CTL
Coaching Trauerbegleitung und Lebensgestaltung
Dominik Zimmermann

3-Tages Trauerumwandlungs-Seminar (TUS)

Trauer gehört zu unserem Leben, genauso wie Freude, Glück und Schmerz. Gründe für Trauer gibt es unzählige: der Verlust eines geliebten Menschen, der Verlust der eigenen Gesundheit, eine wichtige Beziehung die zu Ende geht... Das Loslassen mit welchem wir im Trauerfall konfrontiert werden gelingt oft nicht oder prägt unser Leben nachhaltig.
In der Geborgenheit der Gruppe stellen wir uns der Trauer intensiv und auf kreative Weise. Auf den Spuren der Griechischen Mythologie und unterstützenden Ritualen und Kreativtechniken erleben wir den Trauerweg und analysieren und identifizieren die einzelnen Aspekte der Trauer. Die lebenshindernde Trauer wandeln wir in neue Lebensenergie um, die uns hilft auf unserem Lebensweg weiter zu kommen.

Lebendiges trauern...

Die Trauerfähigkeit ist eine einzigartige Fähigkeit des Menschen, auf traumatische Erlebnisse zu reagieren und diese zu verarbeiten. Somit ist die Trauer und das Trauern ein gesunder Prozess der ein Ausdruck von Lebendigkeit ist, ein Umwandlungsprozess von lebens-hindernder Trauer in neue Lebensenergie.

Raum zum Abschied nehmen

Im geschützten Rahmen der Gruppe erhalten wir einen klar strukturierten und heilsamen Raum zum Abschied nehmen.

Getragen durch die Gemeinschaft erfahren wir Trauer als lebendig machenden Impuls, der uns den Weg zu neuer Lebensfreude und Lebenslust zeigt. Wir erfahren, dass wir mit unseren Gefühlen der Trauer nicht allein sind.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

- Sie sind oft traurig ohne offensichtlichen Grund?
- Sie wünschen sich einen geschützten Ort, wo Sie sich angenommen fühlen und Möglichkeiten erhalten Ihre Trauer auszudrücken?
- Durch Ihr berufliches Umfeld sind Sie mit Tod und Sterben konfron-

CTL
Coaching Trauerbegleitung und Lebensgestaltung
Dominik Zimmermann

tiert und begleiten Menschen in Verlust- und Krisensituationen?
- Sie haben „alte Trauer“ die Sie schon viele Jahre begleitet und die Sie nicht verabschieden konnten?
- Da die Gruppenkurse und -Seminare ein gewisse "Strecke" an bereits zurückgelegtem Trauerweg erfordert, sowie die Bereitschaft sich aktiv der Trauer und den damit verbundenen Umständen zu stellen, empfehlen wir eine Teilnahme erst nach ca. 6 Monaten nach dem Trauerereignis.
- Wer sich aktuell in psychologischer Behandlung befindet sollte sich mit der ärztlichen oder therapeutischen Bezugsperson besprechen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Teilnehmenden übernachten im Bildungshaus.

Was ist das Ziel und der Inhalt des Kurses?

Körperübungen, Meditationen, kreatives Gestalten, Rituale als klar strukturierte, sichere Abläufe, bringen die natürliche Trauer zum Fliessen. Rollenspiele, Erzählungen, Mythen, Musik und Tänze aktivieren die Sinne und wecken die Lebensenergie. Durch die sichere Gemeinschaft der Gruppe wird die Trauer gesehen und erkannt, gehört und akzeptiert. Trauergefühle wie Wut, Verzweiflung, Anklage, Schuldgefühle, unausgesprochene und offene Themen finden endlich Ausdruck und Form. Auch wenn wir uns der teils schmerzhaften Trauer stellen bleiben wir „heil und lebensfähig“. Die Trauerumwandlung bietet Versöhnung mit dem „Losgelassenen“, mit den Begleitumständen und mit sich selbst. Die Trauerarbeit in diesem Seminar gleicht einer Bergbesteigung: Im Schutze und mit Unterstützung der Gruppe beginnen wir unten im Tal. Wir gehen unser individuelles Tempo über die Trauerberge bis hin zum Abschied nehmen und loslassen. Wir entdecken unsere Lebenskraft wieder und lernen, trotz des Verlustes unser eigenes Leben neu zu gestalten.

Kursform und Methodik

Das Modell der Trauerumwandlung basiert auf dem Ansatz der Myroagogik von Dr. J. Canacakis “Lebens- und Trauerumwandlungs Modell LTUM“. Dieses hat einen human-anthropologischen Hintergrund und beruht auf neuesten Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie und Persönlichkeitstheorie sowie auf Modellen der rituellen und symbolischen Traditionen.

Kursort, Kursdurchführung

Abhängig vom Durchführungsdatum und Verfügbarkeit findet das Seminar in einem Seminarhotel der Region Basel statt, mit ländlichem Umschwung und fernab von Alltagsstress und Verkehr.
Es ist Teil des Seminarkonzepts, dass die Gruppe zusammenbleibt und am Seminarort übernachtet da dies der Gruppendynamik hilft und Elemente des Seminars auch abends stattfnden.
Der definitive Durchführungsort mit entsprechenden Angaben wird frühzeitig auf der CTL Homepage publiziert (www.ctl-trauerbegleitung.ch/Termine).

Kurskosten

- Die Kosten zur Teilnahme am 3-tägigen Trauerumwandlungs-Seminar beträgt CHF 350. Inbegriffen sind Material und Pausengetränke.
- Preise für Übernachtung und Vollpension liegen ca. bei CHF 120-150/Tag (abhängig ob Einzel- oder Mehrbettzimmer) und sind im Seminarhotel direkt zu entrichten.

Kursleitung

Das Seminar ist unter der Leitung von Dominik Zimmermann, Dipl. Myroagoge LTUM und Lebensberater IFAH.