

„Veränderte Lebensfreude“

## ***Nachlese zum Studientag am 03.10.2015 in Herrenberg***

Am 03. Oktober 2015 fand in Herrenberg im Haus der Begegnung der Studientag zum Thema „Veränderte Lebensfreude“ statt. Zum Ankommen wurden die Teilnehmer mit Kaffee/Tee und Brezeln begrüßt.

Herr **Thomas Oser**, Philosoph und Trauerredner, bestritt den Vormittag zum Thema „**Freude und Trauer**“ und gab in seinen Worten auch ungewohnten Gedanken Raum. Beispielsweise wurden die Zuhörer auch zum Nachdenken über den eigenen Tod sowie dem Nachdenken und Nachempfinden von Freuden- und Trauertränen als Ausdruck der inneren Vorgänge animiert. Daneben war auch die fiktive Überlegung, ob unendliches Leben, Leben ohne Tod erstrebenswert wäre. Frau **Sawako Nunotani** brachte ihre Gefühle in ihrem Tanz zum Ausdruck.

Der Vortrag ging gegen Ende in eine rege Diskussion über. Insgesamt fiel es doch so manchem Teilnehmer schwer mit der Trauer des eigenen Kindes leben zu „müssen“ - der Gedanke an den eigenen Tod schreckte die Anwesenden eher nicht. Das Wissen, dass die verstorbenen Kinder an einem guten Platz sind, drückten Viele aus. Sich Lachen, Freude und positives Empfinden zuzugestehen, wurde als innere Entwicklung gesehen.

Nach einer Mittagspause mit leckeren vegetarischen und „fleischhaltigen“ Maultaschen und echtem schwäbischen Kartoffelsalat fanden nachmittags noch einige Workshops statt. Zwischen Kaffee und Süßem, kalten Getränken und Kuchen konnte jeder an Lu Yong, Tönen oder dem Theaterworkshop teilnehmen und sich so kreativ mit dem Thema weiter auseinandersetzen.

Rita Kullen

### **Aus den Workshops:**

#### **Workshop Wandlungen Feuer-Wasser-Luft-Erde**

In unserem Theaterworkshop haben wir an unseren Gefühlen gearbeitet.  
Wie kann ich meine Gefühle in mir für mich und meine Umwelt zum Ausdruck bringen, ja wie kann ich mich selber in meinen Gefühlen zunächst erkennen?

Das Verarbeiten einer schweren und für uns alle ungewohnten Situation, wie zum Beispiel der oft plötzliche Verlust eines lieben Menschen, und bei uns insbesondere des eigenen Kindes, stellt unsere Gefühlswelt vollständig auf den Kopf. Trauer, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Erleichterung, Fröhlichkeit sind nur einige unserer Gefühle, die in uns regelrecht brodeln.

Um diesem Gefühlschaos zunächst überhaupt Ausdruck geben zu können, haben wir uns über die vier Elemente unserer Erde zunächst einen Zugang zu unseren Gefühlen verschafft.

Das Feuer steht für die Hitze,  
das Wasser für die Kühle, Tiefe und Unergründlichkeit,  
die Erde für die Standfestigkeit, Zuverlässigkeit und Zielstrebigkeit und  
die Luft für Veränderung und Kommunikation.

In verschiedenen Einzel- und Gruppenübungen haben wir Kurzszenen in den unterschiedlichen Gefühlslagen gespielt und dabei zum Einen erfahren, wie die einzelnen Stimmungslagen in uns selbst wirken und zum Anderen, wie wir nach außen wirken, wenn wir uns in unterschiedlichen

Gefühlslagen bewegen beziehungsweise was die unterschiedlichen Gefühlslagen mit uns im Alltag machen.

Sicher in der Kürze der Zeit waren es nur Ansätze.

Aber für mich waren es wertvolle Anregungen über meine Trauer und meine Gefühle in meinem Alltag im „Weiterleben“ mit dem Tod meines Kindes nachzudenken und immer wieder neue ermutigende Lebenserfahrungen zu machen.

Ich bin mir sicher mein Frieder hat geschmunzelt als er mich bei meinen „Übungen“ zu Feuer-Wasser – Luft und Erde beobachten konnte.

Uns hat's Beiden viel Spaß und Freude gemacht.

Hans-Achim Kullen

## **Workshop Lu jong**

Lu jong ist eine tibetische Bewegungslehre. Es sind einfache Bewegungsübungen, die Körper und Geist in Balance bringen und helfen dadurch negative Gefühle und Gedanken schneller aufzulösen.

Wir lernten am Studientag unter Anleitung von Frau Barbara Rummel (Reflexologin) die 5 Grundübungen . Diese Übungen sind die Basis. Sie kräftigen auch den Rücken und halten beweglich.

1. Übung „Wildganz, die Wasser trinkt“
2. Übung „Der Wildyak, der seinen Kopf schwingt“
3. Übung „Das Wildpferd, das sich schlafen legt“
4. Übung „Der Falke, der sich im Wind dreht“
5. Übung „Wie sich ein neuer Berg erhebt.

Es war eine neue körperliche Erfahrung. Außerdem tat es gut nach dem Vortrag am Morgen sich körperlich zu betätigen. Und es war für mich tatsächlich so, dass durch die Konzentration auf die verschiedenen Bewegungen, kein Raum für andere Gedanken blieb. Die anschließende Entspannung war so gut, dass Teilnehmer sogar einschlummerten. Mir hat dieser Nachmittag sehr gut getan.

Barbara Roll

## **Ton-Workshop**

Am Nachmittag konnten die Teilnehmer während eines Workshops die Kunst des Töpferns erlernen und ausüben.

In einem mit viel Liebe hergerichteten Raum empfing Workshop-Leiterin Anette King-Boeck die interessierten Teilnehmer. Viele von Anette King-Boeck hergestellte Werke konnten bewundert werden und regten zur Nachahmung an.

Besinnliches Werken mit dem Ton vermittelte den Teilnehmern Ruhe und lud zur Meditation ein – Herzen wurden geformt und Schalen in Form von Blättern als Teelichthalter entstanden. Gedanken der Liebe und der Trauer konnten im Tun

aufgenommen werden und erhielten Form und Gestalt. Vielfältig und ergreifend waren die Ergebnisse. Texte, von der Workshop-Leiterin gelesen, rundeten den Nachmittag ab und gaben dem Workshop eine besondere Atmosphäre.

Die gestalteten Töpfereien waren so vielfältig und in ihrem Ergebnis sehr persönlich geprägt, dass sie jeden der Teilnehmer mit Freude erfüllten. Sicherlich werden die erlebte Freude und das Erinnern an diesen Nachmittag auch noch lange nach dem Workshop spürbar werden, wenn die gebrannten und glasierten Kunstwerke in den Händen der Teilnehmer sein werden. Und ganz bestimmt wird jedes der mit viel Liebe angefertigten Tonwerke einen besonderen Platz erhalten – vielleicht auch auf dem Grab eines verstorbenen Kindes.

Ingrid Attinger