

Verlust

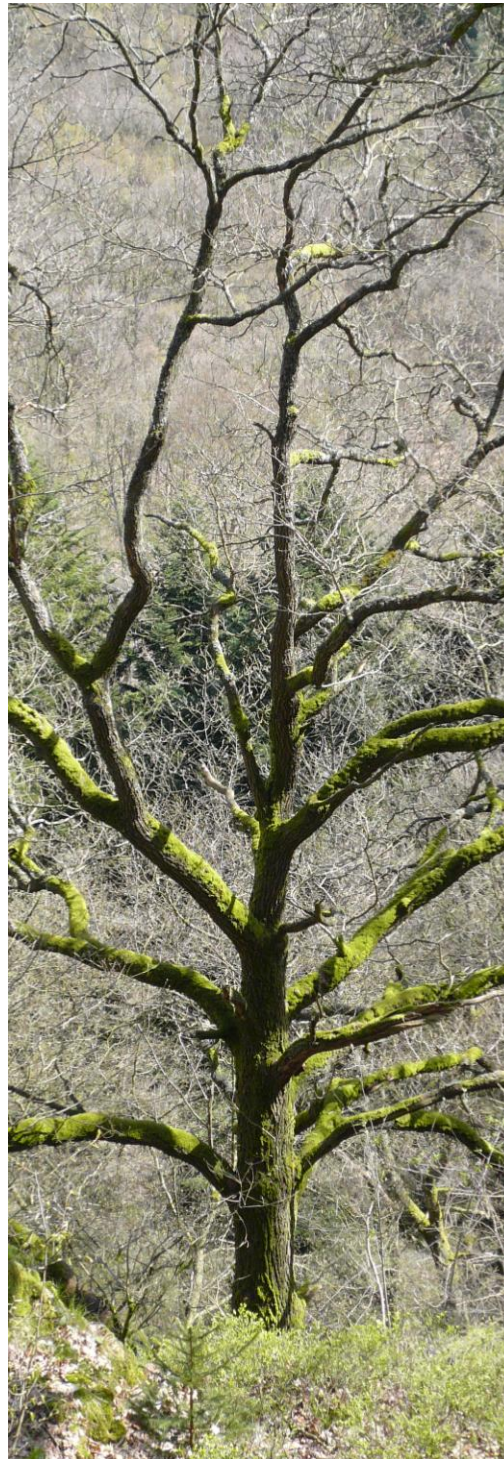
Es gibt so vieles das wir im Laufe unseres Lebens verlieren. Manche Verluste können uns in tiefe Trauer stürzen. Wir trauern um den Tod von für uns wichtige Menschen, nach Trennungen, um unsere Gesundheit wenn uns Krankheiten treffen, um Kinderlosigkeit oder Fehlgeburten, um unseren Arbeitsplatz, um Wünsche und Träume die sich nicht erfüllen, um verlorene Jahre, die Jugend, um.....



Jeder Verlust im hier und jetzt kann in uns alte, nicht verarbeitete, unterdrückte Verluste aktivieren. Oftmals tragen wir in uns einen ganz tief verborgenen Schmerz der im Laufe unseres Lebens immer grösser wird und dessen Unterdrückung unnötig viel Kraft kostet. Kraft die wir eigentlich viel besser einsetzen können für den Wunsch ein erfülltes, glückliches, zufriedenes Leben zu führen.

Die Konfrontation mit Verlust und Trauer stürzt uns in ein tiefes Chaos das uns ängstlich und hilflos macht. "Angst essen Seele auf" sagte einst Rainer Werner Fassbinder. Und wenn die Seele angegriffen wird dann geht es uns gar nicht gut. Dann laufen wir verschreckt herum und wissen nicht mehr weiter. Oftmals probieren wir dann mit aller Kraft die uns noch zur Verfügung steht, die "Fassade aufrecht zu halten" oder aber anders gesagt: zu überleben. Wir zeigen und beweisen uns selbst und den anderen, dass wir es können, dass wir es schaffen, dass wir stark sind.

