



BAT-Symposium „Trauer leben. Gefühle begreifen“, 10. November 2020, St. Virgil
Workshop- und Vortrags-Beschreibungen sowie Informationen zu den Referent*innen

WORKSHOPS

1. Trauerrituale in alten & neuen Kleidern

Immer wieder stoßen wir beim Abschiednehmen und Trauern mit unserer Sprache an Grenzen. In diesen Situationen können Rituale etwas ins Fließen bringen oder ausdrücken, wozu uns Worte fehlen. Denn Rituale sprechen verschiedene Sinne an und wirken auf einer tieferen Ebene.

Im Workshop erhalten Sie Einblick in das Wesen von Ritualen und Anregungen für einfache, aber auch aufwändige Rituale. Diese können Menschen in ihrer Trauer entlasten.

Bewährte Symbole und Zeichenhandlungen laden zum Kennenlernen und zu einem anschließenden Erfahrungsaustausch ein.

Petra Maria Burger

Trauerrednerin, Zeremonienleiterin. Gramastetten

2. Heilsames Berühren: sich in der Tiefe geborgen erfahren

Achtsam berührt zu werden, kann Menschen trösten und ihnen Halt geben. Dass darüber hinaus auch heilende Kraft durch unsere Hände fließt, ist eine jahrhundertealte Erfahrung. Sie kann sich sowohl körperlich als auch seelisch-spirituell auswirken. Beim behutsamen Handauflegen öffnen wir uns für diese heilende Kraft und vertrauen darauf, dass sie zum Guten wirkt. Oft können sich Menschen dabei ganz tief entspannen und innerlich ruhig werden. Sie erfahren inneren Frieden und tröstliche Geborgenheit.

Die Teilnehmenden werden in das kontemplative „Handauflegen“ eingeführt. Referat, Diskussion, praktische Übungen.

Anemone Eglin

Pfarrerin, Kontemplationslehrerin, Handauflegen OH, Integrative Therapeutin, Autorin des Buches: Handauflegen mit Herz und Verstand. Winterthur

3. Die Trauer in die Natur tragen. Ein gartentherapeutisches Herangehen an Verlust, Trauer und Neubeginn

Wenn wir es schaffen, in Zeiten von Schmerz und Trauer wach und bewusst in die Natur einzutauchen, so kann sich eine wahre Schatzkammer erschließen. Der unbegrenzte Fundus an Metaphern, an Bildern, die unsere Befindlichkeit, unser Fühlen, unseren Zustand widerspiegeln, lässt uns in der Natur eine Heimat finden – und uns selbst als natürlich erleben. In unserem Workshop werden wir uns Beispiele und Anregungen dazu vor Augen und Ohren führen.

Constantin Gröschel

Arbeitet als Gartentherapeut im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe (Abt. Psychosomatik) sowie im Königin-Elisabeth-Herzberge-Krankenhaus (Psychiatrie). Im Rahmen des „GartenTrost“-Projektes verbindet er Trauerbegleitung mit naturtherapeutischen Ansätzen. Berlin

4. Wie Yoga den Trauerprozess unterstützen kann

Wussten Sie, dass gezielte Übungen aus dem Yoga einen trauernden Menschen jeglichen Alters auf seinem/ihrer Weg durch die Trauer individuell unterstützen können?

Neben theoretischen Impulsen zur tieferen Bedeutung von Yoga - fernab des Fitness Hypes - werden in diesem Workshop ausgewählte Übungen aus dem Yoga, der Achtsamkeitsforschung und der Meditation besprochen, angeleitet und praktiziert.

Lernen Sie einige körperliche und geistige Übungen für Balance und Gleichgewicht, Kraft und Vertrauen, Konzentration sowie bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und der inneren Vorgänge kennen!

Shakiri Juen

Indologin, Indien- und Buddhismus Expertin, Philosophin, Indien-Reiseleiterin, Referentin in Ausbildungen, Kursen, Vorträgen. Ehrenamtliche Sterbebegleitung, Trauerbegleitung mit viel persönlicher Trauer-Erfahrung. www.shakiri.at. Kirchberg am Wagram, NÖ.

5. Herausforderndes Verhalten in der Palliativsituation

Herausforderndes Verhalten von Patient*innen stellt besonders in der palliativen Situation eine hohe Belastung für Versorger auf allen Ebenen dar. Das Spektrum reicht dabei von verbaler Aggressivität bis hin zu schweren Impulskontrollverlusten mit tätlichen Angriffen. Oftmals ist dieses herausfordernde Verhalten aber nur die Spitze eines Eisberges, der sich in der Behandlungssituation kontinuierlich aufgebaut hat. Im Workshop sollen die typischen Auslösemechanismen, aber auch die Möglichkeiten der Prävention und des eigenen Umganges mit derartigen Konfliktsituationen besprochen werden.

