



Programm Entwicklungszeiten – 1. Zyklus 2019

...ein Stück gemeinsamer Weg durch die Trauer...

1. Termin am 24. Februar: „Was ist Trauer?“

An unserem ersten Treffen haben wir geplant, uns die Trauer etwas genauer anzuschauen: Was ist Trauer? Was steckt dahinter? Wie trauere ich? Trauere ich richtig? Gibt es Trauerphasen?

All dies werden wir gemeinsam besprechen. Input gibt es von **Sarah und Ricarda**, die dieses Treffen vorbereitet haben. Hierfür haben wir unsere Erfahrungen aus Trauerseminaren zusammengetragen und uns noch etwas weiter informiert und vorbereitet. Eine Rose von Jericho soll uns am Sonntag das erste Mal über die nächsten fünf Termine begleiten.

2. Termin am 24. März: „Schuld und das Hätte-Hätte-Fahrradkette“

An diesem Abend wird es um das Thema "Schuld und das Hätte-Hätte-Fahrradkette" 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 28. April: „Selbstmitgefühl kennen und praktizieren lernen“

Dieser Abend soll ein sehr ressourcenorientiertes und stärkendes Treffen für die Gruppe werden. Das ursprünglich aus dem Buddhismus stammende, heute aber auch weltanschaulich offen gelehrt Prinzip des „Selbstmitgefühls“ ist für Trauernde besonders interessant. An dem Abend soll eine Einführung in das Prinzip stattfinden, mit praktischen Übungen untermauert – als Anregung zum Perspektivwechsel im eigenen Trauerprozess. Selbstmitgefühl hilft uns, liebevoll mit uns selbst zu sein, achtsamer mit uns umzugehen und eine selbst und einfach umsetzbare Ressource an der Hand zu haben für schwierige Zeiten. Hierfür haben wir die ausgebildeten „Mindful Self-Compassion“-Kursleiterin **Mirjam Luthe-Alves** und ihre Kollegin **Susanne Steinhusen** in Freiburg eingeladen (<http://sinnwaerts.de/>), die beide großes Interesse an der Gestaltung eines Seminars für junge Trauernde haben.

4. Termin am 26. Mai: „Rituale gestalten“

Hierfür möchten wir jemanden einladen, der uns inspiriert, wie wir bestimmte Rituale selbst entwerfen und umsetzen können, beispielsweise am Todestag, dem Geburtstag des Verstorbenen, zu uns wichtigen Feiertagen o.ä. Solche Tage sind für Trauernde besonders schwer und feste Abläufe können Orientierung und Halt bieten. Außerdem helfen sie dabei den Horizont der Trauernden zu öffnen, das Leben mit dem Verlust zu gestalten und aus der Resignation in eine aktive Position überzugehen. An dem Abend soll gemeinsam ein Ritual für die geliebten Verstorbenen vorbereitet und umgesetzt, aber auch Anregungen und Bausteine für die spätere selbstständige Umsetzung gegeben werden. Diesen Abend gestaltet für uns **Annette Welle** (<http://www.global-love-work.de/>), freie Trauerrednerin mit dem Schwerpunkt Zeremonien und Rituale in Freiburg.

5. Termin am 23. Juni: „Rund um Erinnerung(en) mit Klang und Gesang“

Rund um das Thema Erinnerung(en) dreht sich der Abend, den für uns **Laura Schröer** anleitet (<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 einen Abend eingeladen, mit uns durch das Medium Musik unserer Trauer zu begegnen. Mit Klang und Gesang widmen wir uns an diesem Abend unseren Erinnerungen an den geliebten Verstorbenen, ein Thema, das in der Trauerarbeit als essenziell gilt, um einen gesunden Umgang mit dem Verlust zu finden.