

DIE.KUNST.AGOGIN

Daniela Zeier

KUNSTAOGISCHE BEGLEITUNG



Verlust und Neubeginn - Erinnerungen bleiben

Ein Mini-Impuls für Betroffene und Angehörige

Wenn etwas in deinem Leben zerbricht, muss nicht sofort alles wieder heil sein.
Manchmal reicht ein erster ehrlicher Ausdruck.

Für Menschen, die jemanden verloren haben, sich selbst verloren fühlen oder einen neuen Weg suchen.

Mit Kunst.

Mit Worten.

Mit Raum.

Mit Menschlichkeit.

Warum ich dieses Freebie erstellt habe

Ich begleite Menschen nicht nur aus meinem Beruf heraus.

Ich begleite sie auch aus dem Leben heraus.

Vor fünf Jahren ist meine beste Freundin (meine Seelenschwester) gestorben.

Drei Wochen später mein Bruder.

Meine Mutter habe ich vor 8 Jahren mit Sterbefasten in den Freitod begleitet, aus Respekt ihrem Willen gegenüber..

Meinen Vater verlor ich mit 16 Jahren.

Diese Verluste haben mein Leben nicht einfach verändert.

Sie haben es auf den Kopf gestellt. Sie haben es geprägt.

Vielleicht hat es mich auch darum schon als junge Frau in den 20- igern nach meiner Ausbildung als Keramikmalerin bereits in soziale Institutionen gezogen, um Menschen gestalterisch zu begleiten. In ihrer Würde, mit Respekt und Empathie.

Nach einem Verlust ist nichts mehr wie vorher. Das versteht man erst, wenn man selber einen tief schmerzenden Verlust erlebt. Vielleicht kennst du auch genau dieses Gefühl.

Dieses stille:

Wie soll ich weitermachen, wenn innerlich etwas stehen geblieben ist?

Heute stehe ich am Meer auf Mallorca.

Ich begleite Menschen kunstagogisch und intermedial durch Krankheit, Verlust, Abschied und Neubeginn.

Nicht, weil ich Trauer wegmachen kann.

Das kann niemand.

Aber weil ich Räume öffnen kann.

Räume, in denen Schmerz Ausdruck finden darf.

Ohne Bewertung.

Ohne Druck.

Ohne dieses schnelle: „Du musst jetzt nach vorne schauen.“

Es ist nicht nur meine über 25-jährige Erfahrung.

Es ist auch Erlebtes.

Es ist Empathie.

Es ist das Wissen, wie es sich anfühlt, wenn das Leben plötzlich nicht mehr das ist, was es vorher war.

Verlust hat viele Gesichter

Verlust ist nicht nur der Tod eines Menschen.

Du kannst einen Menschen verlieren.

Deine Gesundheit.

Dein altes Leben.

Deine Sicherheit.

Deine Rolle.

Deine Kraft.

Oder das Gefühl, dich selbst noch zu kennen.

Auch Angehörige verlieren oft mit.

Sie verlieren Leichtigkeit.

Unbeschwertheit.

Manchmal auch Nähe.

Und oft bleibt ihr eigener Schmerz unsichtbar.

Du funktionierst.

Du hältst viel aus.

Du lächelst, obwohl du eigentlich gar nicht lächeln magst.

Und das heißt, dass es dir nicht gut geht.

Dein Leben geht zwar weiter, aber dein Herz kommt nicht mit.

Was intermediale, kunstagogische Begleitung ist

In meiner Begleitung geht es nicht darum, schön zu malen.

Es geht nicht um Leistung.

Nicht um Talent.

Nicht um perfekte Ergebnisse.

Es geht darum, dem Unsagbaren einen Raum zu geben.

Mit Farbe.

Mit Ton.

Mit Poesie.

Mit Natur.

Mit Bewegung.

Mit Erinnerung.

Ein Strich kann mehr als ein ganzer Satz sagen.