Jürgen Guldner

Seit 2014 Chefarzt der Neurologie in Püttlingen. Assistenzarztausbildung in Neurologie und Psychiatrie am Knappschaftskrankenhaus Püttlingen, an der Universitätsklinik Freiburg i.Br., sowie am Max Planck Institut für Psychiatrie in München. Geriatriische Weiterbildung im CTS Klinikum St. Theresia Saarbrücken. Zusatzweiterbildungen: Palliativmedizin, Schlafmedizin und Rehabilitationsmedizin. Saarbrücken

6. Pfützenspringer – Trauernde Kinder und ihre altersgemäßen Reaktionen verstehen

Kinder erleben und zeigen ihre Trauer um einen nahestehenden Verstorbenen anders als Erwachsene. Wenn man darüber nicht Bescheid weiß, kann das irritierend sein. Dabei könnten wir viel von den Kindern lernen. Gemeinsam richten wir unseren Blick auf den Ausdruck von Trauer bei Kindern in verschiedenen Altersstufen, um sie besser zu verstehen.

Silke Höflechner-Fandler

Erziehungswissenschaftlerin, Coach, Kindertrauerbegleiterin. Seit 14 Jahren als pädagogische Leiterin von RAINBOWS-Österreich (Begleitung von Kindern und Jugendlichen nach dem Tod eines nahestehenden Menschen oder nach Trennung/Scheidung) tätig. Graz

7. Meiner Trauer Ausdruck verleihen - Körperorientierte Methoden in der Arbeit mit Trauernden

Trauer drückt sich bei Vielen in einem tiefgehenden leib-seelischen Schmerz aus. Trauernde verstehen sich in ihren widersprüchlichen Emotionen oft nicht mehr. Gleichzeitig reagiert der Körper meist mit verschiedenen Symptomen und Schmerzen.

In Trauersituationen ist also nicht nur die Psyche, sondern auch der Körper in einem Ausnahmezustand. Daher ist es für Trauernde so wichtig, einen achtsamen Umgang mit dem Körper zu pflegen, in gutem Kontakt mit sich selbst zu sein, den eigenen Gefühlen immer wieder nachzuspüren und ihnen Möglichkeiten des Ausdrucks zu geben, vor allem dann, wenn die Worte fehlen.

Bewährte Methoden dieses ganzheitlichen Ansatzes können hilfreich sein, um den eigenen Weg durch die Trauer zu gehen.

Tanja Oberngruber

Diplompädagogin, Mitarbeiterin RAINBOWS-Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen, Diplom in Integrativer Körperarbeit, Notfallseelsorgerin im Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes OÖ, Vortragstätigkeit im Bereich Tod und Trauer bei Kindern und Jugendlichen. Linz

8. Macht Schuld manchmal Sinn?

Die Suche nach Schuldigen und nach Versäumnissen kann viel Raum einnehmen in Trauerprozessen. Die intensive Beschäftigung mit Schuldfragen kann verschiedene Ursachen haben - von der juristischen/ethischen Auseinandersetzung über die Suche nach Erklärungen bis hin zur Rückgewinnung von Kontrolle über das eigene Leben. Das zu verstehen, eröffnet neue Unterstützungsmöglichkeiten.

Chris Paul

Trauerbegleiterin, Trainerin und Fachautorin. Bonn

9. „Gehen – Trauern – Wandeln“ - Trauerpilgern auf dem Jakobsweg

Loslassen, etwas hinterlassen, hinter sich lassen, wahrnehmen und neu aufnehmen.

Wenn man jemanden durch den Tod verloren hat, erscheint das Leben oft sinnlos. Man wird vom Alltag mitgezogen. Erstarrung macht sich breit und greift auf Körper und Geist. Oft fehlt einem der Auftrieb. Wenn Trauer nicht den Raum bekommt, den sie beansprucht, kann es zu Problemen führen. Wir laden ein, sich aufzumachen, denn im Gehen kommt vieles ins Fließen. Wir möchten hierbei helfen, den Lebensfluss wieder in Gang zu bringen. In dem Workshop werden wir uns nach einer Einführung auf den Weg machen, um dem Konzept der Arbeit auf die Spur zu kommen.

