

Jahrestagung 2024

"Bewegung in der Trauer"

Workshop-Angebot -
Samstag, 04.05.2024

WS 1: Resilienz stärken - Leben mit der Trauer

Petra Hohn (ganztags)

Dieser Workshop soll zeigen, was Trauernde für eine große Kompetenz entwickeln können anderen Menschen zu helfen.

Gemeinsam werden Unterschiede und Parallelen von betroffenen Trauerbegleitern zu Trauerbegleitern ohne Verlusterfahrung erarbeitet.

Nach den Leitsätzen:

Es bleibt nichts so, wie es gerade ist - Veränderung ist möglich

- Was ist Resilienz
- Unterschiede der Trauerwege
- Eigenschaften und Haltung zur Resilienzförderung
- **Risiko und Schutzfaktoren**

Bewegung bedeutet, neue Impulse, körperlicher Ausdruck und Veränderung

- Personale Ressourcen
- Woher kommt die Widerstandskraft Bedeutung der Umwelt für die Resilienz
- **Trauer und Resilienz**

Lasst uns voneinander lernen

- Kompetenz durch eigene Betroffenheit in der Trauerbegleitung
- Respekt und Augenhöhe zwischen Betroffenen und Begleiter
- **Grenzen und Methoden**

WS 2: Was-uns-verbindet/ Leibbewegung gestalten

Marco Jodes (ganztags)

Im choreografischen Workshop mit Marco Jodes werden 2 wichtige Aspekte der Trauerbewältigung kreativ erkundet

Die zerrissenen Verbindungen würdigen und ins unseren neuen Alltag mitnehmen.

Der Verlust hat uns tief berührt und bewegt uns lange Zeit. Aber erlauben wir diesem Erleben, dass es uns unbeweglich macht, unser Erleben gleichsam einfriert und nicht gestattet, unseren eigenen Lebensweg weiterzugehen?

Diejenigen, die zurückbleiben, nehmen den Menschen, der gegangen ist, auf ihre eigene Art, in ihrer persönlichen Form mit.

1ster Teil:

Vergangenheit würdigen: verlorenen Verbindungen nachspüren und dem Erleben Ausdruck und Form verleihen als eine innere Landschaftsaufnahme"

2ter Teil:

Leben leben

Neue Bezüge und Verbindungen entstehen lassen, dass, was uns JETZT verbindet, soll aus dem kreativ aus dem vergangenen überführt und im Bewegungsraum weiter gestaltet werden.

Die Verbundenheit unserer Körper und unserer Bewegung gibt Nähe zu anderen Menschen Ausdruck und dem, wie wir darin Halt finden können.

Mit Mitteln des zeitgenössischen Körpertheaters, Tanzes und der Tanztherapie gehen wir auf spielerisch ernsthafte Suche nach dem "was uns verbindet", mit denjenigen, die gegangen sind und denjenigen, die uns nah sind.

Wir erarbeiten und gestalten lebendige Bilder, szenenartige Momente, die uns wichtig waren und solche, die es sind und bleiben sollen, finden im gemeinsamen tänzerischen Bewegungsspiel Momente der Begegnung und Verbundenheit, die uns nicht nur zeigen, was fehlt, sondern auch, was wir sind und haben.

WS 3: Mit Heilpflanzen durch die Trauer

Flor Schmidt (halbtags, Vormittag)

bereits ausgebucht

Dieser Workshop eröffnet eine wertvolle Gelegenheit, die transformative Kraft der Veränderung zu erleben, die durch einen emotionalen und seelischen Ausdruck bewegt wird. Auch Bewegung spielt hier eine zentrale Rolle. Durch die Pflanzen können Sie neue Impulse erfahren, sowohl körperlich als auch auf emotionaler und seelischer Ebene.

Flor Schmidt, eine Expertin auf dem Gebiet der Heilpflanzen, wird Sie durch diesen Workshop führen. Sie stellt heimische Heilpflanzen vor, die nicht nur den Körper stärken, sondern auch die Seele- und das nicht erst seit gestern, aber rund um den Erdball. Der Gedanke, Kräuter gegen Tränen einzusetzen, mag zunächst naiv erscheinen. Doch wenn Sie das volle Potential der Pflanzenwelt ernsthaft betrachten, können Sie ihre vielfältigen Wirkungen entdecken.

