

Sabine Fleper

Begegnen und besinnen an einem besonderen Ort

Erfahrungsräume schaffen und gestalten

IHP Manuskript 2511 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Sabine Fleper

Begegnen und besinnen an einem besonderen Ort

Erfahrungsräume schaffen und gestalten

Gliederung

1. Einleitung
2. Meine Intention
3. Besondere Orte - Kraftorte
4. Begegnen und besinnen
 - 4.1. In der Stille
 - 4.2. Mit der Musik
 - 4.3. Durch die Kreativität
 - 4.4. In der Bewegung
5. Gemeinsam sind wir stark
 - 5.1. Gruppensynergie – Arbeit in der Gruppe
 - 5.2. Netzwerk – Zusammenarbeit im Team
6. Praxisbeispiele
 - 6.1. Specksteinworkshop zur Achtsamkeit – Jetzt ist meine Zeit
 - 6.2. Trauerbegleitung – Besinnliche Wege in und mit der Natur
 - 6.3. Begegnungen mit einer Handpan
7. Reflexion und Ausblick
8. Literatur

1. Einleitung

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Wenn wir aufhören uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen“ Martin Buber

„Stell’ dich nicht so an“ waren häufig gesprochene Elternworte in meiner Kindheit und „Belaste mich nicht“ dann zusätzlich eine unausgesprochene Aussage, damit ich brav und folgsam bin. Diese Elternworte haben die Kinder der sogenannten Kriegskinder häufiger gehört bzw. gespürt. Diese Generation durfte und konnte in ihrer Kindheit gar nicht fühlen und hat dieses Muster mit in die Erziehung ihrer eigenen Kinder übertragen. Dadurch haben wir uns angewöhnt, die Dinge in erster Linie rational und logisch anzugehen und darauf zu achten, dass zuhause kein Stress oder Ärger aufkam. (vgl. Lohre, S.69) So lernten wir früh, Gefühle nicht zu zeigen und auch zu unterdrücken. Irgendwann können dann Spannungen und Blockaden im Körper entstehen und daraus dann häufig auch Krankheiten. Während der Counselor-Ausbildung, insbesondere mit Hilfe der Methoden aus der Gestalt- und Orientierungsanalyse habe ich gelernt, meine Gefühle erst einmal wahrzunehmen und auch schätzen zu lernen. Durch mehrere Trauerfälle und andere Schicksalsschläge während dieser Zeit, konnte ich in meinem persönlichen Prozess die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Ausbildung anwenden und vertiefen. Es gab viele schmerzvolle Erfahrungen, doch insgesamt habe ich auf diesem Weg viel über mich selbst erfahren können. Und ich habe ganz persönlich erlebt, dass in jeder Krise eine große Chance stecken kann, so dass Entfaltung und Weiterentwicklung möglich sind.

Insbesondere in Verbindung mit Trauerprozessen entstehen so intensive Gefühle, dass dadurch überhaupt erst das Öffnen und spätere Erkennen zu den anderen, oft unterdrückten Gefühlen (wie z.B. *Wut, Angst*) möglich wird. „Trauer ist eine tiefgreifende Erschütterung, eine Prüfung im Leben. Wir können darin untergehen oder daran wachsen“. (Schulte-Beckhausen/Burgheim, S.9).

Viele Menschen beginnen erst in Lebenskrisen, im mittleren/höheren Alter oder erst durch Krankheit, nach den Ursachen von Spannungen und Blockaden zu suchen. Lebenskrisen können u.a. durch plötzliche Veränderungen bzw. Schicksalsschläge (z.B. *Trennung, Tod eines nahen Angehörigen oder bei Arbeitsverlust*), entstehen. Dazu gehören auch Übergänge in unbekannte Lebensabschnitte (z.B. *Heirat, Geburt eines Kindes, Renteneintritt*). Oft werden dann noch einmal Sinnfragen gestellt:

Was will ich noch in meinem Leben erreichen?

Wofür macht mein Leben einen Sinn?

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Um die Frage nach dem Sinn des Lebens zu beantworten, hilft es, sich erst einmal zu besinnen: Wovon habe ich schon immer geträumt? Was sind meine Kraftquellen?

Meine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen haben mich motiviert, Angebote und Räume zu schaffen, bei denen Menschen sich ausprobieren können und die Gelegenheit finden, aus dem Kopf, aus den Gedankenstrudeln ins Fühlen zu kommen – sich zu spüren und wahrzunehmen. Sich neu wahrzunehmen, ermöglicht Wachstum und die Bereitschaft Veränderungen zuzulassen.

Zur Besinnung braucht es in erster Linie eine Begegnung mit sich selbst und eine Begleitung und Unterstützung von Menschen (wie z.B. *den Counselor*), die sich auch auf diesen Weg begeben.

2. Meine Intention

Als kraftvolles Symbol für den möglichen Prozess zur Veränderung nehme ich gerne den Weg durch ein Labyrinth: Auf der Suche nach der Mitte, mein Weg hin zu meiner Mitte, wieder in die Balance.



Begehbare Labyrinth im Benediktushof

<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof/gartenanlagen/#klostergarten>

„Das Labyrinth dient als Sinnbild des menschlichen Lebensweges mit seinen zahlreichen Richtungsänderungen. Wie der Weg durch das Labyrinth führt auch unser Lebensweg durch viele Biegungen und Windungen, durch leidvolle und glückliche Zeiten, bis wir schließlich in die Mitte unseres Lebens gelangen.“
(<https://www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof/gartenanlagen/#klostergarten>)

Das Bild hat mir auf meinem eigenen Weg durch innere Konflikte bzw. Krisen immer wieder geholfen, mich neu zu orientieren. In den Situationen im Leben, wo sich die Richtung ändert, innezuhalten und bewusztzumachen, wie will ich weitergehen?

