



TRAUER LEBEN FREIBURG
Junge Erwachsene in Trauer

Programm Entwicklungszeiten – 2. Zyklus 2019/2020

„Sich auf die Reise machen...“

1. Termin am 22. September: „Wohin des Weges?“ – Gestalte deine persönliche Trauerlandkarte

Vorbereitet und geleitet wird der erste Abend von **Carola und Emilia**:

Was erwartet uns die nächsten fünf Monate auf unserem gemeinsamen Stück Weg durch die Trauer? Wir stellen euch die Wanderroute vor, geben euch einen Kompass an die Hand und wir lernen uns gegenseitig in der „Reisegruppe“ kennen.

Was ist Trauer eigentlich? Wohin soll es auf meinem Weg gehen und wo komme ich her? Jede*r von uns geht seinen eigenen, ganz individuellen Weg durch die Trauer, daher nehmen wir uns die Zeit, unsere eigene Landkarte der Trauer zu gestalten – dafür wird gemalt, gebastelt, geklebt...

Wir schließen den Abend mit einem Reisebericht: Manchmal tut es einfach gut, über Erlebtes zu sprechen und sich auszutauschen – und dabei ganz zufällig zu merken, dass durch manch steinigtes Tal oder dunklen Waldpfad auch schon andere erfolgreich gegangen sind!

2. Termin am 27. Oktober: „Jede*r hat sein Päckchen zu tragen“ – Die Last der Schuld (be)greifen

An diesem Abend wird es um das **Thema Schuld und die Last die dieses schwere „Paket“** für uns bedeutet gehen. Er wird von **Emilia** vorbereitet und angeleitet. Zum Einstieg wird es nochmal etwas mehr Zeit geben, von der eigenen Geschichte und dem geliebten Verstorbenen zu erzählen. Im Anschluss werden wir uns in Ruhe und jede*r für sich **Zeit zum Schreiben** nehmen – es wird darum gehen, alles was euch an Schuldgefühlen im Kopf herumgeistert auf Papier zu bringen. Dafür könnt ihr gerne alles mitbringen, was euch dabei hilft mit eurem geliebten Verstorbenen in Verbindung zu kommen (Fotos, persönliche Gegenstände, dessen/deren Lieblingssüßigkeit...).

Auf die Einzelübung folgt dann noch ein Austausch in der Gruppe. Das wird wahrscheinlich ein sehr intensiver Abend für uns alle werden, aber genau dafür haben wir die geschlossene Gruppe ins Leben gerufen: damit wir uns dabei trotzdem wohl und aufgefangen fühlen können. Am Ende gibt es dann **einen süßen und schönen Abschluss**, lasst euch überraschen...

3. Termin am 24. November: „Rast machen“ – Innehalten, zurückschauen und sich auftanken

Ende November, so kurz vor Beginn der Adventszeit, Weihnachten steht vor der Tür, die dunkle Jahreszeit. **Es beginnt eine ganz besondere Zeit:** Zeiten voller Erinnerung(en), Treffen mit der Familie, Rückzug in die eigene „Höhle“ mit Nahrung für Körper und Seele, Kerzen-Licht trotz Dunkelheit...

Für diesen Abend besucht uns **Laura Schröer** (<https://laura-schroeer.de/>), eine junge Frau die sich als Trauer- und Abschiedsrednerin in Freiburg selbstständig gemacht hat. Die studierte Religions- und Kunstpädagogin begann ihre Arbeit im Bereich Tod und Trauer aus eigener Betroffenheit, sie verlor

ihren Vater mit 17 Jahren. Heute hat sie einen achtsamen Ansatz entwickelt, voller Ruhe und Frieden dem Tod und den Trauernden zu begegnen – und stellt dabei bewusst die **Freude am Leben** in den Mittelpunkt. Einen Zugang dazu lebt und vermittelt sie vor allem durch Musik und andere künstlerische Ausdrucksformen. Daher haben wir sie für den Abend eingeladen, uns **Nährendes für die Seele** – in Form von Musik und Worten –, sowie für den Körper – ein paar kleine Leckereien – mitzubringen. Wir werden den **Erinnerungen** Raum geben und in dieser dunklen Zeit lichtvolle Perspektiven schaffen durch Impulse für (neue) Rituale bei der Gestaltung der Festtage.

4. Termin am 15. Dezember: „In Bewegung“ – Geborgenheit, Ruhe und Stärke im eigenen Körper finden

Auch wenn das Leben drumherum sehr stürmisch ist, können wir im eigenen Körper „ein Zuhause“ finden. Dort Kraft und Ruhe kultivieren. Emotionen und Stimmungen körperlich ausdrücken. **Unsere Wahrnehmung für unseren Körper und unsere Bedürfnisse stärken...** Wir haben für diesen Abend „in Bewegung“ den Tänzer und Choreographen **Gary Joplin** (<http://garyjoplin.com>) eingeladen. Der aus den USA stammende und in Freiburg lebende professionelle Tänzer und Theaterpädagoge arbeitet seit einigen Jahren auch immer wieder zu den Themen Tod und Vergänglichkeit, wie beispielsweise im Rahmen eines Tanzperformance-Projekts im Theater Freiburg mit Krebspatient*innen. Auch geprägt durch eigene Erfahrungen mit Verlust und Krankheit hat er eine sehr sensible und tiefgründige Art entwickelt, sich diesen Themen durch körperlichen Ausdruck zu widmen. Für ihn steht dabei im Mittelpunkt, sich mit dem eigenen Körper durch die Bewegung zu verbinden und dadurch **im Inneren Ruhe und Kraft zu finden** – trotz oder gerade, wenn es im Außen wild und stürmisch ist. Für diesen Abend braucht ihr bequeme (Sport)Kleidung und wir werden uns in anderen Räumlichkeiten treffen, um ausreichend Platz zur Entfaltung zu haben. Gary wird mit uns Körperwahrnehmungsübungen machen und uns den Raum geben, uns in Tanz und Bewegung auszudrücken – manchmal in Stille und manchmal mit Musik...

5. Termin am 26. Januar 2020: „Ankommen...?“ – Ja, wo und wann denn eigentlich...?!

Vorbereitet und geleitet wird der Abschlussabend von **Ricarda**:

Das neue Jahr hat begonnen und unsere gemeinsame Reise neigt sich dem Ende zu, daher fragen wir uns: Muss ich irgendwann ankommen in meiner Trauer? Wo überhaupt? Und wann...? Wir werden die **Trauer als Lebensbegleiter** kennenlernen und uns Gedanken dazu machen, gute Wege für uns zu finden. Dazu gehören zum Beispiel Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl, eine „Heimat“ für die Trauer zu finden und eine neue Verbindung zum Verstorbenen aufzubauen...

Zum Abschluss werden wir uns noch darüber austauschen, wie wir die Zeit während der gemeinsamen Reise der letzten fünf Monate erlebt haben – und was wir für uns mitnehmen können an Sammelstücken und Andenken.