

ABSCHIEDNEHMEN LOSLASSEN UND SICH EINLASSEN

Seminarleitung: Dr. Marcel Sonderegger, Psychologe FSP,
6207 Nottwil

„Es gibt eine Zeit, festzuhalten, und eine Zeit, loszulassen“. (Prediger 3)

Im Verlaufe des Lebens verabschieden wir uns von vielem: Verlust von Lebenspartnern und Freunden, von Lebenssituationen, von einer Arbeitsstelle, von Gewohnheiten, von Besitz, von Hoffnungen, von ungelebtem Leben, von Illusionen.

Wir können besser loslassen, wenn wir uns zuvor wirklich eingelassen haben. Wann ist der richtige Moment des Loslassens? Dies ist sicher sehr individuell. Nur der einzelne Mensch kennt den Moment des Loslassens. Die starken Gefühle, die ein Verlust hervorruft, sind für den Menschen eine Chance. Es ist ein schmerzhafter Prozess, durch die Gefühle der Aggression, Schuldzuweisung, Auflehnung etwa hindurchzugehen. Es gibt nur den Weg, die Trauer durchzuschmerzen (Canacakis).

Stumme Trauer lässt versteinern, vereinsamt, raubt viel Energie. Wir sind nicht offen für die Zukunft.

Bewusst durchgelebte Trauer wird eine heilsame Quelle für neue Energie und Lebensfreude.

Wer abschiedsfähig geworden ist, wird auch wieder Nähe zulassen können.

Literatur: H.E. Bahr/Verena Kast: Lieben - loslassen und sich verbinden, Stuttgart
Reinhard Tausch: Lebensschritte, Hamburg
Jorgos Canacakis: Auf der Suche nach den Regenbogentränen, Bertelsmann Verlag
Jorgos Canacakis: Ich begleite Dich in Deiner Trauer, Kreuz Verlag

Termin

Samstag, 24. November 2012, 09.15 – 17.30 Uhr, Luzern

Kosten

Fr. 240.—(inkl. Seminardokumentation)