

unsichtbar sichtbar

Spuren von Tod und Trauer, Ritualen und Resilienz in der Münchner Altstadt

In der Münchner Altstadt — zwischen Marienplatz, den Fünf Höfen und dem Dom — suchen wir Orte auf, die unvermutet Zeugnis geben von inneren Widerständen gegen den Tod und Akzeptanz der Endlichkeit. Gedichte, z.B. Goethes „Totentanz“, oder Lieder, die im mittelalterlichen Pest-Lockdown geschrieben wurden, vermitteln, wie sich gesellschaftlich der Umgang mit dem Tod und die 'Verortung' des Todes innerhalb der Stadt wandeln. Schicksale verschiedenster Persönlichkeiten illustrieren, welche Räume und Formen der Trauer es gab, wie man einander beistand, aber auch, dass immer wieder das Alleinsein mit den Gefühlen der Verlusts und der Frage nach dem ‚Warum?‘ präsent waren und sind. Auch der gerade wieder hochaktuelle Umgang mit Kriegsvermissten, Opfern von Terrorakten, dem Suizid einer Jugendlichen (1785) oder die Flucht in den Kaufrausch während der Wirtschaftswunderjahre werden Thema sein im Umgang mit Tod und Trauer — mitten in der Stadt, durch die Zeiten hindurch.



Anette Spieldiener M.A. Theaterwissenschaftlerin, Kirchenmusikerin, Kulturvermittlerin
(Münchner Schatzsuche)

Michael Weiser, Kulturvermittler (Rezitation & Film)

Farbenfroh

In diesem Workshop erleben Sie kunsttherapeutische Impulse, durch die Sie Ihre individuellen Potenziale bewusster wahrnehmen und Ihre Wohlbefinden steigern können.

Die Kunsttherapie ist eine sehr effiziente Methode der persönlichen Ressourcenstärkung. Durch den kreativen Ausdruck werden innere, manchmal noch diffuse Themen nach außen transportiert und werden dadurch sicht- und (be-)greifbar.

Nun können sie betrachtet, gewürdigt und sogar gestalterisch aktiv verändert werden.

Das unmittelbare Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit bringt Sie durch den kreativen Ausdruck buchstäblich raus „AUS dem DRUCK“ und hinein ins innere „Farbenfroh“

An diesem Nachmittag könne Sie Ihre inneren Kraftquellen mit Hilfe gezielter Ressourcenübngen wieder füllen.

Der Workshop bietet neben den kreativen Ausdrucksmöglichkeiten auch ausreichend Raum für Selbstreflexion, Austausch und Perspektivenwechsel.

Er unterstützt Sie dabei, ihre inneren Stärken durch künstlerischen Ausdruck zu erkunden und zu festigen.

Sie brauchen weder Mal- noch Zeichenkenntnisse- nur jede Menge Entdeckungs-Freude:)

Begrenzte Plätze



Susanne Cullmann (www.zeitzumsein-kunst.com)
Kunsttherapeutin, Trauer-Traumapädagogin

***Ist Spiritualität ein Thema in der Trauerbegleitung?
Impulse zur Wahrnehmung und Kommunikation***

Tagesgestaltung: vormittags ein einführender Vortrag; nachmittags ein Workshop.

Leid, Endlichkeit und Tod sind „Grenzsituationen“ (Karl Jaspers), in denen das bisher selbstverständliche „Gehäuse“ des Lebens zerbricht. Es stellen sich unausweichlich Grundfragen unserer menschlichen Existenz, kognitiv und emotional. Welche Bedeutung kann für Trauernde in solchen Situation Spiritualität oder Religion spielen? Wie können wir als Begleitende aufmerksam werden auf spirituelle Ressourcen, Nöte und Bedürfnisse und diese ansprechen?

Der Vortrag führt ein in gesellschaftliche Rahmenbedingungen, differenziert das Feld von Religion und Spiritualität und bietet Impulse, sich persönlich zu situieren. So können wir besser verstehen, was für die und den Einzelnen jeweils Barriere oder Hilfe sein kann, dieses Thema anzusprechen.