Tobias Rilling

Evangelischer Diakon, Gründer und Leiter des Zentrums für trauernde Kinder der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. „Lacrima“ in München. Pilgerbegleiter und Trauerbegleiter nach Jorgos Canacakis, Notfallseelsorger nach PSNV, Supervision und Coaching (MISW), Systemischer Berater (Beratergruppe Neuwaldegg, Wien) und Buchautor. München

10. Philosophische Praxis: Trauer tragen und Trost erfahren

„Trauern ist besser als Lachen; denn durch Trauern wird das Herz gebessert“ (Buch Kohelet)

Die Moderne hat dem Trauern und dem Leiden den Krieg erklärt. Zuständigkeiten wurden geschaffen: wissenschaftliche und ärztliche Kompetenz, soziale Organisationen, Therapeut*innen und Psychiater*innen. Für den Einzelnen, der ins Trauern gerät, bleibt die traurige Perspektive, sich unverstanden zu fühlen. Angesichts des Unverfügbaren, das immer wieder unser Leben bestimmt, gibt es gute Gründe fürs Trauern.

Aber inwiefern wird durch Trauern das Herz verbessert? Warum ist der geprüfte, trauernde Mensch, der dem Leid nicht aus dem Wege geht und das Schwere des Lebens nicht leugnet, der überzeugendere, vorbildlichere Mensch, dem wir unseren Respekt nicht versagen?

Wie kann der Mensch die Trauer tragen? Eine tour de force durch die besten Traditionen, von denen der Mensch in der Moderne weitgehend abgeschnitten scheint.

René Tichy

Studium der Philosophie und Theologie, philosophischer Seelsorger und Lebensberater. Wien

11. Für dich und für mich ...

Kreative Impulse in der Trauerbegleitung

Zuhören und Nicht-Tun sind wesentliche Elemente der Trauerbegleitung. Daneben gibt es vielfältige Möglichkeiten, durch einfache kreative Impulse den Ausdruck von Gefühlen anzuregen und lebendiges Trauern zu fördern.

Die Fragen, wann und wie diese sinnvoll eingesetzt werden, sind ebenso Themen des Workshops wie die Möglichkeit, sie an sich selbst auszuprobieren.

Mai Ulrich

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trauerbegleiterin, seit 2007 Leitung unterschiedlicher Trauergruppen. Salzburg

VORTRÄGE

- Das Kaleidoskop des Trauerns

Vortragskonzert mit Chris Paul und Udo Kamjunke

Trauern ist ein dynamischer Prozess mit wiederkehrenden Themen. Nach einem Verlust geht jeder Mensch seinen individuellen Trauerweg in seinem ganz eigenen Tempo, aber alle Trauernden bewegen sich auf denselben Themenfeldern. Emotionen sind ein wichtiger Teil aller Trauerwege, deshalb hat Chris Paul zur Präsentation des Trauerkaleidoskops eine ganz besondere Form gewählt.

Zwischen die Erläuterungen und Erzählungen aus ihrem Beratungsalltag sind deutsche und englische Lieder gesetzt. Unterstützt vom Kölner Gitarristen Udo Kamjunke singt Chris Paul die Stücke live.

Chris Paul

Trauerbegleiterin, Trainerin und Fachautorin. Sie hat verschiedene Gesangstrainings durchlaufen und schreibt seit fast 40 Jahren auch eigene Stücke. Bonn

Udo Kamjunke

Freier Gitarrist in verschiedenen Formationen, Musiklehrer und Musikproduzent. Bonn

- „Ich weiß nicht, was soll es bedeuten ...“ – Emotion und Neurobiologie

In der evolutionären Entwicklung von Gehirnen zeigt sich eine hierarchische anatomische und funktionelle Anordnung der jeweils sich neu bildenden Strukturen über die älteren Regionen. Dabei werden die Funktionen der älteren Areale nicht vollständig unterdrückt, sondern in die Gesamtfunktion eingegliedert und spielen somit nach wie vor eine wichtige Rolle in der Verhaltensebene. Daher gehören unsere Emotionen genauso in das für die Alltagsbewältigung notwendige Inventar wie die oft höher bewerteten kognitiven Leistungen. Ohne emotionale Beteiligung können wir nicht mehr adäquat entscheiden oder sinnvolle Gedächtnisstrukturen ausbilden.

In diesem Vortrag werden die wechselseitigen Beziehungen zwischen Emotion und Hirnfunktion dargelegt und insbesondere auf die Aspekte Depression und Trauer eingegangen.

Jürgen Guldner

Seit 2014 Chefarzt der Neurologie in Püttlingen. Assistenzarztausbildung in Neurologie und Psychiatrie am Knappschaftskrankenhaus Püttlingen, an der Universitätsklinik Freiburg i.Br., sowie am Max Planck Institut für Psychiatrie in München. Geriatriische Weiterbildung im CTS Klinikum St. Theresia Saarbrücken. Zusatzweiterbildungen: Palliativmedizin, Schlafmedizin und Rehabilitationsmedizin. Saarbrücken