

# Innen liegende Kräfte

## Ziel der Trauergruppe

**Wir suchen** Orientierung im Chaos. Kommen an, in der aktuellen Situation und in unserer Trauer in all ihren Facetten, Farben und Formen.

**Wir finden** unsere eigenen Emotionen und Bedürfnisse und einen Weg, hin zum sich Fühlen, sich Erkennen und sich Umsorgen. Somit finden wir einen Weg zur eigenen Trauerkraft und damit aus der Ohnmacht zurück in die Selbstwirksamkeit.

**Wir erarbeiten** praktische und individuelle Ressourcen für das weitere Wachstum und die akute Trauer-Notsituation.

**Wir kommen an** in einem neuen Ich und einer neuen Realität in der Verlorenes und Neues gemeinsam Raum finden.

## Trauergruppe Selbstwege

### Wann und wo?

mittwochs, 18:00–19:30 Uhr, **Start: 13.12.2023**  
(Dauer: 6 Monate, weitere Starttermine auf Anfrage) in der **GE•BE•IN-Zentrale in Walle**  
Nordstraße 5-11, 28217 Bremen

### Weitere Eckdaten

Anzahl Teilnehmer:innen: 10–12 Personen  
Kostenlos

# Kontakt

## GE•BE•IN Bestattungsinstitut Bremen

### Zentrale:

Nordstr. 5 - 11 | 28217 Bremen

Telefon 0421 - 38 77 60

kontakt@ge-be-in.de

ge-be-in.de



## Sarah Wermuth

Trauer- und Sterbebegleiterin,  
Trauerrednerin, Sozialarbeiterin

Wilhelm-Wolters-Str. 142 | 28309 Bremen

Mobil 0176 - 80 680 700

wermuth@geschichten-des-abschieds.de

geschichten-des-abschieds.de



# Trauergruppe Selbstwege

Ganzheitliche ästhetische  
Trauerarbeit  
mit Sarah Wermuth



Stand: Oktober 2023



# Die doppelte Krise

## In der Lebenskrise das Leben neu lernen

Der Tod einer geliebten Person gleicht einer doppelten Krise. Da ist der Verlust und das Freilassen müssen, was wir festhalten wollen, und mit ihm all die Emotionen und Gedanken, die manchmal schwer zu ertragen und zu begreifen sind. Gleichzeitig ist da der zeitweilige Verlust unserer eigenen Identität und Normalität. Unsere bekannten Orientierungen und Fähigkeiten stimmen nicht mehr mit der neuen Situation überein und damit geht auch unser verinnerlichtes Bild von der Welt und uns selbst zeitweise verloren. Das macht Angst. Es fehlt an Sicherheit in einem Moment in dem wir uns dringend Sicherheit wünschen.

Krise heißt aber immer auch Entwicklung. Und egal wie hilflos wir uns fühlen, wir haben die Macht, das Neue ganz bewusst mitzugestalten. Krise kann auch eine Chance sein, ganz neu im Leben anzukommen. Der Tod zwingt uns das Anders auf, aber wir können das Wie entscheiden.

Auch wenn es zu Beginn fast unmöglich scheint, so kann eine Krise als Wendepunkt und Chance gesehen werden.



# Rituale als Rahmen

## Die Gefühle greifbar machen

Das alltägliche Bewusstsein ist darauf ausgelegt, die Realitäten, in denen wir uns befinden, mit dem Verstand zu erfassen. Geht es aber um Inneres und Feinsinniges wie Liebe, Angst und Hoffnung, erreicht unsere Alltagssprache schnell ihre Grenzen. Helfen können da Symbole und Bilder, Ästhetik und Kreativität beim Erfahren und Kommunizieren äußerst individueller Dinge. Gemeinsam geben wir unserer Trauer und uns selbst Farbe, Form und Raum.

## Die Kraft der Rituale

Rituale schenken uns Halt und Orientierung in Zeiten der Verwirrung und Angst. Dieser feste und wiederkehrende Rahmen kann uns Halt bieten und dadurch einen sicheren Ort für unsere Entwicklung schenken. Dies gibt unseren Emotionen Raum und uns gleichzeitig die Sicherheit, nicht von ihnen überschwemmt zu werden. Das kann Ängste, Kummer und Stress reduzieren und es uns ermöglichen, unseren Wünschen, Sorgen und Bedürfnissen zu begegnen. In Zeiten des Chaos, schafft der Rahmen des Rituals wieder eine Ordnung. Mit kleinen Schritten können wir selbst entscheiden, was uns guttut. Dies bringt uns zurück in die Handlungsfähigkeit.

# Die drei Stufen

## Die Stufen der Trauergruppe

### I. Stufe

- Bewusstes Ankommen in der Gruppe und der neuen Lebensrealität.
- Schaffen eines sicheren, offenen, tabulosen Raums innerhalb der Gruppe.
- Wünsche und Sorgen werden formuliert, ein „Reiseplan“ für die Gruppe entsteht.

### II. Stufe

- Wege zur achtsamen Reflexion, Ausdruck und Persönlichkeitsentwicklung werden gemeinsam erschlossen.
- ganzheitliche Angebote und Handwerkszeug werden mit und für die Gruppe erarbeitet und erprobt.
- Verschiedene Übungen und Rituale sprechen in ihrer Vielseitigkeit Körper, Geist und Seele an: Singen, Malen, Körperübungen, Trauerspaziergänge, Teezeremonien, Achtsamkeitsübungen, Einzel- und Gruppengespräche.
- Selbstfürsorge und das Schaffen einer eigenen und belebten Erinnerungskultur.

### III. Stufe

- Bewusstes und mutiges Wiedereintreten ins Leben, durch eine neue und eigene Definition des eigenen Platzes und Wertes.
- Das Wissen, um die eigene Kraft und den Halt der Gruppe schenkt Sicherheit und Vertrauen.