

Trauer verstehen und gut mit ihr umgehen

Kursnummer 26Z182378

Beginn Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 0.06

Dozent Jochen Heisel

Kursentgelt 7,00 €

Ein Vortrag mit Wissen, Impulsen und praktischen Hinweisen zum Umgang mit Verlust

Trauer gehört zum Leben und trotzdem sprechen wir oft zu wenig darüber. Viele Menschen fühlen sich nach einem Verlust nicht nur erschüttert, sondern nach einiger Zeit auch unverstanden und sehr allein. Während das Umfeld längst wieder „funktioniert“, ist im Inneren noch so vieles in Bewegung.

Dieser Vortrag macht Mut, Trauer offener zu betrachten und ihr das Tabu zu nehmen. Denn: Jede Trauer ist okay – und Vertrauen in die eigenen Reaktionen und den Trauerprozess ist ein wichtiger Schlüssel im Umgang mit Verlust.

Wir gehen unter anderem den Fragen nach: Warum fühlt sich Trauer oft so heftig an, obwohl sie ein natürlicher Prozess ist? Warum tauchen neben Traurigkeit, Leere und Einsamkeit mitunter Wut, Angst Schuld, aber auch Dankbarkeit oder Erleichterung auf?

Sie lernen moderne Sichtweisen auf Trauer kennen, denn sie verläuft nicht in festen Phasen, sondern eher wie eine Reise durch die persönliche Trauerlandkarte, auf der wir uns in alle Richtungen bewegen. Wir pendeln zwischen Schmerz und Alltag, und Beziehungen müssen nicht losgelassen werden, sondern können innerlich weiterbestehen, getragen von Erinnerungen und Ritualen.

Neben verständlicher Trauertheorie gibt es praktische Tipps (z. B. für Ihre eigene Trauer oder im Umgang mit Trauernden) sowie kleine kreative Übungen zum Mitmachen. Ein lebensnaher Vortrag über Tod und Trauer, der Ihnen zeigt, wie vielfältig Trauern sein darf.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten – unabhängig davon, ob Sie selbst gerade trauern oder sich dem Thema neugierig nähern möchten.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

16.09.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)