

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE



Begegnung, Austausch und Information

WORKSHOPS ZUM JAHRESTREFFEN 2022

01.10. bis 02.10.2022

Bad Alexandersbad



AGUS e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

Tel.: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

WORKSHOP 1

Du sagtest: "Wage das Tanzen!"

UND ICH TANZTE IN MEINER TRAUER – UND ES WAR SEHR GUT!

Meditatives Tanzen ist Nachspüren (Meditation) in Bewegung.

Durch das Tanzen einfacher Bewegungsabläufe kommen Körper und Seele in Bewegung. So können wir auf dem Weg zum inneren Frieden (erste) kleine oder größere Schritte tun.

Getanzt wird überwiegend im Kreis zu ruhiger oder auch beschwingter alter oder moderner Musik.

Tanzerfahrung ist nicht erforderlich: Durch Wiederholungen lernen wir spielend die Bewegungen.

Teilnehmende: min. 9, max. 15 Frauen und Männer

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste, leichte, geschlossene Schuhe
- eine (vielleicht selbst gestaltete) Kerze (groß oder klein), die mich während des Tanzens begleiten kann

Leitung:

Irene Wegener, Weidenberg/Bayreuth Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin (approbiert), Trauerbegleiterin (ITA)

WORKSHOP 2

Biografische Lieder

Jeder Mensch kennt Lieder oder Musikstücke, die mit ganz besonderen Erinnerungen verbunden sind: es ist das Stück, bei dem sich das spätere Ehepaar zum ersten Mal geküsst hat oder das Lied, das der Sohn immerzu gesungen hat, als er klein war oder aber auch das Lied, das sich der Großvater zu seiner Beerdigung gewünscht hat. Schon allein beim hören der ersten Noten, sind die Situationen und/oder Menschen sofort wieder präsent, mit all den darin gespeicherten Emotionen. Das sind sogenannte Biografische Lieder.

In diesem Workshop sind Sie eingeladen, in der Gemeinschaft Ihrem persönlichen Biografischen Lied oder dem Ihres nahestehenden Verstorbenen nachzugehen. Die Musik soll dabei helfen, wenn es schwer scheint, über bestimmte Ereignisse zu sprechen. Hören, Singen, Spielen und Reflexionsrunden werden daher einander abwechseln.

Es sind keinerlei musikalische oder sangliche Vorkenntnisse erforderlich. Sie sollten lediglich Ihr Lied mit Noten dabei haben.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: maximal 15

Bitte mitbringen:

- Biografisches Lied (mit Noten) in mehrfacher Ausführung

Leitung:

Dr. phil. Christian Büttner Medizinpsychologe (M.Sc.), Musikpsychotherapeut (M.A.), Supervisor, Systemischer Diplom Coach (ECA), Psychologischer Berater und Therapeut, Kirchenmusiker, Krankenpfleger

WORKSHOP 3

Wandern – durch die Trauer gehen

Trauern und Wandern haben viele Gemeinsamkeiten: Es gibt Höhen und Tiefen sowie beschwerliche und leichtere Abschnitte, mal schafft man den Weg allein, aber manchmal ist man froh, dass man eine Begleitung hat.

Sich mit Menschen auf den Weg machen, die ähnliches erlebt haben, kann helfen: miteinander ins Gespräch kommen, Impulse aufnehmen, aber auch die vielleicht widersprüchlichen Gefühle erkennen und zulassen.

In der herbstlichen Landschaft des Fichtelgebirges begeben wir uns auf einen ca. 10 km langen Rundwanderweg um Bad Alexandersbad.

Der Workshop wird aufgrund der zu erwartenden Nachfrage in zwei Gruppen geteilt. Beide Gruppen laufen dieselbe Strecke.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: keine

Bitte mitbringen:

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Leitung:

1. Gruppe: Klaus Eisenstein (Bayreuth), Diplom-Sozialpädagoge

2. Gruppe: Brigitte Brick (Kitzingen), Erzieherin und Trauerbegleiterin

WORKSHOP 4

Gemeinsam Vertrauen erleben

Vertrauen schenken, erleben, bis hin zu „sich fallen lassen dürfen“.....

Dieser Workshop möchte in der Gemeinsamkeit mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben erlebnispädagogisch das Thema Vertrauen aufgreifen. Wenn auch der gemeinsame Austausch (sicher) nicht zu kurz kommt, richtet sich dieser Workshop tendenziell an Menschen, die einem praktischen Ansatz, dem Erlebnis, Raum geben möchten.