Im Workshop bietet sich die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Sprechen über Spiritualität in einer Kleingruppe (drei Personen) zu machen und sich über diese Erfahrungen auszutauschen. Grundlage ist ein halbstrukturierter Interviewleitfaden.



Lydia Maidl

Professorin für Katholische Theologie an der LMU München mit Schwerpunkt Spiritual Care;
Projektleitung Akademie bei der Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München

Traum sensible Begleitung

Der Vortrag am Vormittag beschäftigt sich mit der Definition des Begriffes „Psycho-Trauma“. Dargestellt werden kurz- und langfristige Traumafolgen, wie diese von den Betroffenen erlebt werden, was als hilfreich beschrieben wird und ab wann fachliche Unterstützung wichtig wäre. Schließlich werden die Bedingungen einer traumasensiblen Begleitung aufgezeigt.

Im Workshop am Nachmittag wenden wir uns konkret den „Eckpfeilern“ traumasensibler Begleitung zu und erarbeiten, wie sie ins eigene Tätigkeitsfeld integriert werden können. Ein Schwerpunkt wird auf der traumasensiblen Kommunikation liegen.



Dr. Birga Gatzweiler
Dipl.-Psychologin

Männertrauer

In gemischten Trauergruppen und vor allem in Vätergruppen oder Einzelberatungen sprechen Männer über ihre Gefühle, über ihre Veränderungen, über die Sehnsucht nach ihrem toten Kind bzw. Geschwister und den Schmerz des Verlustes. Sie berichten von Gefühlen wie Schuld, Wut, Wert- und Sinnverlust. Oft fließen schnell Tränen. Die Erzählungen der Männer unterscheiden sich für mich nicht wesentlich von denen der Frauen.

Trotzdem ist spürbar, dass Männer anders mit der Trauer umgehen als Frauen. Wie trauern Männer? Warum trauern sie anders? Wie soll man sie begleiten?



Michael Schiegerl, Trauerbegleiter, betroffener Vater, Vorstand

Waldbaden – achtsam die Natur erleben

Tauche ein in die wohltuende Waldatmosphäre und erlebe "Waldbaden" hautnah. Daniela von NATURHALT führt dich mit achtsamen und kreativen Übungen in die Welt des Waldbadens ein. Mit all deinen Sinnen kommst du der Natur ein Stückchen näher und kannst Erholung und Entspannung erfahren.

Im Workshop nimmst du nicht nur ganz viel für dich persönlich mit, sondern lernst auch Methoden für deine Arbeit als Trauerbegleiter:in. Gemeinsam nehmen wir nicht nur ganz bewusst unsere Umgebung wahr, sondern beschäftigen uns auch mit dem Thema Achtsamkeit und Ressourcenarbeit. Der Wald dient uns als Ideengeber, Arbeitsplatz und Kraftort.

Freu dich auf einen achtsamen, kreativen und informativen Nachmittag in der Natur. Bis bald im Wald!

Bitte bringe Folgendes mit:

- dem Wetter angepasste Kleidung (Zwiebellook, ggf. Regenkleidung / -schirm), wetterfeste Schuhe
- ausreichend Trinken für dich und ggf. Snacks

Je nach Wetterlage verbringen wir eventuell nicht die ganze Zeit im Wald, sondern verlegen einen Teil des Workshops nach drinnen.



Daniela Wagner

Daniela ist Natur- und Achtsamkeitscoach und bietet seit 2023 regelmäßiges Waldbaden im Münchner Umland an. Die gebürtige Österreicherin wuchs in einem kleinen Dorf umgeben von Wald auf, und intuitiv wusste sie es schon lange – Wald tut gut. Irgendwann kam dann die große Erkenntnis „raus dem Büro – rein in den Wald“. Nach den Ausbildungen zum Natur- und Erlebniscoach, sowie Achtsamkeitscoach bietet sie mit NATURHALT für Gruppen und Teams achtsame Naturerlebnisse (Waldbaden, Retreats) an. Erfahre mehr über NATURHALT auf www.naturhalt.com