

# **Im Wandel Lebendigkeit erfahren**

**“was vorüber ist ...  
wächst weiter.”**

Rose Ausländer

**Angebot zum Umgang mit  
persönlichen Abschieden**

An vier Abenden gehen wir eigenen Verlusterfahrungen nach, entdecken damit verbundene Neuanfänge und stärken so unsere Lebendigkeit.

Möchten Sie verstehen, wie Verlusterfahrungen Sie prägen und wie Sie sich dadurch verändert haben? Möchten Sie Veränderungsprozessen in Ihrem Leben nachgehen, zu mehr Verständnis kommen und eine neue Perspektive und Haltung dazu finden?

Jedes Leben ist voller Abschiede, kleinere und grössere, voller Verwandlungen und Neuanfängen. Wir verabschieden uns von vertrauten Orten, Arbeitsstellen, Träumen, Lebensphasen, Gesundheit, Menschen, Tieren... und vielem mehr.

An vier Abenden gehen wir unseren Verlusterfahrungen und unserer Trauer nach. Wir fragen uns, wie wir uns dadurch verändert haben, was Neues entstanden ist und wie wir im Abschiednehmen und Neuwerden Lebendigkeit erfahren. Wir werfen auch einen Blick in die Zukunft: Welche Wandlungsprozesse erwarten uns? Was brauchen wir, damit wir gut damit umgehen können?

Es erwartet Sie: Anstösse und Raum für eigene biografische Reflexionsprozesse, Austausch mit anderen TeilnehmerInnen, Inputs und vielfältige Methoden, um den Abschieden und Neuanfängen im Leben nachzugehen.

**Wann:** 5. Juni, 12. Juni, 19. Juni, 26. Juni 2026, jeweils 17-20 Uhr

**Wo:** Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 1, Bern

**Kosten:** CHF 240 für 4 Abende á 3 Stunden

**Leitung:** Julia Lange, Psychologin, [www.coaching-julia-lange.ch](http://www.coaching-julia-lange.ch)  
Anja Michel, fliegende Pfarrerin, [www.anjamichel.ch](http://www.anjamichel.ch)

**Anmeldung:** bei Anja Michel, [anjamichel@gmx.ch](mailto:anjamichel@gmx.ch)



gemeinsam + kompetent  
ensemble + compétent



Burgergemeinde  
Bern



[kircheinbewegung.ch](http://kircheinbewegung.ch)



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn