



Informationen zum Seminar:

Lieder und Rituale bei Abschied und in der Trauer

„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“ (Victor Hugo)

Wenn wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen, können Lieder eine wunderbare Brücke sein – sowohl zu dem Verstorbenen und der anderen Welt, zu dem was größer ist als wir selbst – wie auch zu unserem Inneren, unseren Gefühlen und unserer Seele.

Lieder können in traurigen Zeiten tragen, trösten, Hoffnung schenken, uns stärken und miteinander verbinden. Sie öffnen unsere Herzen und geben dem manchmal Unsagbaren Ausdruck.

In diesem Bildungsurlaub werden wir vielfältige neue spirituelle Lieder kennenlernen und singen, die vom Leben, Lieben und Loslassen, vom Werden und Vergehen, von Wandel und Neuanfang handeln. Diese Trost-, - und Hoffnungslieder können bei der Gestaltung von Abschieden sowie in der Sterbe- und Trauerbegleitung gesungen werden, aber auch für uns selbst können sie Kraftquelle und Wegbegleiter in schweren und traurigen Zeiten sein. Denn Singen ist heilsam, vermittelt Lebensfreude und Entspannung, reduziert Stress, weckt unsere Lebensenergie.

Wir werden uns mit der Kraft und Bedeutung von Ritualen beschäftigen. Sie sind Bestandteil des menschlichen Lebens und begleiten uns ein Leben lang. Rituale helfen, Verluste in unserem Leben zu verschmerzen, Geborgenheit und Vertrauen zu finden, Verbundenheit mit anderen Menschen und zugleich mit unserem individuellen Lebensweg herzustellen, sie bereichern Geist, Herz und Seele. Wir werden herkömmliche Abschiedsrituale erinnern und wieder neu beleben wie auch neue sinnerfüllte und individuelle Rituale entdecken und entwickeln.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich sowohl an professionelle und ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter wie auch an trauernde und interessierte Menschen aus anderen Berufsgruppen, da Trauer und Abschied in jedem Leben eine Rolle spielt.

Termin: 14.11. – 18.11.2022

Leitung: Alwine Deege ist seit 20 Jahren in der Hospizarbeit engagiert, als Fachreferentin für Hospizthemen, Fährfrau, Autorin und Sängerin. Sie ist die Ideengeberin und Initiatorin der Nacht der spirituellen Lieder und der Fährfrauen in Deutschland. Seit vielen Jahren leitet sie Singreisen, Hospiz-, und Singworkshops sowie den Abschiedschor der „Fährfrauen“.



Zeiten:

Mo.

- 16.00 – 18.15 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, Singen und Kreistänze zum Ankommen
Austauschrunde „ Mein Bezug zum Thema, Erfahrungen mit Rituale
und Singen in der Trauer“
- 20.00 – 22.15 Uhr Gemeinsames Singen von Trost – Kraft – und Heilungslieder

Di.

- 09.45 – 10.30 Uhr Einstimmung in den Tag mit Lieder, Text, Körperwahrnehmung
- 10.30 – 11.15 Uhr Die Elemente der Ritualgestaltung nach Petra Hugo
- 11.30 – 12.30 Uhr Gestaltung von Abschiedsfest und Trauerfeier nach dem Zyklischen
Prinzip nach Petra Hugo
- 14.30 – 17.00 Uhr Rituale unter Einbeziehung der Natur
Entspannung und Bewegung in der Natur
- 17.30 – 18.30 Uhr Kreistänze zur Entspannung
- 20.00 – 21.30 Uhr Singen ohne Leistungsdruck – Lieder als Kraftquelle für Geist und
Seele, Meditation, Körperentspannung,

Mi.

- 09.45 – 11.15 Uhr Hinweise zum Singen mit Gruppen, Übungen,
Was das Singen in der Trauer vermag – Beispiele, eigene Erfahrungen
- 11.30 – 12.30 Uhr Lieder mit Bewegung, Rhythmusinstrumenten, Tanz
- 14.30 - 17.30 Uhr Achtsamkeitsübungen in der Natur, Symbolarbeit, wir gestalten ein
kleines Ritual in der Natur zum Thema „Wandel auf dem Lebensweg“,
Wandern
- 17.45 – 18.30 Uhr Reflektion, Austausch, Gemeinsames Singen
- 20.00 – 21.30 Uhr Die Erfahrung des Besingens - wir besingen uns gegenseitig

**Do.**

- 9.45 – 10.30 Uhr Einstimmung in den Tag mit Liedern am See, Texte
Wissenschaftliche Erkenntnisse - Singen ist Medizin –
Vorstellung von neuen Netzwerken – Singende Krankenhäuser,
Fährfrauen, ...
- 10.45 – 12.30 Uhr Meine eigene Trauerbiografie – Verluste und ihre Bewältigung
Was hat mir geholfen?
- Trauer, eine heilsame Kraft - Trauerprozesse, Trauerphasen, Hilfen in
der Trauer
- 14.30 – 17.30 Uhr Naturerleben mit allen Sinnen, in Stille gehen, Wahrnehmungsübungen
- 17.45 – 18.15 Uhr Austausch, Reflektion, Transfer in den Berufsalltag
20.00 – 21.30 Uhr Lieder in der Sterbebegleitung, spontanes Singen, eigene Melodien
und Lieder kreieren

Fr.

- 09.00 – 10.30 Uhr Wir gestalten gemeinsam ein Erinnerungsritual mit den
unterschiedlichen Elementen
- 10.30 – 11.15 Uhr Wir feiern ein Erinnerungsritual
- 11.30 – 12.30 Uhr Rückblick und Reflektion

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

EAG



FPI

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung
Staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung NRW

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)