Neben den eigenen persönlichen Erfahrungen, erfuhr ich in meinen bisherigen Tätigkeiten als Sozialpädagogin und Fallmanagerin im Betrieblichen Eingliederungsmanagement, die Nöte und Ängste der Menschen in deren unterschiedlichen Lebenssituationen. Um diese Menschen fachlich und vielfältig zu begleiten, habe ich durch die Counselor-Ausbildung meine Kompetenzen für die Beratung vertiefen und erweitern können.

Meine Ideen und Projekte, die ich in dieser Arbeit beschreibe, haben sich insbesondere auch durch meine langjährige Vernetzung im Sozialraum entwickelt.

Was mich selber stärkt und wofür ich mich begeistere, da fühle ich mich sicher und in meiner Präsenz. Hier ist meine Intention, andere Menschen durch das Schaffen und Gestalten unterschiedlicher Erfahrungsräume in ihren Prozessen zu begleiten.

Nachfolgend beschreibe ich verschiedene besondere Orte und Angebote, die zur Begegnung und Besinnung einladen.

3. Besondere Orte – Kraftorte

„Wenn deine Seele krank ist, dann verbirg dich wie ein verwundetes Tier in den Wäldern: Sie werden dich heilen. Die dunklen Bäume sind stumme Freunde. Sie nehmen dich schweigend auf und sind dir gut.“ (S.v.Vegesack)

Für mich ist es immer wieder eine bereichernde Erfahrung zu sehen und zu erleben, wie besondere Orte das Wohlbefinden steigern und den Zugang zu den eigenen Gefühlen erleichtern können. Solche Orte können sich in der Natur befinden, beispielsweise im Wald, an einem Fluss, am Meer oder auf dem Weg zu einem Berggipfel. Diese Erfahrung hat fast jeder schon gemacht. Meistens suchen wir im Urlaub diese Orte der Erholung auf.

„In der Natur können wir eine energetische Verbindung zu allem Leben um uns herum spüren. Im Freien können wir wahrnehmen, wie wir von dem komplexen Netzwerk des Lebens, das uns in jedem Augenblick und mit jedem Atemzug unterstützt, wunderbar gehalten und genährt werden. Es hilft uns, unseren Platz im Leben zu entdecken und vielleicht zu erkennen, dass wir schon ganz sind. Die Nähe zur Natur kann uns einerseits heilen und andererseits lehren, in Einklang und in Frieden mit uns selbst und der Welt zu leben.“ (Coleman, 2013, S.14)

Die Natur hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf uns Menschen. Sie reguliert die Emotionen, mindert den Stress, aktiviert die Sinne und erhöht die Achtsamkeit. Allein der Aufenthalt in der Natur kann ein Gefühl von Sicherheit geben und heilsam sein. All dies kann durch Bewegung, beispielsweise langsames Gehen oder Qigong-Übungen, noch verstärkt werden.

Sogenannte Kraftorte zeichnen sich häufig durch eine natürliche Schönheit und/oder geologische Besonderheiten aus. Dadurch können Gefühle von Geborgenheit oder Weite entstehen. Das Allgäu beispielsweise wird häufig als Kraftort beschrieben. Es ist ein beliebter Urlaubsort, hier gibt es besonders viele Rehabilitations-Kliniken und es werden gerne Seminare zur Selbsterfahrung und Prozessbegleitung angeboten (z.B. in Rotis).

Weitere besondere Orte sind sogenannte spirituelle Orte, wie Kirchen oder Klöster, häufig mit besonders gestalteten Gärten. Sie laden zur Stille und Sammlung ein. Viele Menschen suchen spirituelle Orte auf, um Antworten auf Lebensfragen zu finden, Trost in Krisen zu erhalten oder neue Kraft zu schöpfen.

Für mich sind Friedhöfe besondere Orte zur Besinnung und Begegnung. Oft gibt es dort einen alten Baumbestand und sie sind für Menschen aller Kulturen und Generationen ein Ort der Stille und des Innehaltens. Hier können sich Menschen, die ein gemeinsames Thema haben - die Trauer um einen Angehörigen - begegnen. Sei es durch ein kurzes Zunicken, das Nebeneinander bei der Grabpflege, ein kurzes Gespräch, oder ein längeres gemeinsames Verweilen auf einer Bank. Friedhöfe sind Räume zum Erinnern und Nachdenken, Orte der Ruhe und Reflexion.

4. Begegnen und besinnen

Wenn ich mir selbst begegne, setze ich mich mit dem eigenen Inneren auseinander, ich bin mit mir im Kontakt. In der Begegnung mit meinem Gegenüber braucht es Nähe und Offenheit, dann ist Austausch möglich.

Wenn ich mich besinne, denke ich über etwas nach, ich komme zur Ruhe, ich erinnere mich. Begegnen und besinnen helfen auf dem Weg im Labyrinth, meinem Lebensweg, mich zu orientieren und gute Entscheidungen zu treffen. Achtsam sein, was jetzt im Augenblick für mich von Bedeutung ist. Dazu ist es wichtig, die Wahrnehmung zu schulen:

„Die Entdeckung des Wahrnehmungsvermögens führt zu fortschreitender Bereicherung und Intensivierung unseres Lebens, welches wir erfahren müssen, um es kennen zu lernen.“ (*Stevens, S.14*)

Um zu spüren was hier und jetzt wichtig ist, helfen unterschiedliche Übungen der Achtsamkeit. Um dabei aus dem Denken mehr ins Fühlen und Handeln zu kommen, sind die Methoden aus der Gestaltberatung besonders hilfreich. „Unsere Erfahrungen aus der Vergangenheit werden als kognitive, emotionale, körperliche und sensorische Informationen gespeichert.“ (*Rahm, S.25*) Wenn alle Ebenen (*Kopf-Herz-Hand*) angesprochen werden, sind Veränderungen oder Neu-Speicherung von Erfahrungen am ehesten möglich. (*vgl. Rahm S.25*)

Aus dem breiten Methoden- und Medienspektrum der Gestaltberatung helfen mir die Körperwahrnehmungsübungen, Bewegungsimpulse sowie die kreativen Erfahrungen mit Stein, Holz oder Ton besonders. In einer persönlichen Krisenzeit konnte ich durch das regelmäßige Holz-Bildhauen die stärkende Wirkung des kreativen Tuns erleben.

Als weiteres Medium ist der gezielte Einsatz von Musik ein Türöffner, um sich selbst zu begegnen und andere zu berühren.

Insbesondere in der Vielfalt der kreativen Medien und der Methoden liegt eine große Chance, dass unterschiedliche Menschentypen verschiedene unentdeckte Seiten von sich kennenlernen. Die Sinne werden geschult und die Ausdrucksfähigkeit trainiert. (*vgl. Richter S.155*). „Sie wirken Ich-stärkend und Ich-stützend.“ (*ebd.*)

So ist es für den Entwicklungsprozess in der Beratung hilfreich, wenn viele verschiedene sinnliche Erfahrungsräume angeboten werden.

4.1. In der Stille

In der Ruhe entsteht Raum für Begegnung und Besinnung. Um genau zu spüren und zu erfahren, was mir gerade wichtig ist, sind Zeiten der Stille und Achtsamkeit wichtig. „Manche sagen statt Achtsamkeit „Gewahrsein“ oder „Aufmerksamkeit“ oder „Präsenz“. Mit all diesen Begriffen wird ein Zustand innerer Wachheit umschrieben, in dem bewusstes Empfinden im Körper, waches Erfassen unseres Herzgeistes und gleichzeitiges Erkennen des äußeren Geschehens einbegriffen sind.“ (*Mannschatz, S.41*)

Hierbei hilft u.a. das bewusste Atmen. „Atmen ist ein sehr komplexer Bewegungsablauf innerhalb des Körpers, der an vielen Stellen blockiert oder beeinträchtigt werden kann. So ist es kein Wunder, dass von der Atmung der seelische Zustand einer Person ablesbar ist.“ (*Richter S.175*) Und umgekehrt: wenn ich meine Atmung bewusst beeinflusse, kann ich meinen Emotionen regulieren, ich kann entspannen und in der Stille sein.

4.2. Mit der Musik

Den wohltuenden Einfluss von Musik auf unsere Psyche und unsere Gefühle, hat jeder schon persönlich erlebt. Musik kann eine Brücke zur Begegnung und Besinnung sein. Töne können berühren und Herz und Geist öffnen.

„Musik vermag Stimmungen, Gefühle hervorzulocken, sie zu stimulieren (*in ihrer Intensität*) und zu beeinflussen. Sie kann psychische Zustände der Entspannung und Regression auslösen.“ (*Richter, S. 310*)

Musik ist ein Beziehungs- und Kommunikationsmedium (*auch nichtsprachlich*), Musik schult die Wahrnehmungsfähigkeit, die Sensibilität und die Bewusstheit (*vgl. ebd.*). Unterschiedliche Instrumente ermöglichen dabei verschiedene Klangerlebnisse und verschiedene Zugänge.

In der Ausbildung zur Trauerbegleitung ist mir die Handpan begegnet und ich habe sowohl beim Zuhören als auch beim Spielen des Instrumentes erfahren, wie die Klänge berühren, faszinieren und gut tun. Und ich habe erfahren, wie dadurch Begegnung und Kontakt entstehen können.

Als weiteres „Instrument“ die eigene Stimme zu nutzen und zu erleben ist eine noch intensivere Erfahrung. Den eigenen inneren Klang zu spüren und auch das innere Schwingen und die Resonanz zu erleben, sind wichtige und stärkende Körpererfahrungen. Das gemeinsame Singen schafft zusätzlich noch ein Gefühl von Verbundenheit. „Immer wieder spielen Stimme, Atmung und Gefühle zusammen“ (*Richter, S.177*)

4.3. Durch die Kreativität

Beim kreativen Tun begegnen wir uns selbst - und anderen. Durch die Besinnung auf das Material und den kreativen Prozess fällt es uns leichter, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden. Das Arbeiten mit den Händen verstärkt zudem den sinnlichen Charakter. „Kreative Medien haben einen unterschiedlichen Aufforderungscharakter, das heißt Anreiz, sie als Ausdrucksmittel zu verwenden...ein Klumpen Ton kann hart oder weich, warm oder kalt, und von unterschiedlicher Farbe sein. Jede dieser Materialeigenschaften erzielt aber schon für sich unterschiedliche Wirkungen, spricht z.B. unterschiedliche Gefühle, unterschiedliche Entwicklungsstufen an.“ (*Richter, S. 151*)

Meine positiven Erfahrungen mit Speckstein haben mich motiviert und inspiriert, mit diesem Material zu arbeiten. Er ist sehr weich und daher leicht zu bearbeiten. Durch die unterschiedliche Farben und die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten (*z.B. Sägen, Feilen, Schleifen, Polieren*) finden auch Ungeübte einen leichten Zugang. Meine Begeisterung für dieses Material kann sich auf die Gruppe übertragen.

4.4. In der Bewegung

Der Weg nach innen kann durch Bewegung geöffnet werden. Spannungen und Blockaden, die durch unterdrückte Gefühle im Körper entstehen, können durch das bewusste Spüren und durch gezielte Bewegung gelockert werden, sodass Entspannung möglich wird. Durch regelmäßiges Üben, den Körper wahrzunehmen und mit kleinen Bewegungsübungen zu lockern und zu entspannen, kann auch der Zugang zu den Gefühlen entstehen. Dazu helfen mir u.a. die Übungen aus dem Qigong. Das ist eine Methode, um Geist und Körper durch Bewegungs-, Meditations- und Atemübungen wieder in Einklang zu bringen. Wie wichtig die Verbindung zwischen Körper und Geist und die

Regulation des Nervensystems sind, haben wir durch neurowissenschaftliche und psychologische Forschung gelernt. Ein Großteil von Stress, Traumata, Ängsten und Depressionen lebt im Körper und nicht im Gehirn fort. (vgl. *Armstrong S.9*). Kleine Übungen wie das Schütteln oder Pendeln des Körpers haben dabei schon eine enorme Wirkung. Allein die bewusste Entscheidung und Wahrnehmung „auf dem Weg zu sein“, kann stockende Prozesse in Bewegung bringen, einen Schritt weiter wieder in die Balance führen. „Durch bewusstes Gehen kann ein emotionaler und kognitiver Zugang geschaffen werden zur Bewusstheit der Autonomie einer Person, der Entschlossenheit oder Unentschlossenheit, Zielstrebigkeit oder Zögerlichkeit, Sicherheit oder Unsicherheit (*Polaritäten*).“ (*Richter S.170*)

Aus eigener Erfahrung habe ich die wohltuende und heilsame Wirkung von Körperwahrnehmungsübungen erlebt, daher lasse ich diese gerne in meine Workshops einfließen.

