



## Informationen

### Was macht die Trauerwerkstatt Weimar

Vielleicht haben Sie bereits gehört, dass die Möglichkeit besteht, an einem Gesprächskreis oder Workshop teilzunehmen, sind sich aber nicht sicher, was genau Sie erwartet. Ich möchte Ihnen kurz erläutern, was ich tue, wie ich Sie unterstützen kann und wie in etwa meine Vorgehensweise ist.

Als Einzel- oder Familienbegleitung zu Hause oder in meiner Praxis biete ich trauernden Menschen einen Ort, an dem Trauer sein darf. Betrachten Sie mein Angebot als Insel, wo Sie sich nicht nur von der Trauer erholen, sondern sie auch zulassen und alle Emotionen in Ihrer Vielfalt und Ambivalenz zum Alltag zeigen dürfen.

### Allgemein

Verluste bedingen immer den Abschied von etwas Gewohntem, was Trauer auslöst – mit all ihren physischen und psychischen Auswirkungen. Betroffene fühlen sich meist fremdgesteuert und machtlos.

Ein Austausch mit anderen Betroffenen wird immer wieder als sehr hilfreich empfunden, weswegen ich regelmäßig stattfindende Angebote für Trauernde aus meinem Praxisalltag anbieten möchte. So können Sie auf verschiedene Weise den Trauer- und Verarbeitungsprozess selbstwirksam unterstützen, ich begleite Sie gern dabei, denn ein neutraler Blick von außen kann manchmal sehr hilfreich sein.

Die meisten Angebote sind thematisch vorbereitet, können jedoch jederzeit – je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer - angepasst werden. Sollten Sie als Gruppe z. B. den Wunsch verspüren, eine Entspannungstechnik zu erlernen, so ist das kein Problem, wichtig ist nur, dass Veränderungen gemeinsam entschieden werden.

Die monatlich stattfindenden Treffen sind nicht so intensiv, wie der Workshop, der einen gewissen festgeschriebenen und aufeinander aufbauenden Ablauf hat, so dass hier Anpassungen an die Gruppe nur bedingt möglich sind.



## Angebote der Praxis

Derzeit finden folgende Angebote regelmäßig statt, die ich im Folgenden kurz erläutern möchte:

- **Bastel-Café**

Treffen für Trauernde (Gestalten und gemeinsamer Austausch, 1 x monatlich montags)

- **In meiner Erinnerung**

Gemeinsames Gestalten eines Erinnerungsbuches (1 x monatlich dienstags)

- **Trauercafé**

Gemütliches Treffen zum Austausch mit anderen Betroffenen (2 x monatlich mittwochs)

- **Gesprächskreis für Trauernde**

Thematisch vorbereitet für trauernde Männer und Frauen (1 x monatlich mittwochs)

- **Gesprächskreis „In lauter Trauer“**

Zum Aufarbeiten der Trauerreaktion (Dauer: 6 – 8 Treffen donnerstags)

- **Schreib-Café**

Schreiben der eigenen Liebesgeschichte (1 x monatlich freitags)

- **Wochenend-Workshop „In lauter Trauer“**

Wochenende zum Aufarbeiten der Trauerreaktion (1 x monatlich 1 Wochenende)

- **Gesprächskreis**

für Menschen nach Umzug / Neustart (1 x monatlich montags)

- **Gesprächskreis**

für Menschen nach Trennung / Scheidung (1 x monatlich montags)

- **Gesprächskreis**

für Partner von Trauernden (1 x monatlich donnerstags)

- **Gesprächskreis**

für Menschen, die in den Ruhestand eintreten (1 x monatlich freitags)



## 1. Bastel-Café

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Montag um 15.00 Uhr für ca. 1 - 1,5 h zum gemeinsamen Austausch, Kaffeetrinken und Basteln. Grundthema hier ist natürlich die Trauer und das Anfertigen hilfreicher Dinge, die z. B. für Rituale, zum Erinnern oder auch Begehen einer Feier hilfreich sind.

Ich habe ein Angebot an Ideen, die umgesetzt werden können. Zum Beispiel das Gestalten eines Erinnerungsbaumes mit Origamiblättern für schöne GeDANKen, eigens hergestellten Briefumschlägen für Worte, die noch gesagt werden sollen oder aber auch das Häkeln von Krafttieren.

