

## Workshop Freitag

### Trauern und einander Begleiten als menschliche Fähigkeiten und heilsame Kräfte

#### Austausch und Übungen zu Euren Erfahrungen unter systemischem Blick

Trauer zeigt sich in allen Bereichen menschlichen Lebens - Trauer lehrt uns leben. Trauergefühle und Trauerreaktionen tauchen in ganz unterschiedlichen Facetten auf. So individuell wir Menschen sind, so individuell sind auch die jeweiligen Trauerprozesse, und die Verluste die betrauert werden. Wir fühlen uns oft erstarrt und handlungsunfähig – Eigenmacht, Standfestigkeit und Eingebunden sein scheinen verloren. Beziehungen gleich welcher Art und in welchem Kontext werden auf große Probe gestellt. Gegenseitige Unsicherheiten im Kontakt können Handlungen bestimmen.

In diesem Workshop wollen wir uns der (gegenseitigen) Begleitung zuwenden. Mit Lampe und Lupe leuchten wir den Bereich genauer aus: Was ist eine heilsame Begegnung, welche Bedingungen braucht es dazu? Was genau hilft mir auf meinem Weg in einer krisenhaften Situation wieder mehr Boden zu erlangen? Was bedeutet Begleitung für mich, ob professionell oder im privaten Kontext, wie Familie, Freundschaft, Gemeinschaft, Nachbarschaft, Beruf...? Wie begleite ich mich selbst, wenn ich davon ausgehe, dass ich aus vielen Anteilen bestehe? Was tröstet? Was ist „falscher Trost?“ Gibt es auch Momente der Verunsicherung bei mir selbst, wenn ich auf trauernde Menschen treffe? Vermeide ich Begegnung, was sind meine Handlungsmöglichkeiten, meine Haltung? Hilft mir spirituelle Anbindung? Und - begleite ich als trauernde Person nicht auch die nicht-Trauernden, wie heilsam bin ich selbst? Was wirkt? Möchte ich an einer Begegnungs- und Trauerkultur mitwirken?

Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns durch Übungen, Erfahrungsaustausch, Reflexion nähern und individuelle Antworten finden für konkrete Situationen, die die Teilnehmenden einbringen können. Die „Hängebrücke“ als Modell vom Vormittags-Vortrag steht uns ebenso zur Seite.

#### **Sigrid Schäfer**

Trauerbegleiterin, systemische Familientherapeutin sowie Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Pädiatrische Palliative-Care-Fachkraft. Leitung und Koordination des oekumenischen Kinder- und Jugendhospizdienstes Mannheim.