

Online-Trauerritual angesichts des Verlustes an lebendiger Mit-Welt

Von klein auf sehen wir um uns herum, dass Trauer meist ein Leiden ist, ein Elend, das in das Leben eindringt, ... , ein Bruch der natürlichen Ordnung der Dinge ... Was wäre, wenn Trauer eine Fähigkeit ist, so wie Liebe eine Fähigkeit ist, etwas, das man lernen und kultivieren und lehren muss? Was ist, wenn Trauer die natürliche Ordnung der Dinge ist, eine Art, das Leben trotzdem zu lieben?
Stephen Jenkinson

Angesichts des großen Sterbens – von Spezies, Lebensräumen, natürlichen Phänomenen – das sich vor unser aller Augen abspielt, ist Trauer eine ganz natürliche Reaktion. Doch in unserer Gesellschaft haben wir Tod und Trauer an die Ränder verbannt. Die Angst vor schmerzlichen Gefühlen lässt uns Trauer vermeiden und damit einen Teil unserer emotionalen Realität abspalten. Unterdrückte Trauer kann in die Depression führen, weil wir uns taub machen und uns damit auch die Fähigkeit zur Freude nehmen.

Gut zu trauern bedeutet, das Leben zutiefst zu lieben, alle Teile des Lebens zu lieben, denn der Tod ist ein Teil des Lebens. Wenn wir trauern, tragen wir dieser Tatsache Rechnung. Wir integrieren den Tod zurück in das Leben und werden selbst dadurch ganzer, heiler.

Unsere Trauer löst die verhärteten Stellen in uns, lässt sie sich wieder öffnen und macht uns frei, wieder unsere Verwandtschaft mit der lebendigen Gegenwart um uns herum zu spüren. Das ist tiefer Aktivismus, Seelenaktivismus, der uns tatsächlich ermutigt, uns mit den Tränen der Welt zu verbinden.

Francis Weller



Wenn wir Trauer zulassen, sind wir in Verbindung mit der Realität, mit dem Leben, mit der Seele der Welt. Diese Zeit ruft uns auf, den großen Wandel („The Great Turning“), der das große Sterben („The Great Dying“) beinhaltet, bewusst anzuschauen und zu bezeugen. Wir ehren damit die lebendige Mit-Welt, die wir verloren haben. Im Verlust wird uns die Kostbarkeit des Lebensnetzes bewusst, sodass mit der Trauer eine tiefe Dankbarkeit einhergeht.

Das Online-Trauerritual erlaubt es uns, unsere Trauer in Gemeinschaft zu teilen und damit nicht alleine zu sein. Der Abend vereint verschiedene Elemente - Ritual, tiefen Dialog, Meditation, Musik und Poesie - die uns helfen, uns gegenseitig in schmerzlichen Gefühlen Halt zu geben und mit größerer Ganzheit aus dieser Erfahrung hervorzugehen.

Leitung



Claudia Junker

Personal- und Organisationsentwicklerin, Systemische Beraterin (SG), Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten spirituelle Ökologie, Kommunikation und Gruppenprozesse.



Walter Oelschlaeger

Erzieher, Focusing-Berater, zertifizierter Mediator, zertifizierter Beziehungstrainer, Yoga-Kursleiter, Atemkursleiter.

Termin: s. aktuelle Termine auf der Website. Anmeldeschluss 3 Tage vor Workshoptermin.

Teilnahmevoraussetzungen: Stabile Internetverbindung, (eingeschaltete) Kamera und Mikrofon.

Teilnahmegebühr: nach eigenem Ermessen.

Falls Du nach dem Workshop das Bedürfnis verspürst, aus Wertschätzung oder Dankbarkeit für unsere Arbeit etwas zurückzugeben, dann freuen wir uns über eine Zuwendung. Dies ist jedoch keine Bedingung für die Teilnahme, denn wir bieten unsere Arbeit nicht als Ware an. Wir sind in Dankbarkeit für die Gaben, die wir selbst erhalten und die uns dazu befähigen, diese Arbeit in die Welt zu bringen. Aus diesem Gefühl heraus geben wir mit Freude. Dankbarkeit nährt Großzügigkeit nährt Dankbarkeit usw.

Du erhältst nach Abschluss des Workshops eine Mail mit Möglichkeiten, uns eine Zuwendung zu geben, die Deine Wertschätzung im Rahmen Deiner Mittel widerspiegelt. Dies ist vollkommen freiwillig.

Wir geben diesen Workshop von Herzen und wünschen uns zugleich Deine verbindliche Teilnahme, wenn Du Dich anmeldest. Deshalb berechnen wir eine **Ausfallgebühr** von 15 Euro wenn Du weniger als 3 Tage vor dem Termin absagst oder nicht zum Workshop erscheinst.

Wir arbeiten in unseren Workshops mit kleinen Gruppen von 6-9 Teilnehmenden. Deshalb macht jede/r Einzelne einen Unterschied, damit das Workshop-Konzept aufgeht. Meist haben wir auch eine Warteliste von Menschen, die gerne teilnehmen würden, aber keinen Platz mehr erhalten haben. Aus Wertschätzung gegenüber diesen Menschen und unserer Arbeit möchten wir jeden verfügbaren Platz besetzt sehen.

Anmeldung: <https://tiefe-anpassung.de/anmeldung-traueritual/>