Alles ist möglich, nichts muss, aber vieles kann und jeder darf seine Ideen einbringen, vorstellen, anderen behilflich sein. Sie können dabei sein, reden oder einfach nur zuhören, wie es anderen Menschen in ähnlicher Situation ergeht oder ergangen ist. Es gibt keine zeitliche Begrenzung. Die Teilnahme ist auch bei späterem oder erneuten Ausbruch Ihrer Trauer möglich.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 2. In meiner Erinnerung

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Dienstag um 16.30 Uhr für 1,5 h und werden gemeinsam Schritt für Schritt ein Erinnerungsbuch gestalten. Dieses kann für den Trauerprozess als Tagebuch, Erinnerungsbuch oder aber auch als Geschenk gestaltet werden. Materialien können selbst mitgebracht oder teilweise auch von mir erworben werden.

Die Seiten werden (ggf. nach Vorlage) einzeln gestaltet und mit einem Grundtext versehen. Wer besonders kreativ ist, kann diese auch mit Zeichnungen versehen. Am Ende wird dieses Buch mit einer Hülle versehen und fertiggestellt.

Es gibt die Möglichkeit, ein Ringbuchformat zu wählen, was relativ einfach umsetzbar ist. Wer besonders motiviert und auch etwas geschickter ist, kann die Seiten später - wie ein richtiges Buch - mit Heftgaze, Kapitalband, Leseband, gemustertem Innenpapier sowie leder- oder stoffbeklebtem Buchrücken verleimen.

*Für dieses Angebot ist eine verbindliche Teilnahme sinnvoll, da ein späteres Hinzukommen schwierig wird. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 3. Trauercafé

Wir treffen uns 1 - 2 x im Monat an einem Mittwoch um 16.00 Uhr für 1,5 – 2 h in gemütlicher Atmosphäre, um einen gemütlichen Austausch mit anderen Betroffenen zu haben. Hierbei ist es unwichtig, wo Sie in Ihrem Trauerprozess stehen, denn der Kontakt mit anderen Menschen, die Verständnis für Ihre Situation entgegenbringen, kann in einer schweren Zeit sehr hilfreich sein.

Es gibt keine thematische Vorbereitung, jedoch ist ein pünktliches Eintreffen wichtig, um die Runde zu beginnen und Störungen im Gespräch zu vermeiden. Das Trauercafé dient dem Austausch über die eigene Situation und - was sehr wichtig ist - zu sehen, es geht weiter, die schwere Zeit verändert sich Schritt für Schritt, es bleibt nicht für immer so schwer.

Ich sehe das Trauercafé als ersten Schritt zurück in den Kontakt mit anderen Menschen, wo es nicht schlimm ist, wenn die eine oder andere Träne kullert. Alles darf sein, egal ob Enttäuschung, Wut, Schuldgefühl oder Hilflosigkeit, denn die anderen Besucher kennen das und haben Verständnis, was die Welt „außen“ oftmals nicht hat.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 4. Gesprächskreis für Trauernde

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Mittwoch um 15.00 Uhr für ca. 1 – 1,5 h, um gemeinsam über bestimmte Themen der Trauer zu sprechen. Diese Nachmittage werden von mir thematisch vorbereitet und dienen dem Verständnis für die eigene Situation.

Das Erkennen, dass es anderen ähnlich geht und dass Besserung nach und nach eintritt, kann sehr hilfreich bei der Bewältigung der enormen seelischen Belastungen sein, denn Trauer hat Auswirkungen auf emotionaler, körperlicher, Verhaltens- sowie kognitiver Ebene.

Ein Verständnis für sich selbst und dafür, dass es keinen vorhersehbaren Trauerverlauf gibt, alle Menschen Ihren Verlust anders erleben, anders damit umgehen, anders Trost finden und dann zu schauen, was für Belastungen vielleicht genommen werden können, sind Ziele dieser Gesprächsrunde.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 5. Gesprächskreis „In lauter Trauer“

Dieser Gesprächskreis beinhaltet Grundlegendes aus dem gleichnamigen sehr intensiven Wochenend-Workshop. Wir treffen uns mind. 2 x im Monat an einem Donnerstag um 15.30 Uhr für ca. 1,5 h, insgesamt sind es ca. 6 Treffen. Der Gesprächskreis kann je nach Gruppe und Vorankommen auch 3 Monate dauern. Hier ist eine regelmäßige Teilnahme wichtig, da die Themen aufeinander aufbauen, deshalb können die Termine der Gruppe angepasst werden.

