

Abschied

Tod

Trauer

*Lange saßen sie dort und hatten es schwer.  
Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.  
Leicht war es trotzdem nicht.  
("Ronja Räubertochter" von Astrid Lindgren)*

**Sind Sie mit Tod oder Krankheit, Trennung oder Abschied konfrontiert? Haben Sie einen nahestehenden Menschen verloren oder müssen Sie damit rechnen, dass es bald dazu kommen wird?**

**Oder möchten Sie sich auf Ihren eigenen Tod vorbereiten?**

Ich gehe mit Ihnen durch Phasen des Abschieds und der Trauer, höre zu, suche mit Ihnen nach Antworten und Wegen, halte mit Ihnen aber auch aus, keine Antworten zu finden...

Gerne nehme ich das "Begleiten" wort-wörtlich und spaziere mit Ihnen kleinere oder größere Strecke, redend, schweigend - wie es gerade passt. Das tut gut, durchbricht das Gedankenkarussell; es hilft, Boden unter die Füße zu bekommen, den Horizont zu weiten, durchzuatmen.

Meine fachliche Basis sind mehr als 30 Jahre intensiver Beschäftigung des Umgangs mit Tod und Trauer in den verschiedensten Kulturen, 20 Jahre Beratungspraxis und persönliche Erfahrungen.

Meine besondere Aufmerksamkeit gilt dem "kleinen Tod". Damit meine ich Krisenerfahrungen, in denen wir sagen: "Ich bin wie tot"; "etwas ist in mir gestorben"; "alles ist zu Ende"; "ich weiß nicht, wie es weitergehen soll"; "ich werde nie wieder glücklich sein". Wer heftig trauert, weil ein naher Mensch gestorben ist, geht ja selbst durch einen kleinen Tod...

Die "kleinen Tode" sind letztlich unsere einzige Erfahrungsbasis für den Umgang mit dem großen Tod. Aber unsere Erfahrungen mit überwundenen Krisen sind auch unsere beste Ressource!

Bitte kontaktieren Sie mich:  
Dr. Angelika B. Hirsch  
Tel. 0176 53 80 74 26 (werktags zw. 09.00 - 19.00 Uhr)  
hirsch@grenzgaenge.de