Trauernde erleben oftmals das Menschen in ihrer Umgebung nicht so gut wissen, wie man mit Trauer umgeht. Viele Menschen haben Angst vor der Flut von Gefühlen denen sie sich plötzlich ausgesetzt fühlen, andere denken vielleicht das zu viel fühlen schwach macht, das man dann in ein tiefes Loch fällt und wieder andere vermeiden den Kontakt aus Angst um mit eigenen Gefühlen konfrontiert zu werden. Wenn der Trauernde auf so wenig Hilfe bei der Trauerbewältigung stösst dann ist die Gefahr groß um die Trauer zu verdrängen. Alkohol, Zigaretten, Medikamente, Drogen oder Arbeit bringen dann kurze Entspannung, Vergessen, Verdrängen. Auf Dauer jedoch wird sich das natürliche Bedürfnis nach Trauer umwandeln in einen Zustand von Melancholie, der Arzt wird eine Depression feststellen, alle Lebenskräfte weichen einer tiefen Schwere die man wiederum bekämpft mit der beinahe übermenschlichen Kraft die "Fassade.....".



Ein gemeiner, fast aussichtsloser Kreislauf. Berechtigte Trauer will gesehen werden. Sie will nicht unterdrückt werden und somit das Gefühl kriegen: ich darf nicht sein, ich bin nicht gut. Gefühlsleere, Starre, Verbitterung, Einsamkeit können das Ergebnis sein.

Ziel

Unser Ziel ist es, festgefahren Trauer wieder in Bewegung zu kriegen. Trauer die die Lebensfreude verhindert zu verändern in lebensbejahende Energie. Die Angst vor dem loslassen und fühlen zulassen wodurch die Kraft, die die Angst an sich bindet, frei kommt für neue, lebendige Gefühle.

Methoden

Dadurch das alle Teilnehmer betroffen sind vom gleichen Thema, Verlust und Trauer, kann die Gruppe überraschend schnell zu einer vertrauten Gemeinschaft werden in der jeder Teilnehmer sich gehört, gesehen und verstanden fühlt. Die Gruppe bildet den sicheren, verständnisvollen Rahmen in dem sich so schmerzhaft Prozesse entwickeln können.

Begleitet und unterstützt wird die Gruppe dabei von Heike Debets und Jeroen Boot. Heike Debets wird einen Teil des Tages anleiten mit Gesprächsrunden, Körperübungen, Meditation, Fantasiereisen, Malen, Aufstellungen (bei Bedarf), Rituale. Jeroen Boot nutzt die restliche Zeit für Wanderungen, auf denen die überwältigende Natur auf der wunderschönen Insel Terschelling erkundet wird. Natürlich werden die Ausflüge angereichert mit symbolischen Handlungen und Meditationen. In Kulturen, die noch alte Traditionen pflegen, weiß man, das alles mit allem in Verbindung steht. Dieses Wissen benutzen wir bei der Arbeit im Freien. Die körperliche Aktivität vertieft deinen Prozess und die Natur gibt dir Antworten und Geschenke. Wir werden dankbar das Angebot der 'Urmutter' Terschelling annehmen um uns in ihren liebevollen, manchmal stürmischen Armen zu befreien von Ballast, Schmerz, unnötigem Festhalten und Leiden.

Diese Reise durch die Trauer zum Leben ist klar strukturiert. Durch verschiedenen Übungen werden wir die Lebensenergie wecken die uns aus dem Durchleben unserer Trauer zu einer neuen, kraftvollen Lebenslust bringt. Ein gemeinsames Diner in einem Terschellinger Restaurant formt die herzliche Overture zu diesem Workshop bevor wir am Freitag Abschied nehmen. Der Mittwoch Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Synthesis



Heike Debets-Müller (1953) arbeitet seit 1992 in eigener Praxis als körperorientierte Psychotherapeutin, Supervisor und coach mit Einzelklienten, Paaren und Gruppen. Ihre besondere Liebe gilt der Arbeit mit Familienaufstellungen.

Jeroen Boot (1958) arbeitet seit 2002 als personal coach neben seiner Tätigkeit als Consultant. Auf Basis von früheren Erfahrungen als Begleiter von Wildnisretraites (Vision Quest) entwickelte er eine Methode für coaching in der Natur.

Info und Anmeldung

Synthesis
Kloosterstraat 83
NL 6562 AV Groesbeek
Niederlande

+31 24 39 77 809
info@praktijksynthesis.nl
www.praktijksynthesis.nl

Abschied nehmen

Seminar

Durch die Trauer zum Leben

“Wenn du an mich denkst
Erinnere dich an die Stunde,
in welcher du mich
am liebsten hattest.”
(Rainer Maria Rilke)