Bei diesem Gesprächskreis setzen wir uns intensiver mit verschiedenen Lebensbereichen auseinander, die auf den ersten Blick erst einmal nichts mit Ihrer derzeitigen Trauersituation zu tun, aber dennoch Einfluss haben.

Ich gebe Ihnen Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen der Körperreaktionen zu werfen und zu verstehen, was gerade in Ihnen vorgeht, um das Ausgeliefertsein in ein Verständnis für sich selbst zu verwandeln. Denn oftmals bekommen Trauernde zwar viele gut gemeinte Ratschläge, verstehen jedoch leider nicht, wozu es wichtig ist, den Trauerprozess zuzulassen und zu durchleben, da er eine Reaktion unserer Seele auf einen schmerzlichen Verlust ist.

Ich arbeite mit Tools aus Trauerbegleitung, Coaching und Therapie, vieles wird visuell dargestellt und selbst erarbeitet. Sie bekommen die Möglichkeit, Schwachstellen in Ihrem Lebensgerüst aufzuspüren und zu überdenken. Thematisch können Sie sich bei den Inhalten des Wochenend-Workshops informieren. Dieser Gesprächskreis ist nicht so intensiv, wie der gleichnamige Workshop, der einiges an Konzentration erfordert.

*Für dieses Angebot ist eine verbindliche Teilnahme sinnvoll, da ein späteres Hinzukommen schwierig wird, da einzelne Themen aufeinander aufbauen und kleinere „Hausaufgaben“ gegeben werden. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*



## 6. Schreib-Café

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Freitag um 14.00 Uhr für ca. 1 – 1,5 h. Ich möchte Ihnen anbieten, unter einigen hilfreichen Vorgaben die Geschichte Ihres gemeinsamen Lebens aufzuschreiben. Ihre ganz persönliche Liebesgeschichte. Wir treffen uns dann regelmäßig jeden Monat, um uns darüber auszutauschen und Anregungen zu sammeln. Wer kreativ ist, kann gern auch Zeichnungen hinzufügen, so kann ein schönes Buch entstehen, das nicht nur für Sie, sondern vielleicht auch für andere Verwandte sehr wertvoll sein kann.

Sie können auch mit Ihrer eigenen Geschichte beginnen, wenn Sie emotional noch nicht in der Lage sind, Ihre gemeinsame Zeit zu dokumentieren und einige Zeit später vielleicht, fällt Ihnen das dann ein wenig leichter.

Sein Liebesmärchen mit anderen zu teilen und erinnernd zu schwärmen, gibt Ihrer Liebe noch einmal einen großen Raum, denn oftmals fällt es Menschen in Ihrem näheren Umfeld vielleicht schwer, zuzuhören.

Auf Wunsch kann ich Ihre Geschichte auch in ein Word-Dokument übertragen (auch Zeichnungen), so dass sie sie – wenn gewünscht – selbst drucken können. Die Verbindung zu einem Verleger besteht. Gern zeige ich Ihnen aber auch, wie man selbst ein Buch herstellt (siehe auch die Treffen „In meiner Erinnerung“).

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Materialien müssen selbst gestellt werden. Ich stelle jedoch gern für den Anfang Schreibhefte zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*







## 7. Wochenend-Workshop „In lauter Trauer“

Wir treffen uns an einem ganzen Wochenende von Freitag 16.00 Uhr – Sonntag 16.00 Uhr. Der Workshop ist sehr intensiv (erfordert einiges an Aufmerksamkeit), aber keine Angst – nicht traurig! Wir gehen emotional nicht in das Trauergefühl hinein, wir setzen uns intensiver mit verschiedenen Lebensbereichen auseinander, die auf den ersten Blick erst einmal nichts mit Ihrer derzeitigen Trauersituation zu tun, aber dennoch Einfluss haben.