5. Gemeinsam sind wir stark

Im Laufe meines Lebens und insbesondere während meiner Counselor-Ausbildung habe ich immer wieder festgestellt, dass ich mich in Gruppen sehr wohlfühle. Ich genieße die Atmosphäre, die Vielfalt, die Inspiration und die Resonanz. Das Gefühl der Verbundenheit trägt und stärkt mich.

5.1. Gruppensynergie – Arbeit in der Gruppe

Während meiner Ausbildung war ich sehr beeindruckt von der Wirkung der Gruppenarbeit. Wir alle hatten unterschiedliche Biografien und berufliche Hintergründe. Auch die Fähigkeit, in Gruppen über sich selbst und seine Gefühle zu sprechen, war unterschiedlich ausgeprägt. Durch das Öffnen der anderen Teilnehmer*innen vor der Gruppe, konnte ich Vertrauen gewinnen und mich darin üben, meine Gefühle wahrzunehmen und mit anderen zu teilen. „Die Gruppe kann emotional/motivational als Energiespender und inhaltlich /methodisch als Ideenpool wirken: den einzelnen Personen „stärkt sie den Rücken“, damit sie „draußen“ bestehen können. Sie trägt durch unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen dazu bei, dass die Gruppenmitglieder neue Lern- und Lebenskonzepte entwickeln können.“ (*Wertenbroch, S.9*)

Durch das Zuhören im Gruppenkontext werden eigene neue Prozesse angestoßen. Durch das Teilen von Erinnerungen und Erkenntnissen (=Zeugenschaft) werden eigene Prozesse gefestigt. Das hat mir selbst sehr geholfen, neue eigene Themen zu entdecken, die bisher verschüttet oder versteckt waren. Diese tiefgreifenden Erfahrungen haben mich inspiriert und motiviert, solche Erfahrungsräume für andere Menschen zu schaffen.

5.2. Netzwerk – Zusammenarbeit im Team

Im Laufe der letzten Jahre ist ein engmaschiges Netzwerk entstanden, das mich trägt und inspiriert. In diesem Netzwerk können immer wieder neue Impulse und Ideen entstehen: Neben den Lehrtrainer*innen/ Referent*innen vom IHP und den Counselor-Kolleg*innen sind es verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Professionen: z.B. ein Bildhauer und Künstler, eine Kunsttherapeutin, der örtliche Hospizverein oder ein Handpan-Lehrer. Durch und mit diesen Menschen sind immer wieder neue Ideen und Projekte entstanden. Das Leiten von Gruppen im Team gibt mir Sicherheit und stärkt mich. Im Austausch miteinander entstehen

neue Energien und Synergien. Wir motivieren uns gegenseitig und die Arbeit wird auf mehrere Schultern verteilt, was eine Entlastung bedeutet. Wir erweitern unsere Blickwinkel und erhalten Feedback für die Eigenreflexion. Wenn etwas schiefgeht, trösten wir uns und wenn etwas gut gelingt, freuen wir uns gemeinsam.

6. Praxisbeispiele

Wie kann ich meine Ideen und Erfahrungen in die Praxis umsetzen und wie schaffe und gestalte ich unterschiedliche Erfahrungsräume?

Zunächst ist es von Bedeutung, dass ich mir meiner Haltung als Counselor bewusst werde:

Um Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, ist mir eine persönliche Begegnung auf Augenhöhe wichtig. Ich höre erst einmal zu und nehme genau wahr, was ich sehe, höre und spüre. Das Wahrgenommene kann ich ansprechen. Zusätzlich zu meiner Wahrnehmung ist interessiertes Nachfragen möglich. Jeder Mensch ist sein eigener bester Ratgeber und Experte. Eine neutrale Grundhaltung ist wesentlich, das heißt, ich beziehe keine Position. Grundsätzlich glaube ich an das Gute im Menschen und dass jeder Mensch seine Lösungen (*eventuell mit Begleitung*) selbst finden kann. Meine eigenen Geschichten beeinflussen meine Wahrnehmung, das sollte ich immer im Hinterkopf haben.

Wichtig ist mir, die Menschen zu aktivieren, sodass sie selbst nach Lösungen suchen wollen. Und ich muss auch aushalten können, dass sie eventuell gerade keine Veränderung wünschen. Bei allen Kontakten ist der Selbstwert und die Selbstachtung der Menschen wesentlich - wie kann ich diese stärken bzw. fördern?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wohltuend und stärkend beispielsweise das Bildhauen in der Natur sein kann. Diese positive Erfahrung wollte ich auch anderen Menschen ermöglichen. Statt Holz habe ich den weicheren Werkstoff Speckstein gewählt, da er leichter zu bearbeiten ist. Das ist auch für Ungeübte leicht zu erlernen, sodass sie schneller ein Erfolgserlebnis haben.

