weg

Als trauernde Menschen stehen wir vor der Aufgabe unser Leben neu und anders leben zu lernen. Vorsichtig stellen wir uns der schmerzhaften Aufgabe, mit dem Verlust und unseren Trauergefühlen umzugehen. Wir wagen erste Schritte in einem veränderten Lebensumfeld und finden erste neue Ziele. Wir bereiten dem verstorbenen Menschen einen guten Platz in unserem veränderten Alltag und gestalten die bleibende Verbundenheit. Und wir lernen die Trauer als eine Lebenskraft zu nutzen, die uns hilft unseren Blick zu erweitern und unser Leben neu zu gestalten.

### das Seminar

Das Trauerseminar bietet Ihnen achtsame Unterstützung für diesen Weg an. Ein Abend besteht aus thematischen Impulsen, Anregungen für die persönliche Trauerarbeit und der Möglichkeit zum gemeinsamen Gespräch in einer kleinen Gruppe. Sie sind dabei völlig frei, die Angebote des Abends so zu nutzen, wie Sie möchten und es Ihnen gerade gut tut.

- 1. Abend** Mein Weg durch die Trauer – meine Ziele und Aufgaben auf dem Weg
- 2. Abend** Trauer als Lebensgefühl zwischen Schmerz und Dankbarkeit – mein Umgang mit Trauergefühlen
- 3. Abend** Ein Platz für den verstorbenen Menschen in meiner Zukunft – die Veränderung unserer Beziehung
- 4. Abend** Erinnern, bewahren, erneuern, wandeln – die Gestaltung meiner Lebensbeziehungen
- 5. Abend** Lebenskraft aus der Trauer – mein veränderter Blick auf das Leben und seine neue Gestalt

### der Rahmen

Zeit: 5 Abende in 14-tägigem Abstand, jeweils freitags von 18:30-20:30 Uhr,  
am 20. Oktober, 3. November, 17. November, 1. Dezember, 15. Dezember 2017

Ort: Café Schulte, Wersener Str. 67, 49090 Osnabrück (neben Bestattungshaus Schulte)

Gruppengröße: 5-7 Teilnehmer/innen

Kosten: 140,- EUR pro Teilnehmer (bitte am 1. Abend mitbringen).

Leitung: Dr. Martin Diederich

Anmeldung bitte bei Herrn Dr. Diederich per Mail an [diederich@trauerreden-os.de](mailto:diederich@trauerreden-os.de), telefonisch unter 0176/98431568 oder per Post an: Martin Diederich, Walter-Haas-Str. 75, 49088 Osnabrück

### die Philosophie

Es gehört schon immer zum Menschsein, dass wir trauern. Wir alle können das. Wir können spüren, was für uns gut ist. Und wir tragen die Fähigkeit in uns, die Beziehung zu dem verstorbenen Menschen, zu uns selbst und zu unserem Umfeld selbstverantwortlich und lebensvoll zu gestalten. Trauer ist also keine Krankheit, sondern eine lebensentwickelnde Kraft, durch die es uns gelingt die Krise eines Verlustes zu überwinden und eine gute Zukunft zu eröffnen.



### der Seminarleiter

Dr. Martin Diederich ist studierter Theologe, Coach und Mediator sowie ehemaliger evangelischer Pastor. Er lebt in Osnabrück und arbeitet als freie Theologe, Trauerredner, Trauerbegleiter, sowie als Berater und Trainer.