

# Gemeinsam statt einsam



***Geleitete Gesprächsgruppe der Erwachsenenenseelsorge im Bistum Mainz für Menschen, die von einer Trennung oder einer Lebenskrise durch Verlassen-werden betroffen sind.***

Eine Einladung: Um neue Impulse zu suchen, gegebenenfalls auch den eigenen Anteil am Geschehenen zu verstehen und um „gemeinsam statt einsam“ daran zu wachsen.

Trennungen von Liebesbeziehungen sind für die meisten Menschen schmerzhaft und verunsichernd. Die betroffene Person fühlt sich oft minderwertig, weil sie scheinbar nicht die nötigen Eigenschaften besitzt, um geliebt zu werden. Die gemeinsame Lebensplanung ist unerwartet beendet und im Kopf drehen sich immer dieselben Gedanken, die nach dem „Warum“ fragen.

Enttäuschungen in Beziehungen können zu schnell wechselnden Stimmungen und zu existentiellen Krisen führen. Leere, Scham, Einsamkeit, Wut, Bitterkeit, Verzweiflung, Schuldgefühle und das Gefühl allein gelassen zu sein... Wie gehe ich damit um? Wovon will ich mich verabschieden? Woran hänge ich noch? Was bewahre ich in mir? Wie soll es weitergehen? Wie kann ich eine positive Zukunft gestalten?

Niemand sollte sich in einer solchen Situation alleine gelassen fühlen. In unserer Gesprächsgruppe „Gemeinsam statt einsam“ ist Raum und Zeit füreinander! Die Menschen in der Gesprächsgruppe befinden sich in ganz unterschiedlichen Phasen ihrer Trennung. Während einige ganz frisch getrennt sind, sich noch in der Schockphase befinden und die Trennung noch gar nicht richtig realisieren können, liegt die Trennung bei anderen schon länger zurück und sie haben sie bereits gut bewältigt und verarbeitet. Es ist eine der Stärken unserer Gruppe, dass neu dazugekommene Gruppen-mitglieder erleben, wie andere eine Trennung bewältigt haben und dass das Ende einer Beziehung nicht das Ende des Lebens ist.



Die Treffen finden vierzehntägig dienstags Abend jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr online oder in Darmstadt in Präsenz statt. Kosten für 10 Abende 120,00 €. Anmeldung an: Referat Erwachsene Seelsorge im Bistum Mainz, Frau Biegner, Telefon 06131-253251 Mail: [ews-anmeldung@bistum-mainz.de](mailto:ews-anmeldung@bistum-mainz.de)

Die Gesprächsleitung der Gruppe liegt in den bewährten Händen von Hildegard Hofmann-Koschnick (Dipl. Religionspädagogin und Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Systemische Familientherapie, Familien- und Organisationsaufstellungen sowie Homöopathie) und Thomas Vogler (Dipl. Sozialarbeiter und systemischer Therapeut mit Schwerpunkt Systemische Familientherapie, systemische Beratung und Supervision).