6.1. Specksteinworkshop zur Achtsamkeit „Jetzt ist meine Zeit!“

Als Zielgruppe suchte ich Menschen, die gerne experimentieren, gerne draußen sind und kreativ sein wollen. Die „auf dem Weg sind“, den Wunsch verspüren, Zeit für sich zu haben und Achtsamkeit zu üben. So nannte ich den Workshop: **Jetzt ist meine Zeit!** Das Ziel sollte sein, Zeit und Raum zu schaffen, um achtsam zu sein, die Ruhe zu genießen und die Sinne spüren zu lassen. In entspannter Atmosphäre, im kreativen Tun können Zugänge zu inneren Bildern, Wünschen und Vorstellungen gefunden werden. Beim Gestalten mit Speckstein können diese dann auf andere Art und Weise zum Ausdruck gebracht werden.

(siehe Kapitel 4.3)

Als Setting wählte ich ein Gruppenangebot, denn in der Gruppe entsteht eine besondere Atmosphäre im gemeinsamen Tun, bei der Entspannung, im Austausch und bei der anschließenden Reflexion. (siehe Kapitel 5.1) Hier kann ich mir selbst und den anderen Menschen begegnen. Zusammen mit einem Künstler und Bildhauer habe ich den Ablauf geplant und die Zeitblöcke aufgeteilt.

Ablauf eines Workshops mit 6 Teilnehmerinnen:

Als Ausgangspunkt für den Workshop wählte ich einen Friedhof als besonderen Ort aus: Abseits von äußeren Reizen und Stressfaktoren (z.B. *Lärm*) herrscht hier eine entspannte und ruhige Atmosphäre. Der Ort ist von Natur aus sinnlich, ohne dass ich diesen Raum besonders gestalten muss. (*siehe Kapitel 3*)

Nach der Begrüßung mit Erläuterungen zum zeitlichen Ablauf, startete der Workshop mit einer Einladung, zu leichten Körperübungen im Kreis stehend zu beginnen: Schütteln, pendeln, dehnen, atmen, sich selbst spüren. Das diente dem Ankommen am Ort, in der Gruppe und bei sich. Die Muskeln lockerten sich, der Atem konnte frei fließen und Körper und Geist konnten entspannen.

(*siehe Kapitel 4.4*) Mit dieser positiven Körperwahrnehmung konnten die Teilnehmenden die Gedanken an zuhause mit ihren To-do-Listen weiterziehen lassen.

Um noch mehr aus dem Denken ins Fühlen kommen zu können, nutzte ich im Anschluss eine kleine Phantasiereise. Welche Themen dabei bewusst geworden oder welche Symbole aufgetaucht sind, sollte jede erstmal für sich behalten.

Hiernach folgte der Übergang in die kreative Arbeit, dazu erklärte der Künstler Werkzeug und Material. Nachdem jede einen Stein und ihren Platz ausgewählt hatte, begann jede für sich mit dem Bearbeiten des Werkstückes.

Mögliche Ideen und Anregungen für den Beginn waren hierbei:

- Es gibt bereits eine Idee/ein Symbol, z.B. aus der Phantasiereise oder aus einem aktuellen Thema
- Der Stein mit Farbe und Form inspiriert zu einer Idee
- Arbeiten nach dem Zufallsprinzip - was entsteht beim Arbeiten im Prozess?

Es brauchte am Ende kein fertiges Objekt zu entstehen, „alles kann – nichts muss“. Es ging um den individuellen Prozess und nicht um ein perfektes Kunstwerk. Durch die Arbeit mit dem Material (*die Hände sind aktiv und berühren, streicheln, schleifen*) können innere Bilder, das Unbewusste aktiviert werden. (*siehe Kapitel 4.3*) Zwischendurch sind der Künstler und ich umhergegangen, um die individuellen Prozesse zu begleiten, zuzuhören oder Fragen zu beantworten. Die Teilnehmerinnen konnten sich gut auf ihren Prozess einlassen - sie waren versunken und vertieft in ihrem Gestaltungsprozess.



Verbunden mit sich und dem Werkstück

Einige Objekte sind hier abgebildet.



Beispiele aus dem Workshop mit Speckstein

Zum Abschluss des Workshops wurden alle Werke in die Mitte eines Kreises gelegt. Die Teilnehmer*innen wurden von mir eingeladen, ihre Erfahrungen mitzuteilen.

Wie ging es mir im Prozess?

Welche Erfahrungen habe ich mit dem Material gemacht?

Welches Thema zeigt sich?

Gibt es Parallelen zu meinen Erfahrungen im Leben? (z.B. *Umgang mit Geduld/ Ungeduld, wie geht es mir, wenn etwas abbricht?*)

Was nehme ich mit?

Welche Resonanzen habe ich zu den anderen Werken bzw. zu den Aussagen?

Hier ist eine Auswahl von spontanen Reaktionen zu den Erfahrungen der Teilnehmer*innen:

„mein Teil hat 2 Seiten, so wie ich“, „ich bin eher ungeduldig, hier auch, ich übe mich darin“, „der Engel gibt mir ein Wohlgefühl, das nehme ich mit“, „es war einladend, nicht einengend“, „beim Arbeiten war ich ganz bei mir, nicht bei meinen Sorgen aus dem Alltag“, „der Ort ist magisch, es ist so schön, hier zu sein“.

Diese positiven und stärkenden Eindrücke waren gleichzeitig für alle ein guter Abschluss.

6.2. Trauerbegleitung - Besinnliche Wege in und mit der Natur

Die Workshops mit Speckstein stellten für einige Menschen eine größere Hürde dar. Um den besonderen Ort eines Friedhofes weiter zu nutzen, lag es für mich nahe, mich mit den Themen Trauer und Trauerbegleitung zu beschäftigen.