(In der Gemeinschaft) Vertrauen entwickeln und spüren, sich gegenseitig Halt geben – diese Themen greifen wir auf und möchten sie individuell für jeden Teilnehmer erlebbar machen. Hierfür gehen wir in die Natur und nutzen die Möglichkeiten, die sie uns bietet. Selbstverständlich sind keine sportlichen und/oder konditionellen Anforderungen erforderlich um an diesem Workshop teilzunehmen, es genügt die Neugier darauf sich auf einlassen zu wollen.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 15

Bitte mitbringen:

bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe

Leitung:

Andrea Ertl (Bayreuth): Erlebnispädagogin, Zusatzqualifikation Erlebnistherapie, Mediatorin, Systemischer Coach und Thomas Wattenbach (Bayreuth)

WORKSHOP 5

Resilienz

Welche psychischen Kräfte sind dafür verantwortlich, dass manche Menschen auch schreckliche Schicksalsschläge überstehen und nach einiger Zeit wieder ein erfülltes, glückliches Leben führen, während andere an ähnlichen Herausforderungen auch langfristig leiden oder sogar daran zerbrechen?

Welche Erkenntnisse kann man hierzu aus der Forschung und aus Einzelschicksalen gewinnen?

In dem Workshop werden wir auf die Schicksalsschläge der Teilnehmenden eingehen, soweit diese es wünschen. Der Leiter des Workshops wird aus seiner eigenen Erfahrung berichten.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 15

Leitung:

Dr. Jens-Uwe Martens (München) ist Dipl.-Psychologe und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Coach. Er leitete viele Jahrzehnte das Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden, war Lehrbeauftragter an der Ludwig-Maximilians-Universität und an der Universität der Bundeswehr in München. Er ist darüber hinaus Autor einer Reihe von psychologischen Fachbüchern.

WORKSHOP 6

Trommeln bei Trauer

Beim Trommeln brauchen wir in jeder Sekunde die komplette Aufmerksamkeit, sonst ist der Rhythmus dahin.

Deshalb kann es dazu verhelfen, die schmerzlichen Gedanken eines Verlustes, das endlose Gedankenkreisen und die quälenden Schuldvorwürfe für einige Zeit in den Hintergrund zu drängen.

Häufig gehen mit der Trauer Verspannungen und Verkrampfungen einher - sie können durch das Trommeln gelockert und gelöst werden. Die Klang- und Handreflexzonenmassage stimuliert dabei den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele schwingen sich im Rhythmus harmonisch ein.

Sicherheit und Stärkung des Selbstvertrauens folgen von selbst. Sie werden sich nach dem Trommeln mental ausgeglichen und entspannt fühlen.

Percussionsinstrumente und Trommeln sind vorhanden - gerne eigene Trommeln mitbringen
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bequeme Kleidung ist hilfreich

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 8

Leitung:

Hilda Schneider (München), Polizeipfarrerin i.R., Traumatherapeutin (MIT) und Christine Schnabl (München), Ergotherapeutin

WORKSHOP 7

Selbstfürsorge durch Entspannung im Trauerprozess

Die Gedanken zur Ruhe bringen, einmal tief durchatmen können, wieder sich selbst fühlen. Gerade das ist in der Trauer kaum möglich und eine Herausforderung.

Körper, Geist und Seele befinden sich in einer Stresssituation und das Gedankenkarussell dreht sich. Sich bewusst treiben lassen auf dem See der Atmung ist eine gute Möglichkeit, um uns im Trauerprozess zu stärken und Starre und Verkrampfungen zu lösen.

In diesem Workshop bekommen Sie Übungen aus verschiedenen Körperentspannungsverfahren, wie Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Achtsamkeit und Qi-Gong an die Hand, die Sie im Alltag und im Trauerprozess gut integrieren und an andere Betroffene in ihrer Trauer weitergeben können

Diese finden im Wechsel von Selbsterfahrung und Austausch statt, sowohl im Raum als auch an frischer Luft.

Vorkenntnisse sind dazu nicht nötig.

Begrenzung der TeilnehmerInnen: 12

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung:

Sabine Helm-Schmidt (Bremen): Entspannungspädagogin, Trauerbegleiterin Resilienzcoach, Systemischer Coach, Lehrerin für Pflegeberufe