

## Abschied und Trauer gibt es nicht nur bei Sterben und Tod

---

Nahezu jeder Mensch ist schon häufiger mit dem Thema Abschied und Trauer in Kontakt gekommen.

Abschied und Trauer gibt es sowohl bei Veränderungen von Lebensumständen wie Trennung, Operationen, Jobverlust, Umzug, etc. als auch insbesondere beim Tod von nahe stehenden Menschen. Ebenso nehmen wir Abschied und trauern beim Tod von Menschen, die wir nicht persönlich kannten, z.B. Michael Jackson, Tote des 11. Sept. 2001.

Wir leben in einer Zeit, die auf Schnelligkeit und auf Funktionieren ausgerichtet ist. Zeit ist etwas, das kaum noch Raum hat in unserem Alltag und unserem Leben. Aber genau das ist es, was wir benötigen um Abschied und Trauer bewusst wahrzunehmen und zu erleben. Nehmen wir uns nicht die Zeit um Abschied und Trauer reifen zu lassen, dann entstehen häufig psychosomatische Erkrankungen. Unser Körper signalisiert "Ich brauche Zeit". Die Zeit gibt uns die Möglichkeit zur Reflexion "Was geschieht/geschah in meinem Leben?". Wir können dann bewusst Abschied nehmen und damit Platz schaffen für etwas Neues.

Eine gemeinsame Auseinandersetzung mit den Themen Abschied und Trauer sowie Sterben und Tod mit ihren Bedeutungen für den Einzelnen bekommt Raum und kann stattfinden, Zusätzlich wird es die Möglichkeit geben, das Hospiz:brücke in Walle zu besuchen.

### Zielsetzung des Seminars

- Abbau eigener Unsicherheiten und Erlangen größerer Selbstverständlichkeit beim Umgang mit Abschied und Trauer sowie Sterben und Tod; Bewusstwerdung von möglichen persönlichen Gefühlen und Ängsten.
- Gewinnung von Kenntnissen über Sterbevorgang und Tod, kulturelle Rituale, gesetzliche Rahmenbedingungen.

### Agenda des Seminars

- Auseinandersetzung mit Abschied und Trauer sowie Sterben und Tod
  - Symptome von unbewältigter Trauer und Abschied
  - Mögliche psychosomatische Auswirkungen
  - Rituale zum Abschied nehmen
  - Sterbephasen, Symbolsprache von Sterbenden

- Gebräuchliche Beisetzungs- und Totenrituale
  - Friedhof, Friedwald, Verbrennung, Seebestattung
  - Beisetzung von Früh- und Totgeburten
  - Gedenkfeier
  - Film „Ein Tag beim Bestatter“ (30 min.)
- Sterben und Tod in anderen Kulturen
- Rechtliches, Formales, Vorbereitung
  - Gesetzliche Vorschriften, Fristen, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht
  - Palliativ Care
  - Hospiz - Begleitung

**Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen beschränkt.**

<b>Termine:</b>	15./16.09.2012, 06./07.10.2012 u. 20./21.10.2012 Sa + So von 10.00 – 17.00 Uhr
<b>Dozentin:</b>	Angelika Heiligenstadt Heilpraktikerin
<b>Kosten:</b>	€ 390,-- oder 3 Raten á € 135,--
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen
<b>Ort und Anmeldung:</b>	AMARA Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis GmbH, Martinistrasse 60, 28195 Bremen, Tel : 0421/1695938, <a href="http://www.amara.de">www.amara.de</a> , E-Mail: <a href="mailto:bremen@amara.de">bremen@amara.de</a>