

## Wenn die Seele Trauer trägt ...

Trauer und Depression (Burnout) erkennen, verstehen, mitfühlen und heilen

### Vortrag und Tagesseminar mit Dietmar Krieger

**Vortrag: Donnerstag, 12. Oktober, 19.30 Uhr**

**Mensa am Schulzentrum Nordwest, 77652 Offenburg, Vogesenstr. 14 a**

Abendkasse: EUR 10,-

Platzreservierung: Tel.: 0781 9485245, info@lebenswege.org

**Tagesseminar: Samstag, 14. Oktober 2017, 9.30 Uhr bis ca. 17 Uhr**

**Stadtteil- & Familienzentrums am Mühlbach, 77652 Offenburg, Vogesenstr. 14 a**

Seminargebühr: EUR 70,-

max. 12 Teilnehmer/-innen, Anmeldung erforderlich!



Dietmar Krieger  
Dipl. Trauerbegleiter (AMB),  
Trauerpädagoge

Wenn die Seele Trauer trägt, verändert sich die Welt um uns: Sie rückt näher, wird enger, schwerer, tiefer. Der Mensch verändert sich, dessen Seele Trauer trägt: Er wird ernster, einsamer, dunkler, schwerer und tiefsinniger. Wenn die Seele Trauer trägt, kann es innere oder äußere, unsichtbare oder sichtbare Gründe oder Anlässe geben. Immer aber ist die Trauer der Seele Antwort und Frage zugleich. Antwort auf die Welt, Fragen an den Menschen. Wenn die Seele Trauer trägt, kann es einfach „nur“ eine Trauer sein, oder aber eine seelische Erkrankung, eine Depression; oder eine ernste Schicksalssituation nach einem schweren Erlebnis. Trauer ist im Gegensatz zur Depression keine Krankheit. Trauer ist niemals krankhaft! Trauer ist ein normales, schmerzhaftes, aber gesundes Gefühl, wenn es in unserem Leben einen Verlust zu verarbeiten gibt. Trauer und Depression sind gewissermaßen Verwandte, die sich in ihrem Aussehen ähneln, aber in ihrem Wesen sehr verschieden sind. So verschieden, dass sie sich in der Regel aus dem Weg gehen; das heißt, wo die eine ist, wo Trauer zugelassen wird, kommt die andere, die Depression, nicht – und umgekehrt: Wo die Depression ist, hält sich die Trauer als ein aktives seelisches Gefühl, als Auseinandersetzung mit einem Verlust, fern. Im Vortrag wird das Wesen der „Trauer“ und der „Depression“ erklärt, und wie man Trauer und Depression erkennen, verstehen und mitfühlend heilen kann, um sich und anderen helfen zu können. Ebenso wird der Unterschied zwischen Trauer und Depression aufgezeigt: „Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an!“

Beim **vertiefenden Tagesseminar** zum Thema beschäftigen wir uns zusätzlich mit der Frage: Was hat Trauer mit Burnout zu tun? Auf den ersten Blick vielleicht gar nichts – auf den zweiten Blick aber alles! Wenn man Burnout, oder Workaholic oder gar Sucht einmal hinterfragt: Was hat dazu geführt? Warum tust Du so, wie Du tust? Was hat, oder wer drängt Dich so? Wenn man diesen Fragen tiefer auf den Grund geht, findet man meistens eine sehr tiefe Trauer. Die ist so gut vergraben, verdrängt, dass man schon gar nicht mehr an sie denkt. Man hat vor lauter Tun auch gar keine Zeit. Bei Burnout sowie Workaholic ist das Herausschälen der Traueraspekte oft der Schlüssel zur Lebensänderung. Alles andere ist nur Bekämpfung der Symptome und bringt, wenn überhaupt, nur kurzfristig eine «Erleichterung» oder lindert die Symptome. Genau da setzt dieses Tagesseminar an. Mittels Gesprächen und Übungen nähern wir uns der Trauer (unserer Trauer) an. Zusätzlich wird der Unterschied zwischen Trauer und Depression aufgezeigt. „Wo hört das eine auf, wo fängt das andere an?“

---

### Anmeldung für das Tagesseminar per Brief oder E-Mail an:

Lebenswege Vorträge & Seminare, Jasmin König & Dietmar Krieger, 77770 Durbach, Schwarzwaldstraße 24

Tel.: 0781/9485245, E-Mail: info@lebenswege.org

**Hiermit melde ich mich für das Seminar: „Wenn die Seele Trauer trägt ... „ am Samstag, den 14. Oktober 2017 an.**

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon und E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Weitere Information zum Seminar erhalten Sie mit unserer Anmeldebestätigung!

**Hinweis: Der Vortrag und das Tagesseminar sind zwei getrennte Veranstaltungen.**

**Die Teilnahme am Tagesseminar ist auch möglich, wenn man den Vortrag nicht gehört hat!**