Ich gebe Ihnen Gelegenheit, einen Blick hinter die Kulissen der Körperreaktionen zu werfen und zu verstehen, was gerade in Ihnen vorgeht, um das Ausgeliefertsein in ein Verständnis für sich selbst zu verwandeln. Denn oftmals bekommen Trauernde zwar viele gut gemeinte Ratschläge, verstehen jedoch leider nicht, wozu es wichtig ist, den Trauerprozess zuzulassen und zu durchleben, da er eine Reaktion unserer Seele auf einen schmerzlichen Verlust ist.

Um Lernprozesse und Verarbeitungsprozesse zu beschleunigen, kann es sinnvoll sein, sich auch mit Themen auseinanderzusetzen, die auf den ersten Blick dem Trauerprozess nicht zugehörig sind. Dies biete ich - auf die Teilnehmer zugeschnittenen (ergibt sich im Laufe des Workshops) in diesem Workshop an. Inhalte sind z. B.

- Entspannungsmethoden kennenlernen und testen
- Gefühle – wie sie entstehen
- Vorgänge im Gehirn / Auswirkungen auf den Körper
- Verbindung zwischen Trauer und Stress
- Trauer – eine Krankheit?
- Dauer im Hinblick auf das Vulnerabilitäts-Stress-Modell (Resilienz)
- Symptome / Umgang / Wirkung
- Weinen unter der Lupe betrachtet
- Geschwindigkeit / Beschleunigung des Trauerprozesses
- Stabilität des Lebensgerüsts
- Bedürfnisse – was wird gebraucht
- Wohltuendes – wer, wie, was / schädliche Kontakte
- Ressourcenarbeit
- Rituale
- Netzwerke erkennen und erneuern
- Genogrammarbeit, Familienschätze bergen
- Aberglaube und Glaubenssätze – Einfluss auf unser Leben
- Türen öffnen zu inneren Räumen
- Reaktionsmuster erkennen
- Verstrickungen lösen
- Verbindung zum lieben Menschen halten
- die Trauer in Liebe verwandeln



Am Ende werden Sie mehr über Ihre eigenen Reaktionen, Schwachstellen und schädlichen Einflüssen auf den Trauerprozess wissen. Die Trauerreaktion wird anschaulicher und begreifbarer, was Ihnen wiederum die Möglichkeit gibt, selbstwirksam zu werden. Natürlich ist der Erfolg auch abhängig von Ihrer Mitarbeit. Die Bereitschaft, sich einzubringen ist wichtig. Raum bekommen und Raum geben. Der Workshop ersetzt keine ärztliche Begleitung oder Therapie, aber losgelöst davon wird erklärt und entschlüsselt, verarbeitet.

*Für dieses Angebot wird eine verbindliche Teilnahme vorausgesetzt. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins, der 1 x im Monat stattfindet.*





## 8. BEGINNER - Gesprächskreis für Menschen nach Umzug / Neustart

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Montag ab 16.30 für 1,5 h, um in gemütlicher Atmosphäre einen Austausch mit anderen Betroffenen zu gestalten.

Es gibt viele lebensverändernde Situationen, die einen Verlust bedeuten und damit Trauer auslösen. Ein Umzug, das Verlieren des gewohnten Umfeldes, der Arbeit, der sozialen Kontakte, der Familie oder auch des Lebensgefühls oder Lebensziels usw. können eine Trauerreaktion hervorbringen. Körperliche Empfindungen, wie verändertes Zeitgefühl, Beklemmung, gestörter Schlaf, Appetitmangel, leeres Funktionieren, Zugeschnürtsein, Antriebslosigkeit, Verwirrung, Depression, Überempfindlichkeit, Unlust, Desinteresse, Störung der Konzentration, Kurzatmigkeit, Schwäche, Überaktivität oder Müdigkeit als Symptome der Trauersind auch hier keine Seltenheit.

Tauschen Sie sich mit Menschen in ähnlicher Lage aus, knüpfen wieder Kontakte, gehen auf andere Menschen zu - das kann ein erster kleiner Schritt sein, ein Schritt nach Vorn.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 9. HINterHER - Gesprächskreis für Menschen nach Trennung / Scheidung

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Montag ab 16.00 Uhr für 1,5 h, um in gemütlicher Atmosphäre einen Austausch mit anderen Betroffenen zu gestalten, Erfahrungen auszutauschen und so die Möglichkeit zu erhalten, eine schwere Zeit gemeinsam zu überstehen.

