

# Damit es wieder heller wird

*Der Trauer begegnen, ihr Raum und Ausdruck geben*



**ab 21. Oktober 2025**

*Ein Angebot für Personen:*

- die ihrer eigenen Trauer begegnen möchten
- die Trauernde begleiten

Trauer trifft uns manchmal wie ein Gewitter, manchmal schleicht sie lautlos in unseren Alltag. Der Verlust eines geliebten Menschen, ein zerbrochener Kontakt, geplatzte Lebensträume oder eine angegriffene Gesundheit können tiefe Wunden hinterlassen. Oft berühren aktuelle Ereignisse unbewusst ältere Schmerzpunkte. Versuchen wir diese Gefühle wegzudrücken wird die Seele schwer belastet.

Was verdrängt wird, kann nicht geheilt werden. Die Botschaften des Schweigens bedrücken aber nicht nur die betroffene Person, sondern können sich destruktiv auf nahestehende Menschen auswirken.

In diesem Seminar wollen wir Wege der gesunden Trauerbewältigung finden.

Die Seele braucht ihre Zeit und die innere Freiheit, dass es wieder heller werden kann.

In dieser Phase kann es auch zu einem Ringen mit Gott und der Sehnsucht nach einem festen Halt kommen.

„Der Geist des Herrn, des Herrschers, ist auf mir, ... um zu trösten alle Trauernden; um den Trauernden von Zion zu verleihen, dass ihnen Kopfschmuck statt Asche gegeben werde, Freudenöl statt Trauer und Feierkleider statt eines betrübten Geistes, dass sie genannt werden »Bäume der Gerechtigkeit«, eine »Pflanzung des Herrn« zu seinem Ruhm.“ *Altes Testament Jesaja 61, 1-3 (auszugsweise)*

**Peter Glöckl**

Dipl. Sozialpädagoge, Master- und Lehrcoach (DGfC),  
theologische und therapeutische Zusatzausbildung  
Beratungsstelle standUp e.V.,  
verheiratet, 3 erwachsene Kinder, 5 Enkel,  
lebt in Solingen  
0212 - 6 59 88 47  
0157 - 58 33 85 64

[peter.gloeckl@standupnetzwerk.org](mailto:peter.gloeckl@standupnetzwerk.org)

**▲ Wann: 6x Seminar-Gruppe**

Jeweils **Dienstags** von **19:00 - 21:00 Uhr**:

21.10.2025	04.11.2025
16.11.2025	02.12.2025
16.12.2025	06.01.2026

**▲ Wo:**

Diakonissen-Mutterhaus, Kaminzimmer  
**Aufderhöher Str. 175**  
42699 Solingen

**▲ Wer:**

Personen, die ihrer eigenen Trauer begegnen (möchten)  
Personen, die Trauernde begleiten wollen.

**▲ Wieviel:**

290,00 € inklusive Getränke

**▲ Anmeldung per mail: [bitte hier klicken, Sie erhalten eine Bestätigung](#)**

Anmeldeschluss: 13.10.2025  
Ihre Anmeldung wird bestätigt.  
Maximal 8 Personen

**▲ Rückfragen an:**

standUp e.V. Beratungsstelle  
Apartment 202  
Aufderhöher Str. 175  
D-42699 Solingen  
Tel.: 0212 - 6 59 88 47  
Mobil: 0157 - 58 33 85 64  
[www.standupnetzwerk.org](http://www.standupnetzwerk.org)

**Bezahlung erfolgt nach Erhalt der Rechnung**

Hinweis: für Personen, die professionell im Bereich Beratung, Supervision, Coaching oder Seelsorge arbeiten ist eine Sonderregelung möglich – bitte nachfragen