



## Die Trauer mit all meinen Sinnen erfahren

Wir laden dich ein, gemeinsam mit anderen jungen Erwachsenen im Rahmen einer geschlossenen Gruppe dich deiner Trauer intensiv zu widmen. An fünf Terminen möchten wir verschiedene Perspektiven auf die Trauer einnehmen. In diesem vierten Zyklus dreht sich alles um die Wahrnehmung der Trauer mit allen Sinnen: wie riecht oder schmeckt Trauer? Was fühlen wir in unserer Trauer? Wie können wir unsere Gefühle zum Ausdruck bringen?

Das Programm haben wir, Silke und Carola, erarbeitet. Die Abende werden von uns angeleitet. Wir setzen uns schon seit einigen Jahren mit unserer Trauer auseinander und bringen Erfahrung in der Gestaltung von Seminaren mit. An einem Abend haben wir das Glück, Emilia, die sich mittlerweile als Trauer- und Wegbegleiterin selbständig gemacht hat, in unserer Runde begrüßen zu dürfen.

Die Idee hinter den „Entwicklungszeiten“ ist, gemeinsam als Gruppe den individuellen Trauerprozess über einen längeren Zeitraum zu durchleben. Dabei wollen wir spezielle Schwerpunkte setzen, die über das Angebot einer reinen Gesprächsgruppe hinausgehen. Diesen geschützten Raum als geschlossene Gruppe öffnen und halten wir gemeinsam, in ihm können wir tiefer in unsere Trauer einsteigen, unsere Entwicklung dabei gegenseitig begleiten, beobachten und schließlich an dieser wachsen.

Aus diesem Grund gibt es eine Anmeldefrist und eine begrenzte Teilnehmendenzahl. Bitte sei dir bewusst, dass es wichtig ist, regelmäßig an den Terminen teilzunehmen. Diese Intensität, das wirst du sicherlich merken, wird dir selbst und der Gruppe guttun. Deshalb solltest du maximal ein bis zwei Mal fehlen. Ein Einstieg nach Zyklusbeginn ist nicht möglich. Auch ist das Angebot nicht geeignet für NeueinsteigerInnen. Interessierten empfehlen wir zunächst die offene Gesprächsgruppe zum Kennenlernen.

**Termine des vierten Zyklus:** 27.9.2020, 18.10.2020, 15.11.2020, 13.12.2020, 17.1.2021, 21.2.2021, jeweils von 19-21 Uhr online über die Plattform zoom. Leider ist es aufgrund der unsicheren Lage mit Corona nicht möglich, die Sitzungen – wie sonst üblich – in den Räumen der Hospizgruppe zu planen.

**Teilnahmebeitrag:** 10 € für alle Termine zusammen. Geld sollte aber kein Hindernis sein: kontaktiere uns gerne, falls du finanzielle Unterstützung benötigst.

**Verbindliche Anmeldung** bitte bis spätestens Samstag, 15.8.2020 unter: [jungetrauernde@gmx.de](mailto:jungetrauernde@gmx.de)

**Programm** (Änderungen vorbehalten)

*27.9.2020: Ich möchte dich **sehen***

Der erste Termin startet mit einer Vorstellungsrunde der eigenen Person aber auch der/dem Verstorbenen. Wir möchten Erinnerungen teilen und uns so gegenseitig besser kennenlernen. Viele Momente und Situationen, die wir mit der/dem Verstorbenen erlebt haben, tauchen immer wieder vor unserem inneren Auge auf – und gleichzeitig gibt es noch so viel, was wir gerne geteilt hätten. Wovon wir erzählt und worüber wir uns gerne gemeinsam gefreut hätten. Dieser Zeit nach dem Tod, für manche vielleicht nur wenige Monate, für andere hingegen schon Jahre, möchten wir uns intensiv widmen.

*18.10.2020 Trauer in Formen und Farben **fühlen***

Wie fühlt sich Trauer an? Welche Farbe hat Schmerz und welche Form drückt Hoffnung am besten aus? Über Gefühle zu sprechen ist oft nicht leicht. Mit Stift und Papier möchten wir einen neuen Zugang entdecken, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und auszuhalten. Hierzu knüpfen wir an das Thema "Erinnerungen" aus dem ersten Termin an.

*13.12.2020 Wie **schmeckt** Trauer?*

Kannst du dich an das Lieblingsessen desjenigen erinnern, den/die du verloren hast? Vielleicht verbindest du den Geschmack noch heute mit einem besonderen Gefühl. Brauchst du ein Rezept für das Gericht oder hast du es schon so oft gekocht, dass die Zubereitung dir ganz leichtfällt? Auch im Leben wären Rezepte oft eine große Hilfe. Gemeinsam möchten wir ein "Rezept" für den Umgang mit Trauernden erstellen. Das kann unseren Freunden dabei helfen, besser nachvollziehen zu können, was wir brauchen, uns wünschen oder worauf wir gerne verzichten würden. Trauer ist in dieser Hinsicht wie Kochen – erlebt/kocht man sie/es zum ersten Mal, braucht man ein bisschen Unterstützung.

*17.01.2021 Trauer mit allen Sinnen **spüren** (mit Emilia Kappel - selbstständige Trauerbegleiterin und Referentin für Trauer von jungen Menschen)*

Ich lade euch ein, an diesem Abend eine Reise durch euren Körper zu machen. Sind wir es doch so gewohnt in unserem Alltag, immer alles zu durchdenken und zu benennen – heute geht es ums *spüren*. Was ist da? Kann ich mich fühlen? Was empfinde ich ohne zu bewerten?

Das Spüren-Lernen kann uns helfen, achtsam mit uns und unseren Bedürfnissen umzugehen. Unser Leben danach auszurichten, was gerade gut geht. Und einen Zugang dazu zu bekommen, in welche Richtung uns unsere Intuition auf unserem Weg führt...

Euch erwarten verschiedene angeleitete Übungen, an denen ihr ganz bequem Zuhause für euch und dennoch verbunden mit der Gruppe teilnehmen könnt. Spüren in der Stille. Spüren in Bewegung. Spüren mit Farben und inneren Bildern.

**Emilia** ist seit dem Verlust ihres Bruders von dem starken inneren Impuls geleitet, die Themen Tod, Trauer & Sterben sichtbar werden zu lassen und ihre Geschichte zu teilen – weil es ihr und anderen gut tut. Sie gibt der Trauer von jungen Menschen Raum und eine Stimme als Trauer- & Wegbegleiterin und Referentin ([www.dieliebebleibt-trauerbegleitung.de](http://www.dieliebebleibt-trauerbegleitung.de)).

*21.02.2021 Wie **riecht** ein guter Tag?*

Der Abschlusstermin dreht sich um das Thema Selbstfürsorge. Dazu greifen wir auf einzelne Aspekte aus den vorangegangenen Terminen zurück und legen uns einen Selbstfürsorge-Plan zurecht. Wir richten den Blick auf uns und unser individuelles Wohlbefinden: Wie geht es mir? Was tut mir gut? Unsere eigenen Bedürfnisse stehen an diesem Abend an erster Stelle. Wir versuchen sie zu benennen, sodass wir an schwierigen Tagen aus einer Fülle von Impulsen Kraft aus unseren persönlichen Ressourcen schöpfen können.