Dieser Workshop basiert auf Flor Schmidts Buch „Mit Heilpflanzen durch die Trauer- Ihre Wirkung auf Körper und Seele“. Theoretische Themen wie Dankbarkeit, Identität, Bewusstsein, Selbstliebe und Vergebung werden praktisch erlebbar gemacht. Durch Anwendungen wie Duftsäckchen und Trostbalsam sowie Imaginationsübungen werden diese Konzepte auf körperlicher Ebene erfahrbar. Sie können gemeinsam voneinander lernen, indem Sie Ihre individuellen Empfindungen und Erfahrungen austauschen.

WS4: Achtsame Körperübungen in der Begleitung von Trauernden

Diana Koll & Nadine Hort (halbtags, Vormittag)

Durch gezielte Körper- und Atemübungen sowie geführte Tiefenentspannungen kann wieder innere Ruhe und Konzentration entstehen, Blockaden und Muskelverspannungen können sukzessive gelöst werden und heilsame Impulse für einen bewussteren Umgang mit eigenen Körpersignalen übermittelt werden.

In diesem Workshop geht es darum, den Teilnehmer*innen durch gezielte Theorie- und Praxiseinheiten verschiedene Übungen, ihre Wirkungsweise sowie ihre Einsatzmöglichkeiten, sowohl in der Einzel- und Gruppenbegleitung als auch in der Selbstfürsorge zu vermitteln und erfahrbar zu machen.

WS 5: Die Trauer der Väter

Uli Munck & Axel Huck (halbtags, Vormittag)

Besonders verwaisten Vätern, die nicht professionell begleitet werden, droht Stillstand in ihrer Trauer. Ein „Wochenende für trauernde Väter“ kann einen Impuls geben, die eigene Situation, die Beziehung zum verstorbenen Kind und zur Umwelt neu zu betrachten. Der Austausch mit anderen Vätern und die strukturierte Anleitung im Seminar eröffnen neue Sichtweisen und geben die Gewissheit, nicht der Einzige in dieser Situation zu sein.

Teilnehmerstimmen:

- Das Väterwochenende ist für mich der wichtigste Termin des Jahres
- Hier finde ich den Raum und das Umfeld, um Zeit mit meinem verstorbenen Kind zu verbringen und ihm/ihr nahe zu sein.

Wir geben einen Einblick in die Konzeption und das Ziel des Wochenendes; und wir wollen auch die Frage diskutieren: Brauchen langjährig verwaiste Väter eine andere Ansprache und andere Themen auf ihrem weiteren Trauerweg, als frisch Betroffene und gibt es dafür einen Bedarf?

WS 6: Schreibwerkstatt: Es hat mich zutiefst bewegt

Ruthmarijke Smeding (halbtags, Nachmittag)

Es hat mich zutiefst bewegt

Wissen Sie noch, wie schwer es damals war, schreiben zu lernen? Nun können Sie es, aber wie schreibt man unterwegs auf dem schweren Weg eines Kindsverlusts? Was wäre „Bewegen“ auf dem Trauerweg im Schreiben? Bewegen - da denkt man doch an vorwärts oder rückwärts gehen. „Das Leben geht vorwärts“, sagen die, die es gut meinen, aber nichts verstehen. Einen Rückfall in der Trauer, nimmt man selbst an, wenn man sich scheinbar am selben Ort wiederfindet.

Da gibt es doch noch ganz andere Bewegungen! Briefe voller Hoffnung, die das Herz bewegen. Seufzer, die zu Worten finden, etwas Bewegendes in sich! Wünsche, die sich dann wieder in Tränen auflösen und sich so aus einem fortbewegen? Die Wortwahl kann überraschen, eine Perspektive kann sich eröffnen: Unerwartetes, das vieles auslöst. Das Ausleuchten einer unbekannteren Ecke kann eine ganze Serie von bisherigen Annahmen umwerfen, eine innere Bewegung hervorrufen, die zu diesem eigenartigen Begriff eines Trauerweges beiträgt, ... der eben nicht nur geradeaus oder rückwärts führt und gegangen wird ...

Bewegen ... vielleicht tiefer? Dazu braucht es oft Mut. Etwa so, wie beim Schwimmen, wenn man in einen Strudel gerät, schräg hinunter und tiefer tauchen muss, aus dem

Wissen heraus, dass ein Strudel nach unten oft schmaler ist... Wagen wir es, tiefer in ein Gefühl hinein zu gehen, hinein statt hinaus, aus dem heraus, was die, die voran gingen, uns erzählten? Häufig macht die Kraft der erneut gefundenen Herzverbundenheit auch neue Bewegung möglich. Es war, so sagte es eine Mutter einmal nach einer Schreibwerkstatt, wie „das Erfahren einer inneren Umarmung.“

Sie müssen keine Schriftstellerin sein. Sie dürfen im Schreiben auch völlig ungeübt sein. Es geht nicht um richtige Grammatik oder "schöne" Sätze. Es geht darum, eine Ahnung von einer eigenen Bewegung zu bekommen, z.B. einer solchen, die die Tragfläche wachsen lässt. Im Herzen, in der Erinnerung, in der Erfahrung, eben auf dieser Art eines Trauerweges. So darf mit Tränentinte geschrieben werden oder mit einem Lächeln ... was kommt! Man muss es tun, um es zu erfahren! Wollen wir es gemeinsam probieren? Sie sind herzlich eingeladen! Alles, was es braucht, sind Papier, etwas zum Schreiben und natürlich ein bisschen Zeit

WS 7 : Unterwegs zu Orten der Trauer und Hoffnung

Maria Grittner-Wittig & Ulrike Schmidt-Bommas (halbtags, Nachmittag)

Wir sind gemächlich unterwegs, zu Fuß von Ort zu Ort. Dabei lassen wir uns bewegen von den Orten und dem, was die Menschen dort besonders bewegt. Manche Orte sind alt und schon immer mit Tod und Sterben verbunden, andere erzählen von leidvoller Geschichte oder suchen nach Hoffnung, die Menschen weiter gehen lässt.

Unsere Ziele:

Trauer braucht Ausdruck: Ökumenischer TrauerRaum

Krieg und Trauer: Mahnmal der Stadt Mainz für den Frieden

Trauer und Alltag: Leichhof Mainz (mit Memorie im Dom)

Trauern ohne Grab: Trauerort an St. Ignaz

Der offene Himmel: Chagalls Fenster in St. Stephan

An jedem Ort gibt es einen Impuls, eine Zeit, diesem für sich nachzuspüren und die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Im Weitergehen geht durch Herz und Verstand mit, was wir am jeweiligen Ort erlebt haben.

WS 8: In Kontakt bleiben mit den Verstorbenen. Das Jenseits ist hier.

Arzu Dogan (halbtags, Nachmittag)

bereits ausgebucht

Ein großes Fragezeichen in Trauer ist die Frage nach dem Verbleib der Verstorbenen. Betroffene verlieren sich in der Stille und manchmal auch Einsamkeit. Und der fehlende Kontakt zur geliebten Person erzeugt innere Starre und damit in vielen Fällen auch Äußere. Ein Gespräch mit dem Verstorbenen und die Essenz fühlen zu können, ist ein sehr tröstliches Ereignis. In dem Workshop wird ein Überblick darüber gegeben, wieso Jenseitskommunikation funktioniert, wie die Herangehensweise ist und auf welchem Wege jede/r Hinterbliebene diese Erfahrung ganz persönlich machen kann. Und das ganz ohne Unterstützung von medialen Beratern oder Übersetzern. Auf eine geerdete Art und Weise Zugang zu diesem Thema zu bekommen, fördert das Gefühl, die Gedanken rund um die Endgültigkeit des Todes, wieder in Bewegung zu bringen. Die Verbindung zu fühlen und das Band zu der geliebten Person aufrecht zu erhalten, kann in der grössten Verzweiflung eine Ressource darstellen, die ein Weitergehen im Leben möglich macht.

Durch den Perspektivwechsel bleibt es nicht, wie es ist. Eine Veränderung der gegenwärtigen Situation ist denkbar. Wenn der Tod nicht das Ende der Beziehung bedeutet und ein anderes Miteinander möglich ist, ist auch eine Öffnung möglich. Öffnung sich zu verändern, sich zu bewegen in eine andere Zukunft. Diese Impulse können sowohl mental, als emotional und körperlich, viele Prozesse in der Trauer unterstützen.

Theoretische Erläuterung von wissenschaftlichen und spirituellen Konzepten, rund um das Thema Nachtodkontakte. Praktische Anleitung von Übungen, um den Kontakt selbst herzustellen. Im Rahmen von Partner- und Gruppenübungen wird die Selbsterfahrung ermöglicht und es besteht die Möglichkeit zum Austausch, um voneinander zu lernen.