

TRAUER & ihre Urkräfte Mitgefühl & Liebe/Selbstliebe

*„Das hätte ich mir anders gewünscht, doch ich kann daran nichts ändern.
Das ist schade & schmerzhaft.“*

Trauer tritt dann auf, wenn eine Tatsache nicht meinem Herzenswunsch oder meiner Vorstellung entspricht: Tod eines geliebten Menschen / Verlust eines Arbeitsplatzes oder einer Freundschaft / Loslassen und Übergang in neue Lebensphasen (Ehe, Geburt, Scheidung, Krankheit, Familiensituation, ...) / tiefe Gefühle in Bezug aufs persönliche Leben, auf kulturelles oder planetarisches Leid / ...

Wenn mir etwas lieb ist, berührt mich dessen Verlust, dessen Leiden, dessen Tod – macht mich traurig, verletztlich, tief, menschlich.

Ausgedrückte Trauer bringt mich zurück in den Fluss des Lebens und hat eine reinigende Wirkung. Die Trauer verbindet mich mit den Urkräften wie Loslassen, Annahme, Mitgefühl, Verbundenheit, Würdigung des Gewünschten oder Vergangenen, Versöhnung. Durch die Trauer gewinne ich an Tiefe, Weite, Weisheit und öffne mein Herz der (Selbst)Liebe.

Genährt mit diesen Urkräften der Trauer, kann ich erneut dem Wandel dienen, statt in Depression oder Aggression (Zeitbombe nach innen>Depression / nach aussen>Aggression), Selbstmitleid, Resignation oder Oberflächlichkeit zu verfallen.

„Dieser Moment, dieses bescheidene, ohnmächtige Nicht-Wissen, in dem uns die Trauer über einen fortschreitenden Verlust durchströmt und wir uns nicht mit simplen technischen Lösungen aus dem Staub machen können, ist ein kraftvoller und notwendiger Moment. Er hat die Kraft, uns tief genug zu erschüttern, sodass wir unsere versteinerten Sichtweisen und eingefleischten Reaktionsmuster durchbrechen. Er schenkt uns einen neuen Blick und lockert den Würgegriff der Angst, die uns in unserem Alltag hält. Fertige Lösungen sind wie eine Narkose: Sie lenken vom Schmerz ab, aber sie heilen die Wunde nicht. Das Nicht-Wissen, unsere Ratlosigkeit und unsere Trauer bringen uns in einen Zustand, in dem wir auf mehreren Ebenen zugleich handeln können, weil wir jede Ursache in einem grösseren Zusammenhang sehen und uns nicht auf falsche einfache Lösungen stürzen.“ Charles Eisenstein *„Klima – Eine neue Perspektive“*

„Im indigenen Afrika ist eine Gemeinschaft, die nicht trauert, unvorstellbar. In meinem Dorf weinen die Menschen jeden Tag. Solange die Trauer im Westen nicht wieder den ihr gebührenden Platz einnimmt, wodurch der modere Mann und die moderne Frau Frieden finden könnten, wird die Gesellschaft die Macht des Wassers weiter missbrauchen und ignorieren und vom Feuer fasziniert sein. Trauer ist die Lösung einer Spannung, die durch Trennung von etwas Wichtigem und durch Beziehungslosigkeit entsteht.“

Malidoma Somé „Die Weisheit Afrikas“



Dienstag 27.Oktober 2020 / 14.00-21.30 Ankommen 13.30

Trauer- & Klage- Wasserritual

mit Karin Jana Beck & Matthias Gerber

a) Forschungslabor „Klage- und TrauerRäume“ & Einstimmung aufs Ritual 14.00-17.30/18.00

- Klagelieder kennenlernen & gemeinsam singen
- Persönliche Vorbereitung & Einstimmung:
„Was gibt es in meinem Leben zu betrauern?“
- Stimmräume ins Klagen & Trauern öffnen
- Einführung und Kennenlernen der verschiedenen Ritualräume des Abends

b) Wasser-Klage-Trauer-Ritual nach Essenspause 19.00-21.30 inspiriert von Malidoma Somé, Westafrika Dágara / Vivian Dittmar / trauervolle Ereignisse und Rituale im Leben

Ein Rituallied – lang gesungen – bildet ein starkes und nährendes Gefäss, um der Trauer Ausdruck zu geben und sie ins Fließen zu bringen. Trauer hat manchmal verschiedene Gesichter. Ausgelöst durch den Verlust kann die Trauer auch von Gefühlen wie Angst, Scham, Frustration, Wut, Zweifel, ... begleitet werden. In diesem Ritual können wir „Blues in Gold“ verwandeln, uns reinigen und in den Fluss des Lebens zurück finden und beschenkt werden von Tiefe, Weite, Mitgefühl und Liebe. Das Wasserritual öffnet mich für die Urkraft der Trauer.

Ort [Schlosserstrasse 23](#), 8400 Winterthur

> Bus 2 Wülflingen bis „Blumenau“ > zu Fuss 20min vom HB

Mitnehmen Hausschuhe/Socken, bequeme Kleider, evtl. eigene Decke, Material für Notizen, Wasserflasche, eigene Zwischenverpflegung für die Essenspause

Preis 120.- a) & b) gehören zusammen. Beschränkte Platzzahl (13)

Anmeldung 052 222 79 65, karinjana.beck@tschatscho.ch

Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt.