



## Kreative Trauerbewältigung durch Malen

21. – 22.10.2022

Ev. – freikl. Gemeinde Altena-Grünewiese

Trauern heißt nicht immer, einen Menschen verloren zu haben, den man geliebt hat. Trauer entsteht durch Verlust, z.B. eines Haustieres, eines geliebten Kuscheltieres in der Kindheit, Verlust der Heimat, Verlust der Arbeit.....Zu Trauer gehören Gefühle wie: Verlassenheit, Einsamkeit, Heimatlosigkeit, Angst, Ohnmacht, Zorn, Wut, sich schuldig fühlen, Verlorenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Minderwertigkeit.

Oft finden wir keinen Platz für unsere Trauer. Sie wird nicht ernst genommen. Denn wer trauert, schaltet einen Gang zurück. Doch ist bewusste Trauerzeit wichtig und wertvoll, auch wenn sie schmerzvoll ist, führt sie uns wieder zu neuen Kräften und zur Freude.

Da der Mund oft die Gefühle, das was uns bewegt nicht ausdrücken kann, findet die Trauer durch gemalte Formen, Symbole, gewählte Farben Ausdruck.

Beim Malen die Zeit vergessen, malen ohne etwas entstehen lassen zu müssen, wirkt heilsam und kraftschöpfend.

Beim Malen eines Trauerbildes entsteht eine innere Auseinandersetzung zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren, ein Blick auf die eigene Biografie. Der Trauer Ausdruck geben, bringt neue Gedanken in Gang. Versöhnung mit sich selbst und mit anderen Menschen wird möglich.

In dem Seminar werden Sie sich über Ihre selbst gemalten Bilder unterhalten. Das sind begleitende, nicht bewertende Gespräche, die den individuellen Ausdruck im geschaffenen Bild respektieren.

"WAS IST, DARF SEIN. WAS SEIN DARF, VERÄNDERT SICH." (Werner Bock)

Folge uns, um keine Informationen zu verpassen!



[www.cisl-institut.de](http://www.cisl-institut.de)



02394/242320



Christliches Institut für  
Seelsorge und Lebensberatung