Eine Trennung / Scheidung fühlt sich an, wie ein schwerer Verlust und ist vergleichbar mit einem tatsächlichen Todesfall, dann auch die Gewissheit, dass der geliebte Mensch nicht verstorben ist, gibt uns keine Besserung.

Das Erkennen, dass es anderen ähnlich geht und dass Besserung nach und nach eintritt, kann sehr hilfreich bei der Bewältigung der enormen seelischen Belastungen sein, denn der Trennungsschmerz und die Trauer haben Auswirkungen auf

emotionaler Ebene (Traurigkeit, Einsamkeit, Sehnsucht, Wut, Angst, Schuldgefühl, Vorwürfe, emotionale Taubheit etc.)

körperlicher Ebene (psychosomatische Beschwerden sowie Erschöpfung, Energielosigkeit, körperliche Schwäche, Beklemmungen etc.)

Verhaltensebene (Weinen, Schlafstörungen, gestörtes Essverhalten, sozialer Rückzug, Rastlosigkeit, Verzweiflungstaten etc.)

sowie kognitiver Ebene (Unglaube, Gedankenkreisen, Verwirrung, seltsame Strategien)

Sich hierüber auszutauschen, Möglichkeiten, die zusätzlichen Belastungen zu bewältigen, möchte ich in diesem Gesprächskreis anbieten.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 10. Trauer in Beziehung - Gesprächskreis für Partner von Trauernden

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Donnerstag ab 15.00 Uhr für 1,5 h, um in gemütlicher Atmosphäre einen Austausch mit anderen Betroffenen zu gestalten.

Welche Gefühle und Gedanken haben Menschen, die einen Menschen verloren haben und sich in eine neue Partnerschaft begeben? Bin ich nur ein „Ersatz“ für den verlorenen Partner, weil jemand nicht allein sein kann? Ist mein Partner schon offen für eine neue Partnerschaft oder verheimlicht er/sie mir die wahren Gefühle? Wie fühle ich mich? Werde ich mit dem verlorenen Partner verglichen? Soll ich nur eine Lücke füllen? Welchen Einfluss hat der verlorene Partner noch auf unsere Beziehung? Darf ich wirklich ich selbst sein? Wie reagiert die Familie – gibt es Ängste oder Sorgen ums Erbe oder den Verlust von Zuwendung? Wie reagiert das Umfeld?

Es gibt so viele Fragen, die vielleicht im Raum stehen, die man aber nicht mit dem Partner besprechen möchte. Jede Beziehung hinterlässt Spuren und eine Trauer, die verarbeitet werden muss. Gedanken, Sorgen und Probleme in einer Beziehung mit einem trauernden Menschen finden hier Raum.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*





## 11.NACHher - Gesprächskreis für Menschen, die in den Ruhestand gehen

Wir treffen uns 1 x im Monat an einem Freitag ab 10.00 Uhr für 1,5 h, um in gemütlicher Atmosphäre Austausch mit anderen Ruheständlern zu haben, die sich mit dem Austritt aus dem Arbeitsleben auch nicht so wohl fühlen.

Endlich Rentner! Und nun? Als Medikament gegen den Stress würde die Rente aufgrund der vielen Nebenwirkungen verboten werden. Man hat viel Zeit, aber alles geht schneller. So zum Beispiel Krankheit, Beziehungsprobleme, Langeweile, Wertlosigkeit. Manche haben aber auch plötzlich keine Zeit mehr.

Nirgends wird so viel gemogelt und geflunkert, wie hier. Offen und mit einem zwinkernden Auge reden über das Für und Wider, vielleicht sogar neue Kontakte knüpfen und Hobbies entdecken, die die gewonnene Zeit sinnvoll ausfüllen können.

*Für dieses Angebot ist keine verbindliche Teilnahme notwendig, ein Hinzukommen ist jederzeit möglich. Bitte kontaktieren Sie mich zwecks Anmeldung und Mitteilung des genauen Termins.*

