



in your hands

Ein Kartenset für Abschiede, die in guter Erinnerung bleiben

Tod und Abschied

in your hands



Für die meisten ist es nicht leicht, über Tod, Sterben und Beerdigungen zu sprechen.
Wenn der Tod in unser Leben tritt, dann sind viele von uns nicht darauf vorbereitet und wissen nicht was zu tun ist.

Und so verpassen wir eine wichtige Chance und ein wichtigstes Lebensereignis: unseren eigenen Tod und den Tod derer, die uns nahe stehen.

Zu früheren Zeiten gehörte der Moment des Abschieds und der Beerdigung den Familien und der Gemeinschaft.

Heute ist das nicht mehr so.



Ein Karten-Set für Menschen, die einen Abschied vorbereiten und auch für Menschen, die professionell andere in der Trauer begleiten.

Ich habe mich gefragt, ob und wie sich das wieder ändern lässt.
Deshalb habe ich mich in den letzten Jahren intensiv damit beschäftigt, welche Möglichkeiten wir haben und wie wir Abschiede wieder in unsere eigenen Händen nehmen können.
Ich weiß, in der Zeit des Abschieds ist es wichtig, Orientierung, Inspiration, Halt und Ermutigung zu erhalten.

Deshalb habe ich Karten gestaltet, die die Abläufe und die Möglichkeiten die wir haben, wenn es um Abschied geht, sichtbar und greifbar machen.

Mit diesen Karten möchte ich anregen über den Tod und den Abschied nachzudenken und vor allem inspirieren, wie sich diese Momente aktiv mitgestalten lassen.



@emotionskultur.com



Die Karten

Anregung und Orientierung beim Abschied

Die in-your-hands-Karten sind eine Unterstützung und Handreichung, um über den Tod und Beerdigung nachzudenken, darüber zu sprechen und Abschiede mitzugestalten.

Das Kartenset enthält 110 einzigartige Bild-Karten in sechs Kategorien.

Die Karten können miteinander kombiniert werden oder als einzelne Sets zu den entsprechenden Themenfeldern genutzt werden.



Wer sind die Trauergäste?

Wer soll wegbleiben? Wer soll da sein?



Abschiedsort

Wo soll der Abschied stattfinden?



Wieviel Zeit gibt es?

für die Vorbereitung, die Feier und danach?



Die Basis-Karten

Die Basis-Karten enthalten grundsätzliche Fragen, die für die Organisation einer Abschiedsfeier wichtig sind. Sind diese Fragen geklärt, ist es einfacher weitere Überlegungen zu treffen.



Abschiedsworte

Segen, Inspiration
Was nehmen wir mit?

13



Ehren & Erinnern

Präsentation: Bilder, Filme, Erinnerungen
Nachruf, Porträt, persönliche Beiträge
ggf. auch Möglichkeit Dinge aufzuschreiben
oder sich spontan zu äußern

8

Die Zeremonien Karten



Diese Karten zeigen den möglichen Ablauf einer Abschiedsfeier.

Auf dieser Grundlage können Sie einen eigenen Ablauf entwickeln und/oder die Stationen mit den eigenen Inhalten füllen.



Worüber sind wir traurig?
Was hätten wir gerne noch geteilt?



Was waren die „großen“
und die „kleinen“ Momente?



Kindheitserinnerungen



Was war wirklich wichtig?

Die Frage-Karten

Die Fragekartenset enthält Fragen, die helfen,
sich an die Person zu erinnern.

Diese Karten regen zugleich an ein Thema und
sowie Inhalte für eine Abschiedsfeier oder eine
Abschiedsrede zu sammeln.

Die Karten können auch Grundlage für ein
gemeinsames Erinnern und Austauschen sein.





Musik

Zum Ankommen und zur Einstimmung
(neutral)

1



Ehren & Erinnern

Präsentation: Bilder, Filme, Erinnerungen
Nachruf, Porträt, persönliche Beiträge
ggf. auch Möglichkeit Dinge aufzuschreiben
oder sich spontan zu äußern

8



Abschiedsworte

Segen, Inspiration
Was nehmen wir mit?

13

Die Mitgestaltungs-Karten

Die Mitgestaltungskarten zeigen die Momente, an denen es möglich ist sich mit eigenen Ideen einzubringen. Sie können eine oder mehrere dieser Momente auswählen und dann entscheiden wie Sie diese genau gestalten.

Die als nächstes folgenden Inspirationskarten können dabei eine Unterstützung sein.





Die Inspirations-Karten

Die Inspirationskarten sind ein Ideenpool für die Mitgestaltung.

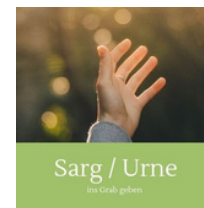
Die Karten sind ein Ideenpool für Anregung wie Sie sich praktisch einbringen können. Wenn Sie diese Karten mit den Ereignissen (Zeremoniekarten oder Mitgestaltungskarten) kombinieren, bekommen Sie ein klares Bild, wie Sie den Abschied gestalten können.



