

Trauer_formen

gemeinsam kochen – kreativ gestalten – in Bewegung kommen

Lange konnten wir uns nicht real vor Ort in unseren Gruppen treffen. Vielleicht fühlst du dich gerade besonders einsam? Und es ist schwierig für dich, in der doppelt herausfordernden Situation von Trauer in Zeiten von Corona zurechtzukommen?

Daher laden wir dich zu folgenden drei besonderen Online-Workshops ein, zu denen wir dennoch zusammenkommen können:

- ❖ Wir wollen euch Räume anbieten, in denen die Formen von Trauer auf diverse Weise erforscht werden können.
- ❖ Wir wollen euch die Möglichkeit bieten, die eigene Trauer auf sinnlich-kulinarische, auf kreativ-gestalterische und auf physisch-bewegende Weise zu formen.
- ❖ Wir wollen andere Perspektiven eröffnen und Weite schenken.

Workshop 1

Am Sonntag, 18. Juli 2021 von 11:30-14:30 Uhr: „Seelenfutter – wenn Ananas auf Minze trifft“ mit Nici Friederichsen

Die Relevanz von gutem Essen sinkt oft in der Trauer und die damit verbundene Selbstfürsorge und auch die Wahrnehmung von Gerüchen und Geschmack kann nachlassen. Deshalb möchten wir in unserem ersten Workshop gerne Trauerbegleitung mit Kochen verbinden und dafür Nici Friederichsen (<https://nicifriederichsen.wordpress.com/>) einladen. Nici ist Krankenschwester, Sozialwirtin, Trauerbegleiterin und Traumapädagogin und arbeitet seit sechs Jahren im stationären Hospiz Luise in Hannover. Auch dort ist Essen immer wieder ein Thema, da Trauer vielen Menschen auf den Magen schlägt.



Dieses Angebot hat eine andere Dynamik als ein klassischer Gruppentermin. Die Teilnehmenden befinden sich zwar nur in virtueller Gemeinschaft, aber während alle in unseren Küchen ein kleines Menü zubereiten, soll es die Möglichkeit geben, sich auszutauschen. Dabei soll es inhaltlich auch um (kulinarische) Erinnerungen an die oder den Verstorbene*n. gehen. In kleineren Gruppen haben die Teilnehmende die Möglichkeit sich intensiver auszutauschen, fast wie in einer echten Küche, wo man gemeinsam Salat schnibbelt. Die Geruchs- und Geschmackserlebnisse sollen die Sinne anregen. Unterschiedliche Komponenten in den Rezepten und scheinbare Gegensätze laden ein, auch über unterschiedliche Wege in der Trauer zu reden. Sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten ist eine wertschätzende Handlung und stärkt die Ressourcen. Ein regelmäßiges Ritual daraus zu entwickeln wäre wünschenswert und kann eines der Ziele dieses Workshops sein. Den Tisch zu decken, eine Kerze anzuzünden und einen stärkenden Text in virtueller Gemeinschaft zu hören, kann Mut und Kraft vermitteln. Diese Erfahrung soll mit kleinen Aufgaben während des Workshops gestützt werden, die im Nachhinein helfen können, wenn Mutlosigkeit und Traurigkeit aufkommen.

Workshop 2

Am Samstag, 16. Oktober 2021 von 15:00-18:00 Uhr: „Vom Erinnern, Festhalten und Weitergehen – ein Kreativnachmittag für deine Trauer“ mit Emilia Kappel

Nimm dir einen Nachmittag Zeit, tief in deine Erinnerungen einzutauchen. In der Schatzkiste der Erinnerung an unseren geliebten Verstorbenen liegt vieles verborgen: Schönes, Seltsames, Trauriges, Lustiges, Vergessenes, Magisches, Schmerzendes... Und alles ist in Ordnung. Alles ist da. Manches stärker, manches schwächer. Manches verblasst schon, manches wird immer wichtiger.

Wir wollen heute stöbern, sammeln, entdecken, erzählen – und festhalten. Dabei darf gelacht, geweint, geklagt und gestaunt werden. Wir wollen uns bewusst Zeit nehmen, die Erinnerungen lebendig werden zu lassen, denn das fällt im Alltag oft schwer. Dafür haben wir **Emilia Kappel** eingeladen, die als Trauer- & Wegbegleiterin für junge Erwachsene arbeitet

(<https://dieliebebleibt-trauerbegleitung.de/>). Sie bringt Ideen mit, wie du all das kreativ ausdrücken kannst. Am Ende wirst du für dich ein Werk erschaffen haben, das du mitnehmen kannst zum Anfassen und Ansehen.



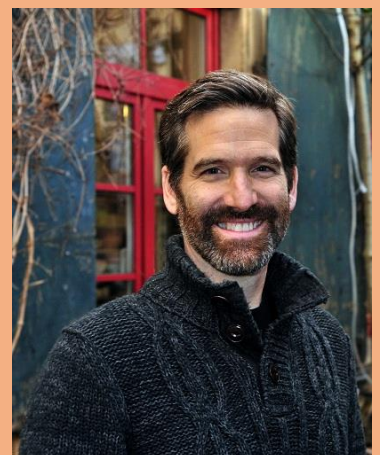
Wir bleiben dabei nicht nur in der Vergangenheit, sondern werden uns in diesem Workshop auch dem Jetzt widmen – unserem Leben, das weitergeht – und schauen darauf, wie wir die Erinnerung dabei mitnehmen und lebendig halten können. Du bekommst vorab ein kleines Kit für unseren Gestalt-Nachmittag, sowie eine Liste mit Materialien, die du für dich bereithalten solltest. Nach einer kleinen inneren Reise zum Einstieg, hast du dann viel Zeit für dich und auf deine Weise kreativ zu sein und tief einzutauchen in deine Erinnerungen. Im Kreis zurück gibt es einen liebevollen Impuls zum Umgang mit all den vielleicht auch aufgekommenen schmerzhaften Gefühlen. Dann eröffnen wir zum Abschluss noch den Raum zum Erzählen und Austauschen und es gibt ein paar Anregungen für deinen Alltag mit auf den Weg.

Workshop 3

Am Samstag, 13. November 2021 von 15:00-18:00 Uhr: „In Bewegung – Geborgenheit, Ruhe und Stärke im eigenen Körper finden“ mit Gary Joplin

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 Workshop „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 Nachmittag 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...

Wichtige Infos:

Alle drei Workshops finden **online über die Videochat-Plattform Zoom** statt (du brauchst dafür ein Gerät mit Kamera und Mikrofon). Den Link versenden wir jeweils kurz vorher.

Für jeden Workshop bitte einzeln **anmelden bis jeweils 7 Tage vorab** per Mail an:
jungetrauernde@gmx.de

Kosten pro Workshop 10 € Eigenbeteiligung, diesen vorab bitte überweisen (Details bei Anmeldebestätigung). Für den Koch- und den Kreativworkshop wirst du von uns außerdem beim Einkauf der Zutaten bzw. Materialien unterstützt. Du müsstest dir bitte in den Tagen vor dem Workshop etwas Zeit für die Besorgungen nehmen.

Dein Platz ist erst sicher, wenn du den Betrag überwiesen hast und von uns eine Bestätigung mit den Infos erhalten hast.

Bei Fragen kannst du dich gerne jederzeit melden.

Wir freuen uns auf dich!

Carola, Emilia & Feli

Wir danken ganz herzlich der AOK für die Förderung dieses Seminars!

