



Krisen und Trauer

Einsatz von Klang in der Trauerbegleitung

Seit 2014 bieten Gabriele und ich nun unser **Seminar „Trauer braucht Wärme – Einsatz von Klang in der Trauerbegleitung“** an.

Von Beginn an ermutigen wir unsere Teilnehmer, den Fokus weg vom Trauererlebnis Tod hin zu den eher alltäglichen Trauererlebnissen zu lenken. Trauererlebnisse, die wir u.U. erst mit der Zeit als solche empfinden und ihnen begegnen, wenn eine größere, andere Krise uns den Boden unter den Füßen wegweist. Dann nämlich stehen sie plötzlich wieder vor uns, diese „verdrängten“ Verluste und Abschiede, die uns schon einmal in unserer Gefühlswelt getroffen haben, wir ihnen aber keinen Raum und keine Zeit gaben, akzeptiert und integriert zu werden.

Die aktuellen Beispiele der letzten Jahre – der Einsatz und die Demonstrationen aller Altersgruppen „fridays for future“ und der rasanten Ausbreitung von „Covid-19“ - zeigen uns, dass wir als Individuum voneinander abhängig sind und dass alles mit allem in Verbindung zueinander steht. Obwohl manche Themen weit weg von uns erscheinen und wir unterschiedlicher Meinungen sind, stehen wir plötzlich mitten drin im Chaos der Geschehnisse, sind betroffen und fühlen mit! Das eine ist die Trauer um die Zerstörung der Natur und Ökologie. Das andere ist die Trauer um unsere Gesundheit, unsere Existenz, unserer Freiheit, und nicht selten trauern wir vorweg um unsere eigene Zukunft und die der nachfolgenden Generationen.

„Trauer ist eine anspruchsvolle Dame“ (Jorgos Canacakis) Sie will wahrgenommen, integriert und geliebt werden. Sie will dazugehören!

Gerade in Zeiten, wo das Chaos in uns und um uns herum herrscht, nehmen wir die Trauer als solche zunächst nicht wahr. Wir verdrängen sie, indem wir versuchen, den Boden unter den Füßen zurückzugewinnen. Je länger das Chaos jedoch anhält, je mehr sehnen wir uns nach Anlehnung, Kontakt, Verständnis und nach Ausdruck. Viele Menschen verfügen über keine sozialen Kontakte oder müssen vorhandene momentan stark einschränken. Sie finden keine Möglichkeiten des Ausdrucks.

In unserer Praxis begegnen wir immer wieder Menschen, die Verluste und Abschiede erlebt aber nicht verarbeitet haben, weil sie sich selbst oder ihr Umfeld ihnen die Zeit der Trauer nicht gestatteten. Viel zu schnell wollten oder mussten sie wieder „funktionieren“. Wir treffen auf Menschen, die ihre körperlichen und seelischen Disharmonien mit Trauer überhaupt nicht in Verbindung bringen. Wir treffen aber ebenso auf Menschen, die sich ihrer Trauer stellen und sich zeitweise von ihr überflutet fühlen. All das führt nicht selten in den Rückzug und zur Sprachlosigkeit. In solchen Momenten, wo Sprache keinen Zugang mehr hat, nutzen wir den Klang der Klangschalen. Der Klang ist uns von der ersten Sinneserfahrung im Mutterleib vertraut, gibt uns Sicherheit sowie Geborgenheit. Er fördert und stärkt unser Urvertrauen!!

Es ist zu erwarten, dass besonders die bewusste und/oder unbewusste Trauer der aktuellen Zeit: Verlust der Gesundheit, des Arbeitsplatzes, der Existenz, der Bewegungsfreiheit, sich nicht von einem geliebten Menschen persönlich verabschieden können und vieles Verlorene mehr, all das wird uns in den nächsten Monaten und vielleicht sogar Jahren in unserer Arbeit begegnen und als „unbearbeitete Trauer“ zutage treten. Die Seele schweigt, der Körper spricht!

In diesem Moment ist es gut und hilfreich, den Trauernden ganzheitlich wahrzunehmen und ihm gezielt der Trauerphase, in der er sich gerade befindet, **ein von uns speziell erarbeitetes Klangangebot oder eine spezielle Klangmassage anbieten zu können.**

„Trauer braucht Wärme“ ist unser Leitspruch. Die Schwingung des Klangs nutzen als Symbol zurück in die innere Harmonie zu kommen, um im eigenen Tempo, den ureigenen Klang in sich selbst wieder wahrnehmen zu können. Diese Klangangebote empfinden Trauernde als sehr liebevolle Unterstützung mit befreiender Wirkung.

Ein so klang- und liebevoll begleiteter Mensch spürt, wie sich das Gefühl der Trauer in ihm transformiert in ein inneres Kraftpotenzial, das erdet und für den neuen Lebensweg zur Verfügung steht.

Unser Seminar bieten wir in Kooperation mit dem Peter Hess® Institut an. Voraussetzung für die Teilnahme sind KM I und KM II.



Kordula J. Schmid

Entspannungspädagogin/Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin/Trauerbegleiterin

Dipl. Sozialpädagogin **Gabriele Esser**

Entspannungspädagogin/ Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin