

## Programm Entwicklungszeiten – 3. Zyklus 2020

„Was ist Deine Geschichte?“



Vorbereitet und geleitet werden alle Abende von Carola, Emilia & Nora

### 1. Termin am 23. Februar: „Was ist Deine Geschichte...?“ – Gestalte deinen Lebensbaum

**Was erwartet uns die nächsten fünf Monate auf unserem gemeinsamen Stück Weg durch die Trauer?** Wir stellen euch das Programm vor und lernen uns in der Gruppe kennen, beginnen vielleicht Wurzeln zu schlagen in unserer Gemeinschaft, in der wir uns das nächste halbe Jahr begleiten werden.

**Heute geht es um „Deine Geschichte“:** Wer bist du? Wo kommst du her? Was bringst du mit? Wo geht es hin? Warum bist du hier? Was erhoffst du dir von den Entwicklungszeiten? Was bedeutet der Verlust deines geliebten Menschen für deine Geschichte?

Wir werden symbolisch für deine Geschichte einen **Lebensbaum** gestalten, wo all das Ausdruck finden kann. In deinem individuellen Bild kannst du Raum schaffen für all die Fragen und Themen, die dich vielleicht bewegen oder berühren...

### 2. Termin am 22. März: „Zu den Wurzeln“ – Erinnerungen ausgraben und dich im Boden verankern

Häufig dominieren die schmerzhaften, traurigen Bilder, wenn man einen Verlust erlebt hat. Vielleicht hat der eine oder die andere auch manches ganz vergessen, weil es so schmerzt oder einfach weil Zeit vergangen ist. Manchmal macht das Vergessen auch Angst.

Heute möchten wir nach Erinnerungen graben – neben den schweren und traurigen Erinnerungen, die Raum bekommen dürfen, suchen wir auch nach schönen Momenten. Was ist deine Lieblingserinnerung? Welche intensiven Momente hast du mit deinem geliebten Menschen geteilt?

...

Wir werden uns ganz bewusst Zeit nehmen, uns zu erinnern und die Erinnerungen festhalten, um sie als Ressource zu nutzen, die uns wie die Wurzeln eines Baumes in stürmischen Zeiten Halt geben kann. Auch mit ganz praktischen Elementen werden wir üben uns zu erden und Wurzeln zu schlagen.

**Bitte bringe für diesen Abend ein Bild von deinem geliebten Menschen mit und einen Gegenstand o. Ä., der dich an ihn erinnert/den du mit ihm verbindest/eine besondere Bedeutung für dich hat/...**

Als Erinnerungshilfe für deinen Alltag wirst du auch eine Erinnerung an diesen Abend mit nach Hause nehmen dürfen.

### 3. Termin am 26. April: „Gemeinsam auf dem Lebensweg wandern“

Heute gehen wir in Bewegung, gehen raus in die Natur, wo alles mehr Platz hat und dich die Dinge vielleicht auf andere Weise berühren können... Unser Ausflugsziel ist der Rundwanderweg „**Lebensweg in St. Ulrich**“ ca. 13 km südlich von Freiburg im Schwarzwald.

**Wichtig! An diesem Tag treffen wir uns zu veränderter Uhrzeit: Fahrgemeinschaften bzw. gemeinsame Busfahrt um 14:30 Uhr ab Freiburg Hauptbahnhof, Rückkehr nach Freiburg gegen 17:30 Uhr.** Du brauchst für diesen Tag festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, einen kleinen Snack. Die Fahrkarte wird von Trauer Leben Freiburg bezahlt.

„Der Lebensweg orientiert sich an der Natur. Er lädt ein, im Gehen und Innehalten über den eigenen Lebensweg nachzudenken. Rund um das Bildungshaus Kloster St. Ulrich – ehemaliges Benediktinerpriorat, 1087 vom heiligen Ulrich gegründet – führt der 3,8 km lange Rundwanderweg. An 15 Haltepunkten werden Elemente aus der Natur und Landschaft mit Lebensthemen verbunden. Das Künstlerehepaar Barbara Matt und Andreas Breineder haben die Aussagekraft der einzelnen Stationen kreativ herausgearbeitet. Unterschiedliche Begleithefte liefern Denkanstöße und ermöglichen es, den Weg aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten“ (<https://www.lebensweg-st-ulrich.de/>).

### 4. Termin am 24. Mai: „Unter der Rinde verborgen“: Schuld, Scham, Reue...

An diesem Abend gucken wir tief in uns hinein, „unter die Rinde“ und geben den vielleicht gut verborgenen oder vergrabenen schwierigen Gefühlen wie **Schuld, Scham und Reue** einen Raum zum Ausdruck. 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, all das was dich belastet oder was du noch loswerden möchtest, auf Papier zu bringen. Dafür könnt ihr gerne alles mitbringen, was euch dabei hilft mit eurem\*r geliebten Verstorbenen in Verbindung zu kommen (Fotos, persönliche Gegenstände, euch bewegende Musik über Kopfhörer, dessen\*deren Lieblichkeit...). 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...

### 5. Termin am 28. Juni: „Hinauf in die Baumkrone“ – In die Weite blicken

Heute werden wir in viele Richtungen blicken. Zurück, nach vorne – in die Weite.

Zurück auf die letzten Monate – wie bist du hergekommen, wie blickst du auf deinen Lebensbaum? Zurück auf das letzte Treffen – was ist noch in dir vorgegangen nach der Beschäftigung mit den schwierigen Gefühlen?

An unserem letzten Abend möchten wir neben einem Rückblick auf unsere gemeinsame Zeit auch darauf schauen, wie wir jede\*r einzeln weitergehen. Wo sind Kraftquellen? Wie kannst du gut für dich sorgen und auf deine Bedürfnisse achten? Wo findest du Geborgenheit und Schutz wie unter dem Blätterdach einer Baumkrone? Was ist deine Geschichte und wie möchtest du sie schreiben?

Zum Abschluss gibt es eine kleine Erinnerung an unsere gemeinsame Zeit zum Mitnehmen. Vielleicht wächst ein Baum daraus...