



Es bleibt nichts so,
wie es gerade ist –
Veränderung ist möglich ...



Workshopbeschreibungen im Rahmen der VEID Jahrestagung
vom 30.04. bis 02.05.2021 in Mainz Bewegung in der Trauer

WS 1 Bestattungskultur, Entwicklungen und Sternengarten (ganztags)

Referentinnen: B Keena und Tatjana Ohlig

Der Workshop möchte die Teilnehmenden darin befähigen, mit betroffenen Eltern auch in dieser schwierigen und herausfordernden Phase des Abschieds, alle Optionen rund die Bestattung auszuloten und sie kompetent und empathisch durch diese traumatische Situation zu begleiten. Dies wird möglich indem Wege aufgezeigt werden, wie auch Ereignisse rund um die Bestattung selbst als heilsamen Teil der Trauerarbeit erfahren und integriert werden können.

Veränderungen und Bewegungen in der Bestattungskultur werden dargestellt, Rituale, Möglichkeiten und Grenzen, auch im Hinblick auf rechtliche Aspekte, werden beleuchtet. Durch Kurzreferate, Gruppenarbeit, Anschauungsmaterial und Austausch wollen wir uns gemeinsam mit der Sinnhaftigkeit der Bestattungskultur näher befassen. Dazu wird auch ein Ausflug zum Sternengarten am Hauptfriedhof in Mainz gemacht. Vor Ort können wir uns das alte Gräberfeld, das 2004 ins Leben gerufen wurde anschauen und uns dann dem neuen Gräberfeld zuwenden.

WS 2 Was-uns-verbindet/ Leibbewegung gestalten (ganztags)

Referent: Marco Jodes

Im choreografischen Workshop mit Marco Jodes werden zwei wichtige Aspekte der Trauerbewältigung kreativ erkundet: Die zerrissenen Verbindungen würdigen und in unseren neuen Alltag mitnehmen:

1ster Teil: Vergangenheit würdigen – verlorenen Verbindung nachspüren und dem Erleben Ausdruck und Form verleihen als eine „innere Landschaftsstruktur“

2ter Teil: Leben leben – Neue Bezüge und Verbindungen entstehen lassen, was uns JETZT verbindet, soll kreativ aus dem Vergangenen überführt und im Bewegungsraum weiter gestaltet werden. Die Verbundenheit unserer Körper und unserer und unserer Bewegung gibt Nähe zu anderen Menschen Ausdruck und dem, wie wir darin Halt finden können.

Mit Mitteln des zeitgenössischen Körpertheaters, Tanzens und der Tanztherapie gehen wir auf spielerisch ernsthafte Suche nach dem „was uns verbindet“, mit denjenigen, die gegangen sind und diejenigen, die uns nah sind. Wir erarbeiten und gestalten lebendige

Bilder, szenenartige Momente, die uns wichtig waren und solche, die es sind und bleiben sollen, finden im gemeinsamen tänzerischen Bewegungsspiel Momente der Begegnung und Verbundenheit, die uns nicht nur zeigen, was fehlt, sondern auch, was wir sind und haben.

WS 3 Es gibt ein gemeinsames Bewegen...Raumerfahrung und Bewegung (halbtags)

Referent*in: Hildegard und Joachim Kreutz

Wir nutzen die Physis, den Körper als Einstieg in die Bewegung, schließen unser Inneres, unsere Empfindung daran an und bringen dann das Erfahrene in eine modellierte Tonform. Die Form zeigt sich in der Regel als Geste, als ganz persönlicher Ausdruck von der inneren Befindlichkeit. Sie kann sich in figürlicher oder abstrakter Form darstellen. Es gibt ein gemeinsames Bewegen das unsere eigenen Bewegungsempfindung verstärkt. Wir entwickeln daran ein Bewusstsein für das Räumliche. Wie erlebe ich den vorderen, den oberen und hinteren Raum. Wenn ich meine Raumerfahrung in eine Form aus Ton bringe, wird das räumliche Erleben komprimiert und es entsteht die verdichtete Bewegungsform. In einem weitem Prozess, kann die verdichtete Form gemeinsam wieder in den Raum, durch Bewegung der Teilnehmer neu in das Jetzt projiziert werden.