Aufgrund meiner Erfahrungen in der Ausbildung zur Trauerbegleitung und durch persönliche Trauerthemen, sind für mich folgende Aspekte bedeutsam:

Für Trauernde ist es wichtig:

- nicht loszulassen, sondern eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden (Kachler S.17)
- Trauer ist Liebe, die hört nach dem Tod nicht auf: Vertrauen auf die Wandlungsfähigkeit der Liebe, sie wird neue Formen und neue Weisen des Lebens finden (ebd S.19)
- das sogenannte Phasenmodell nach Verena Kast wird nicht starr durchlaufen, sondern „... dass der Trauerprozess kein Durchleben von aufeinander folgenden Phasen ist, sondern zunächst ein immer neues Kreisen, ein Vorwärts- und dann wieder Zurückgehen darstellt.“ (ebd S.24)
„Er ist ein Weg zu einer neuen Liebe, er ist ein Weg zu einer Beziehung zum Verstorbenen, die gerade kein Ende kennt.“ (ebd S.24)

In seinem Buch schreibt Roland Kachler auch über Naturerfahrungen als Brücke zum Verstorbenen. Hier finden sich verschiedene Ideen und Übungen, wie die Natur z.B. mit ihren Phänomenen (*hier der Regenbogen*) oder sicheren Orten (*hier der Sternenhimmel*) helfen kann, die Trauer zu spüren und zu bewältigen.

Gemeinsam mit der Koordinatorin vom örtlichen Hospizverein und einer Kunsttherapeutin, habe ich überlegt, wie ein Angebot für Trauernde in der Natur aussehen könnte und das Konzept für sogenannte Trauerspaziergänge entwickelt. „BeSinnliche Wege in und mit der Natur“. Sie sollten sowohl „besinnlich“ sein, also dazu einladen, sich zu besinnen, als auch „sinnlich“ sein, d.h. es sollten verschiedene Sinne angesprochen werden.



Flyer für „Besinnliche Wege in und mit der Natur“

Eigene örtliche Vorbereitung:

Da der Friedhof sehr zentral zwischen den Stadtteilen liegt und auch ein kleines Wäldchen durch ein Tor auf dem Friedhof erreicht werden kann, haben wir den Treffpunkt dorthin verlegt. Jeweils ca. 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin haben sich die Kunsttherapeutin und ich getroffen, um den Spaziergang vorzubereiten. Gemeinsam sind wir den Weg abgegangen und haben geschaut, wie die Natur sich zeigt. (*Frühling, Sommer oder schon herbstlich?*) Wir stimmten uns ab, welche Ideen wir ausprobieren wollen und wer welchen Teil aus dem Ablauf übernimmt. Gemeinsam haben wir dabei immer wieder die wohltuende und stärkende Wirkung des Ortes erfahren.

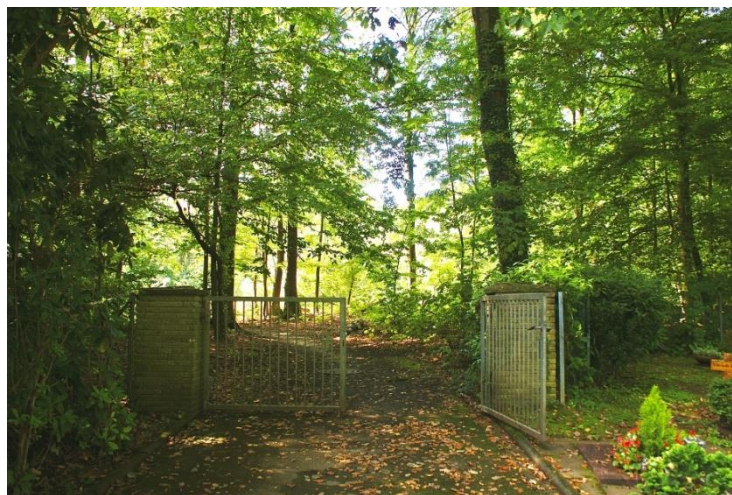
Ablauf:

Vorab: Wir gestalteten eine Mitte, mit Symbol-Würfel, Natur-Deko (z.B. *Wildblumen, Bucheckern, Kastanien, Steine o.ä.*) und stellten 2 Bänke gegenüber auf.

Nachdem alle Teilnehmenden angekommen waren, luden wir ein, im Kreis, um die gestaltete Mitte, zusammen zu kommen. Wir begannen mit der **Begrüßung** aller Anwesenden und einer kurzen Vorstellung von uns Leiterinnen, der Idee und des Ablaufes. Das Angebot diente der Selbstfürsorge, „wir sind gemeinsam auf dem Weg“ mit dem Hinweis auf Vertraulichkeit und Freiwilligkeit.

Wir begannen mit leichten **Körperübungen**, damit alle gut und entspannt da sein konnten. Verwurzeln, pendeln, atmen, schütteln, spüren. (*siehe Kapitel 4.4*)

Anschließend luden wir zu einer **Befindlichkeitsrunde** ein. Hier konnten die Teilnehmenden ihren Namen nennen, wie sie hier angekommen sind, wen sie betrauernten und wie es ihnen jetzt gerade ging. Um sich freier und offener mitteilen zu können, waren die verschiedenen Symbole auf dem Würfel für die Teilnehmenden eine Hilfe, ihre Gedanken und Gefühle zu benennen. Diese Runden konnten je nach Anzahl der Teilnehmer*innen auch länger dauern, das entstand ganz spontan. Auch hier galt: Alles kann – nichts muss!



Hinteres Tor, der Weg in den Wald

Im Anschluss gingen wir ein Stück Weg gemeinsam. Es bestand die Möglichkeit mit anderen ins Gespräch zu kommen, oder auch für sich zu bleiben. Durch das kleine Tor verließen wir den Friedhof, dahinter befinden sich ein kleines Waldstück und andere besondere Plätze in der Natur.