@emotionskultur



DAMIT ABSCHIEDE IN GUTER ERINNERUNG BLEIBEN



Mit den Karten gelingt ein sanfter Einstieg in das Thema Abschiedsgestaltung und Tod.

Die Karten inspirieren, regen an.

Mit den Karten in der Hand gelingt es sich durch das Thema leiten zu lassen und darüber zu meditieren wie man den letzten Ton gestalten möchte.

Es entsteht eine zarte Auseinandersetzung mit dem Abschied und dem Leben und es öffnen sich neue Türen und Möglichkeiten.



"Ich erlebe, dass sich für Menschen, die die Karten nutzen neue Dimensionen öffnen.

Dort wo es sich eng und schwierig anfühlt, entsteht plötzlich ein Raum mit Möglichkeiten und vor allem mit vielen kleinen Momenten, die man auf seine eigenen Art und Weise gestalten kann."





1 Kartenset 39€ (als Download 15€)

Bestellung einfach
per Mail: inyourhands-karten@emotionskultur.com

WER STEHT HINTER DER KARTEN?

Ulrike Reimann

Ich, Gründerin von Emotionskultur, bin seit mehr als 15 Jahren auf der Suche nach Trauerweisen, die die Gemeinschaften und Familien stärken.

Einige Jahre forschte ich zu europäischer Trauerkultur, besuchte die letzten Klagefrauen in Südosteuropa und habe darüber das Buch „Trauern in Gemeinschaft“ geschrieben.

Seit 2009 begleite ich Gruppen im In- und Ausland bei intensiven Trauerprozessen zur Wiedererlangung ihrer Trauerkompetenz.

Es ist mir ein tiefes Anliegen dazu beizutragen, dass wir eine Kultur des gemeinsamen Abschiednehmens und Trauerns wieder erlernen und gemeinsam praktizieren.

Die Karten sollen dazu ein weiterer Beitrag sein.



MEHR VON ULRIKE REIMANN / EMOTIONS KULTUR



Trauern in Gemeinschaft Buch

Warum die Trauer Gemeinschaft braucht und was wir von den letzten Klagefrauen Europas über Trauer und Abschied lernen können.

Erschienen beim
Synergia-Verlag
2015

Hosting Tears: Trauerworkshop

Ein Workshop der erlebbar macht, wie Trauer in Gemeinschaft auf heilsame und behutsame Weise durchlebt werden kann.

Termine auf Anfrage

Coaching, Workshops / Trainings / Supervision

Zu den Themen:
Trauer, Abschiedsgestaltung,
europäische Trauerklage und
kollektive Trauerkultur, Rituale

Auf Anfrage

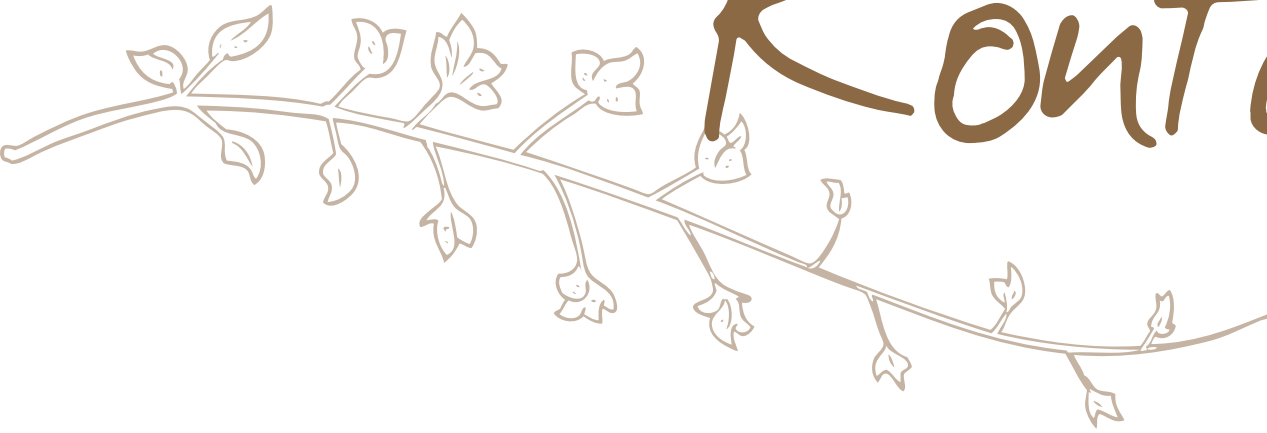


IN-YOUR-HANDS-KARTENSET



@emotionskultur



 Kontakt

Emotionskultur

Arnethgasse 42

1160 Wien

(+43) 670. 408.8524

ulrike@emotionskultur.comn