WS 4 Trauer am Arbeitsplatz (halbtags)

Referentin: Petra Sutor

Trauer macht auch vor Unternehmenstüren nicht Halt. In diesem Workshop beleuchten wir die Sprachlosigkeit, die an zahlreichen Arbeitsplätzen noch immer beim Tod eines Menschen herrscht und wie wir diese Strukturen aufbrechen und verbessern können. Was können Personalverantwortliche und Mitarbeiter*innen tun, um trauernde Menschen zu unterstützen, wie kann es gelingen, im Betrieb oder Unternehmen eine Trauerkultur zu entwickeln? In welchem Dilemma stecken Führungskräfte und leitende Mitarbeitende, die selbst trauern? Wo liegen Stolpersteine bei kulturellen Unterschieden? Dieser Workshop gibt Einblicke aus der Arbeit einer Unternehmens-Trauerbegleiterin, soll aber auch zum Austausch eigener Erfahrungen anregen und dem gemeinsamen Entwickeln, was in eine betriebliche Krisenvereinbarung aufgenommen werden sollte.

WS 5 Achtsame Körperübungen in der Begleitung von Trauernden (halbtags)

Referentinnen: Diana Koll und Nadine Hort

In der Trauer können Erschöpfungszustände, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen sowie massive Blockaden und Verspannungen entstehen, die jedoch von Betroffenen häufig nicht bewusst wahrgenommen werden, weil die seelische Auseinandersetzung mit der Trauer und dem Schmerz überwiegt. In einem geschützten Raum und vertrauensvoller Atmosphäre geben wir den Trauernden seit einigen Jahren die Möglichkeit mit spezifischen Übungen diese Signale bewusst wahrzunehmen, den eigenen Körper zu erspüren, neue Kraft zu tanken sowie zuzulassen, welche Bewegungen und Veränderungen in Körper und Seele entstehen können und dürfen. Durch gezielte Körper- und Atemübungen geführte Tiefenentspannungen kann wieder innere Ruhe und Konzentration entstehen, Blockaden und Muskelverspannungen können sukzessive gelöst werden und heilsame Impulse für einen bewussten Umgang mit eigenen

Körpersignalen übermittelt werden. In diesem Workshop geht es darum, den Teilnehmer*innen durch gezielte Theorie- und Praxiseinheiten verschiedene Übungen, ihre Wirkungsweise sowie ihre Einsatzmöglichkeiten, sowohl in der Einzel- und Gruppenbegleitung als auch in der Selbstfürsorge zu vermitteln und erfahrbar zu machen.

WS 6 Lebensspuren im Labyrinth – BeWEGung im Labyrinth (halbtags)

Referentin: Silke Kaufmann

Das Labyrinth ist kein Irrgarten. Es ist ein uraltes Menschheitssymbol für das Leben und den Tod. Welche unterschiedlichen Typen von Labyrinth gibt es? In diesem Workshop werden wir das Labyrinth als Symbol für (m)einen Lebensweg in den Blick nehmen und dabei in Bewegung kommen, neue Impulse für uns selbst und mit Trauernden setzen. Im Labyrinth verliert man sich nicht. Im Labyrinth findest du dich. Es bleibt nichts so wie es gerade ist – Veränderung ist möglich. Im Labyrinth ist Bewegung, ist Tanz, ist Leben, ist Sterben. Im Labyrinth begegnest du dir selbst. In diesem Workshop werden wir ein Labyrinth begehen. An vielfältigen Stationen können die Symbolik und Wirkung des Labyrinths erfahren werden. Das Labyrinth lädt dazu ein sich mit den Fragen von Leben und Tod, Sterben, Trost und Trauer auseinander zu setzen. In einem letzten Schritt werden wir die Erfahrungen miteinander teilen und wie sich das für die konkrete Begleitung Trauernde einbringen lässt. Wir begegnen uns – lasst uns voneinander lernen.

