

Workshop Freitag:

TRAUER FÜHLEN HEIßT NICHT NUR TRAUIG SEIN

Welche Gefühle stecken in der Trauer? – Austausch und Selbsterfahrung

Im Augenblick des Abschieds und im Angesicht des Todes kann unsere Welt ins Wanken geraten. Überschwemmt von Trauer wissen wir nicht mehr ein noch aus. Und dennoch sind wir nicht nur traurig. In der Trauer stecken viele verschiedene Gefühle wie zum Beispiel Angst, Wut, Schmerz, Freude und auch Liebe.

Doch oft sind wir uns dieser unterschiedlichen Gefühle gar nicht bewusst. Denn in dieser Intensität zu fühlen ist für viele Menschen neu, fremd und kann zusätzlich Angst machen. Die Sehnsucht nach innerem Frieden, Ruhe und Entspannung ist groß und oft mit der Frage verbunden, wann dieses Gefühlschaos denn aufhören möge.

Was geschieht eigentlich, wenn ich mich dieser Intensität nicht entgegenstelle, sondern damit beginne, alle Gefühle, die in der Trauer stecken, vollständig anzunehmen und zu fühlen – durchzufühlen? Eine neue Richtung durch die Gefühle zu finden – sie nicht wegzuschieben, sich nicht darin zu verlieren - sondern sie vollständig zu fühlen?

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmer /innen durch meditative Körperreisen und Bewegungs- und Tönübungen einen Weg kennen, der uns über unsere unmittelbaren Gefühle in einen tiefen inneren Frieden führen kann. Es geht darum, das „Nichts tun“ und „Geschehen lassen“ auszuprobieren und zu üben.

Alle Übungen, die erlernt werden, sind alltagstauglich und können alleine oder zu zweit angewendet werden.

max. 16 Teilnehmer*innen (der Workshop ist für Kinder nicht geeignet)

Nine Brekenfeld

Heilpraktikerin für Psychotherapie, spirituelle Begleiterin, Traumaarbeit, Sterbe- und Trauerbegleiterin in der Hospiz-Bewegung, Mitglied im Netzwerk Nahtoderfahrung e.V.