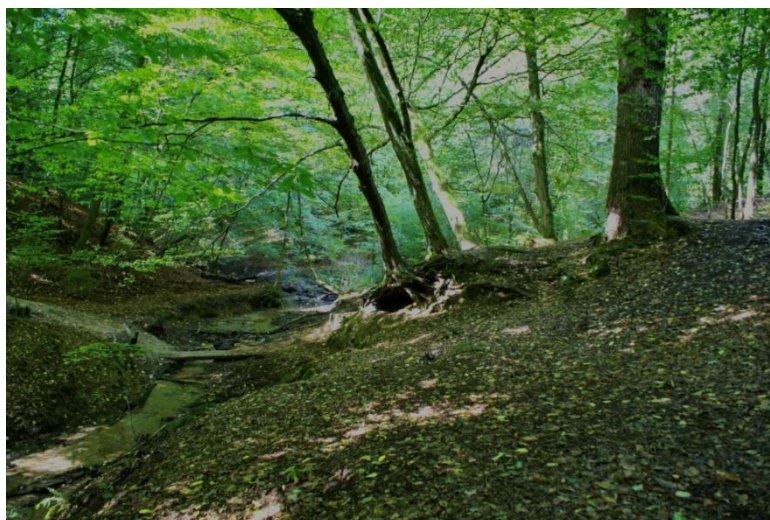


Natürliche Schwelle

An einer bestimmten Stelle schlugen wir vor, ca. 10 Min. in Stille weiter zu gehen. Jede*r in ihrem/seinem Tempo. Auf dem Weg konnte ein Gegenstand gesucht werden, „der mich anspricht“. Am Ende der 10 Minuten ertönte ein akustisches Signal, z.B. schlugen wir zwei Steine oder Stöcke gegeneinander. Anschließend war die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen, zu zweit oder in der Gruppe.

Auf dem Weg hatten wir verschiedene Stationen, besondere Plätze, an denen wir verweilen konnten. Jede*r hatte eine kleine Isomatte, um sich bei Bedarf bequem hinsetzen zu können. Nun tauschten wir uns z.B. über den gefundenen Gegenstand aus (*Was hat er mit mir und meiner aktuellen Situation zu tun?*).

Ein weiterer besonderer Ort zum Verweilen war ein Platz im Wald an einem kleinen Bachlauf.



Ein Platz im Wald mit Bachlauf

Hier gab es die Möglichkeit barfuß zu gehen, in Stille zu sein (*siehe Kapitel 4.1*) oder auch gemeinsam zu singen, z.B. „Ein Fluss geht auf die Reise“ (*siehe Kapitel 4.2*). Je nach Stimmung und auch nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden, entschieden wir uns intuitiv, was als nächstes dran war. Wir als Leitung ermutigten die Teilnehmenden auch sehr gerne, selber zu prüfen, was sie gerade brauchten und das mit uns zu teilen. Das bewirkte eine Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit.

Mit dem Blick auf die Zeit (*insgesamt dauerte das Angebot 90 Minuten*) gingen wir wieder gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück. Hier stellten wir uns zur **Abschlussrunde** erneut in einen Kreis mit folgenden Fragen:

- Wie geht es mir jetzt?
- Was nehme ich mit?
- Gibt es noch einen Rest?
(*Für diesen Fall hätten wir optional für ein Einzelgespräch zur Verfügung gestanden.*)

Hier sind einige Beispiele von Rückmeldungen aus der Abschlussrunde:

Auf dem Friedhof ist eine besondere Atmosphäre, das öffnet das Herz.

Alleine im Wald werde ich traurig, zusammen hat es mir gut getan.

Das gemeinsame Schweigen hat so gut getan, alleine tut es weh, ich bin einsam.

Als Leitung waren wir präsent und hatten während der gesamten Zeit jeden Einzelnen der Gruppe im Blick. Insbesondere in der Begleitung von Trauernden in einer Gruppe ist die Betreuung durch ein Team unerlässlich. Es kann immer möglich sein, dass ein*e Teilnehmer*in heftige Trauerreaktionen zeigt. So könnten wir uns dann kurz abstimmen und aufteilen, so dass auch die Gruppe weiter begleitet werden kann. Anschließend reflektierten wir kurz den Verlauf des Treffens und verabredeten uns zur Vorbereitung des nächsten Treffens.

6.3. Begegnungen mit einer Handpan

Für manche Menschen kann auch die Entscheidung, an einem sogenannten Trauerspaziergang teilzunehmen, ein größeres Hindernis sein.

Durch Zufall habe ich erlebt, wie eine Ehrenamtliche des Hospizvereins in einer Seminar-Pause auf dem Friedhof auf einer Bank saß und leise auf einer Handpan spielte. Es waren harmonische Klänge und kleine Melodien, mit denen die Musizierende ihre Gefühle zum Ausdruck brachte. Eine Besucherin des Friedhofs hörte diese Klänge aus der Ferne und kam langsam näher - vorsichtig, neugierig, fasziniert. Sie ließ sich von der Musik berühren und im Anschluss kam es zu einem kurzen Gespräch.

Durch die Berührung mit Musik sind Besinnung und Begegnung möglich. Auch mich hat dieses Instrument sehr berührt und ich hatte sofort den Wunsch es zu erlernen. Sie wird auch als Seeleninstrument bezeichnet.

„Handpanspielen ist ein Geschenk: Du trittst in Kontakt mit deinen tiefsten Gefühlen und kannst diese über die Musik zum Ausdruck bringen.“

(*Erdmann, 2025*)

Bisher habe ich die Wirkung der Handpan-Musik nur im privaten Umfeld erlebt. Intensive Momente habe ich beispielsweise in Seminaren erlebt, in denen meine Musik im Hintergrund für Besinnung und Entspannung sorgte. Ein weiteres Beispiel ist die musikalische Gestaltung einer Erinnerungsfeier für Trauernde. (siehe Kapitel 4.2) Diese Erfahrungen motivieren mich sehr, mit diesem Instrument weiterzuarbeiten und es noch mehr in meine Arbeit als Counselor zu integrieren.

7. Reflexion und Ausblick

Aufgrund meiner eigenen persönlichen Erfahrungen in Lebenskrisen, der Besinnung auf meine Ressourcen und der dabei gewonnenen Erkenntnisse über meine Weiterentwicklung konnten sich die neuen Projektideen leicht entwickeln. Meine Freude und Begeisterung haben mich gestärkt und sich auf die Teilnehmenden der Projekte übertragen.