WS 7 Schreibwerkstatt: Es hat mich zutiefst bewegt (halbtags)

Referentin: Ruth Smeding

Wissen Sie noch, wie schwer es damals war, schreiben zu lernen? Nun können Sie es, aber wie schreibt man unterwegs auf dem schweren Weg eines Kindesverlusts? Was wäre „Bewegen“ auf dem Trauerweg im Schreiben? Bewegen – da denkt man doch noch an vorwärts oder rückwärts gehen. „Das Leben geht vorwärts“, sagen die, die es gut meinen, aber nichts verstehen. Ein Rückfall in der Trauer, nimmt man sich selbst an, wenn man sich scheinbar am selben Ort wiederfindet.

Da gibt es noch ganz andere Bewegungen! Briefe voller Hoffnung, die das Herz bewegen. Seufzer, die zu Worten finden, etwas Bewegendes in sich! Wünsche, die sich dann wieder in Tränen auflösen und sich so aus einem fortbewegen? Die Wortwahl kann überraschen, eine Perspektive kann sich eröffnen: Unerwartetes, das vieles auslöst. Das Ausleuchten einer unbekanntes Ecke kann eine ganz Serie von bisherigen Annahmen umwerfen, eine innere Bewegung hervorrufen, die zu diesem eigenartigen Begriff eines Trauerweges beiträgt, ... der eben nicht nur geradeaus oder rückwärts führt und gegangen wird... Bewegen...vielleicht tiefer? Dazu braucht es Mut. Etwa so, wie beim Schwimmen, wenn man in einen Strudel gerät, schräg hinunter und tiefer tauchen muss, aus dem Wissen heraus, dass ein Strudel nach unten oft schmaler ist... Wagen wir es, tiefer in ein Gefühl hinein zu gehen, hinein statt hinaus, aus dem heraus, was die, die voran gingen, uns erzählten? Häufig macht die Kraft der erneut der erneut gefundenen Herzverbundenheit auch neue Bewegung möglich. Es war, so sagte es eine Mutter einmal nach einer Schreibwerkstatt, wie „das Erfahren einer inneren Umarmung.“

Sie müssen keine Schriftsteller*in sein. Sie dürfen im Schreiben auch völlig ungeübt sein. Es geht nicht um richtige Grammatik oder „schöne“ Sätze. Es geht darum, eine Ahnung von einer eigenen Bewegung zu bekommen, z.B. einer solchen, die die Tragfläche wachsen lässt. Im Herzen, in der Erinnerung, in der Erfahrung, eben auf dieser Art eines

Trauerweges. So darf mit Tränentinte geschrieben werden oder mit einem Lächeln...was kommt! Man muss es tun, um es zu erfahren! Wollen wir es gemeinsam probieren? Sie sind herzlich eingeladen! Alles was es braucht sind Papier, etwas zum Schreiben und natürlich ein bisschen Zeit.

WS 8 Unterwegs zu Orten der Trauer und Hoffnung (halbtags)

Referentinnen: Barbara Wolf, Maria Grittner-Wittig

Wir sind gemächlich unterwegs, zu Fuß von Ort zu Ort. Dabei lassen wir uns bewegen von den Orten und dem, was die Menschen dort besonders bewegt. Manche Orte sind alt und schon immer mit Tod und Sterben verbunden, andere erzählen von leidvoller Geschichte oder suchen nach Hoffnung, die Menschen weiter gehen lässt. Im Weitergehen geht durch Herz und Verstand mit, was wir am jeweiligen Ort erlebt haben.

Der Workshop findet im Freien statt.

WS 9 Wann darf dein Kind gehen...? (halbtags)

Referentinnen: A. Blaes-Eise und R. Huth

Workshopbeschreibung erfolgt in Kürze.