Der Speckstein-Workshop hat viele sinnliche Erfahrungen ermöglicht. Für bestimmte Zielgruppen ist es nach wie vor ein spannendes und inspirierendes Angebot. Für einige Menschen stellte das Angebot jedoch eine große Hürde dar. Vorab gab es unterschiedliche Widerstände, u.a.: „Ich bin nicht kreativ“, es entsteht ein Druck, etwas „Schönes oder Kunstvolles“ zu schaffen. Dadurch fiel es manchen schwer, aus dem Kopf ins Fühlen zu kommen, sodass die gewünschte Entspannung ausblieb. Zudem kam manchmal die Frage auf: „Was soll das Ganze auf dem Friedhof?“

Da ich diesen Ort und die Atmosphäre selber so besonders und so stärkend erlebte, ist daraufhin der Kontakt zum örtlichen Hospizverein entstanden. Hier ist in Zusammenarbeit mit der Koordinatorin und einer Kunsttherapeutin die Idee zu den Trauerspaziergängen entstanden.

Mit dem Treffpunkt auf dem Friedhof ist dies ein Angebot, um sich mit seinen Gefühlen auf den Weg zu machen, die Natur als Stärkung zu erfahren und beispielsweise das gemeinsame Schweigen zu erleben. Verschiedene sinnliche Erfahrungen und Impulse an besonderen Plätzen und der gemeinsame Austausch runden das Angebot ab.

Der Zugang zu diesem Angebot war einerseits leichter: Es waren kein Vorgespräch und keine Anmeldung erforderlich. Es war eine Alternative zum bestehenden Trauercafé und zur Einzelbegleitung. Andererseits war auch hierbei für einige Menschen eine Hürde, sich auf den Weg zu machen. Nicht jede*r hat den Mut und die Erfahrung, sich mit anderen Menschen über seine Gefühle auszutauschen.

Durch meine positiven Erfahrungen mit der Handpan haben sich dann weitere Ideen für neue Projekte entwickelt:

Zum Beispiel eine sogenannte „Plauderbank“ auf einem Friedhof: an einem bestimmten Tag in der Woche/im Monat ist zu einer festen Zeit ein*e Ansprechpartner*in vor Ort. Dann wäre dort z.B. auch die Möglichkeit, mit der Handpan zu spielen. Hier ist Begegnung und Besinnung ganz niederschwellig möglich.

Manche Trauernden wollen gar nicht viel reden und auch das darf sein. Trotzdem ist man nicht allein und wenn der richtige Zeitpunkt und das Vertrauen da sind, kann ein Austausch möglich sein. Eine sogenannte „Bank der Begegnung“ könnte auch im örtlichen Park oder auf dem Marktplatz stehen. Dann ist der Kontakt noch etwas leichter und erste Begegnungen sind unkompliziert möglich. Daraus kann sich dann später auch ein längerer Kontakt oder eine Begleitung entwickeln.

So geht es immer weiter auf dem Lebensweg, auf dem Weg in die Mitte. Es entstehen neue Kontakte, Ideen und Projekte. Als Counselor begleite ich Menschen und gestalte dazu unterschiedliche sinnliche Erfahrungsräume. Dabei ist es mir wichtig, immer wieder auch die Begegnung und den Kontakt mit mir selbst zu überprüfen. Nur wenn die Menschen spüren, dass ich mit mir im Kontakt bin und gut für mich Sorge, kann Vertrauen entstehen, die Basis für positive Begegnungen, Beziehungen und Begleitung.

8. Literatur

Armstrong, Amanda, (2024): Heilen mit dem Vagusnerv, München, Irisiana Verlag

Benediktushof-Holzkirchen (2025): Internetseite <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/benediktushof/gartenanlagen/#klostergarten>

Coleman, Marc (2013): Die Weisheit der Wildnis, Freiburg, Arbor-Verlag

Erdmann, Paul, (2025): Internetseite <https://www.handpanschule.de/>

Kachler, Roland, (2017): Meine Trauer wird dich finden, Freiburg i.Br., Herder Verlag

Lohre, Matthias, (2016): Das Erbe der Kriegsenkel, Gütersloher Verlagshaus PENGUIN

Mannschatz, Marie, (2019): Lieben und Loslassen, Bielefeld, Theseus Verlag

Rahm, Dorothea (2011): Gestaltberatung, Paderborn, Junfermann Verlag

Richter, Kurt F., (2011): Erzählweisen des Körpers, Göttingen, Vandenhoeck & Rupprecht

Schulte-Beckhausen, Monika und Burgheim, Werner in IGSL-Ratgeber (2017):als wär's ein Teil von mir – Begleitung auf dem Weg durch die Trauer

Stevens, John O., (2006): Die Kunst der Wahrnehmung, Gütersloher Verlagshaus

Wertenbroch, Peter, (2021): Grundannahmen der Gestaltberatung, IHP Manuskript

Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit beschreibe ich, wie ich Menschen durch verschiedene Angebote der Begegnung und Besinnung dabei unterstütze, mit sich selbst in den Kontakt zu kommen. Durch die Schaffung und Gestaltung unterschiedlicher sinnlicher Erfahrungsräume, können dabei verschiedene Sinne und Themen angesprochen werden. Das ist der erste Schritt, um zu spüren: Was ist mir gerade jetzt wichtig und was berührt mich aktuell? Die sinnlichen Erlebnisse berühren Körper und Geist auf ganz unterschiedliche Weise: In der Natur, mit der Musik, in Bewegung, in der Stille und mit Kreativität. Auf diese Weise ist es möglich aus dem Denken auch ins Fühlen zu kommen und Wachstum zu ermöglichen: Ich kann weitergehen auf dem Weg in die Balance.

Biografische Notiz

Name:	Sabine Fleper
Wohnort:	Rösrath
Berufsbezeichnung:	Dipl. Sozialpädagogin
Fachrichtung:	Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor:	Uta Stinshoff, Peter Wertenbroch
LehrTrainer:	Anke Kaulen



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2511 G * ISSN 0721 7870
2025