Ein Stück Ton etwas geben, das Worte nicht halten können.

Ein Bild wird zu einem inneren Anker.

Kunst kann Trauer nicht wegnehmen.

Aber sie kann ihr einen Ort geben und manchmal beginnt genau dort der erste Schritt in einen Neubeginn.

Was du in diesem Mini-Impuls findest

Dieses Freebie ist kein großer Kurs.

Es ist kein fertiger Weg.

Es ist ein erster kleiner Raum.

Ein Raum, in dem du wahrnehmen darfst, was gerade da ist.

Ein Raum, in dem du nicht stark sein musst.

Ein Raum, in dem auch Angehörige ihren eigenen Schmerz ernst nehmen dürfen.

Du findest hier drei kleine kreative Impulse:

1. Die Welle benennen
2. Was bleibt
3. Die kleine Tür

Du brauchst dafür kein künstlerisches Können.

Nur ein Blatt Papier, einen Stift, vielleicht Farben und einen Moment Ehrlichkeit mit dir selbst.

Mini Impuls 1

Die Welle benennen

Trauer kommt in Wellen.

Manchmal sanft.

Manchmal mit voller Kraft. Wie ein Tsunami.

Manchmal kommt sie plötzlich, obwohl du dachtest, du hättest gerade festen Boden unter den Füßen.

Nimm dir ein Blatt Papier.

Schreibe oben diesen Satz:

Heute kommt meine Welle als ...

Dann ergänze spontan:

Als Farbe:

Als Wetter:

Als Form:

Als Wort:

Als Körpergefühl:

Beispiel:

Heute kommt meine Welle als dunkles Blau.

Als schwerer Himmel.

Als Kreis ohne Ausgang.

Als Druck auf der Brust.

Als Sehnsucht.

Du musst nichts lösen.

Du darfst nur benennen, was gerade da ist.

Mini-Frage:

Was würde diese Welle brauchen, damit du nicht gegen sie kämpfen musst

Mini Impuls 2

Was bleibt

Wenn wir verlieren, sehen wir oft zuerst nur das, was fehlt.

Den Menschen.

Die alte Zeit.

Die Sicherheit.

Das frühere Leben.

Das Selbstverständliche.

Aber manchmal gibt es auch etwas, das bleibt.

Nicht als Ersatz.

Nicht als Trostpflaster.

Nicht als schnelle Antwort.

Sondern als Spur.

Nimm drei kleine Zettel.

Schreibe auf jeden Zettel einen Satz:

Was ich verloren habe:

Was ich vermisse:

Was trotzdem in mir weiterlebt:

Lege die Zettel nebeneinander.

Dann wähle eine Farbe für jeden Satz.

Male keine Figur.

Male nur Spuren.

Linien.

Punkte.

Flächen.

So, wie es sich innerlich anfühlt.

Mini-Frage:

Welche Spur möchte nicht vergessen werden?

Mini Impuls 3

Die kleine Tür

Neubeginn klingt oft zu groß.

Als müsste man sofort mutig sein.

Sofort stark.

Sofort bereit.

Aber manchmal beginnt Neubeginn viel kleiner.

Mit einem Atemzug.

Mit einem Spaziergang.

Mit einem ehrlichen Satz.

Mit einem Bild.

Mit einem Nein.

Mit einem ersten Ja zum Leben, obwohl noch Schmerz da ist.

Schreibe diesen Satz auf:

Eine kleine Tür, die sich für mich öffnen darf, ist ...

Beende den Satz, ohne lange nachzudenken.

Vielleicht ist es:

Ruhe.

Begleitung.

Ein Gespräch.

Ein kreativer Ausdruck.

Ein neuer Tagesrhythmus.

Wieder fühlen dürfen.

Nicht mehr alles alleine tragen.

Dann male um diesen Satz eine Tür.

Sie darf offen sein.

Geschlossen.

Schief.

Groß.

Oder ganz klein.

Es gibt kein richtig.

Nur deinen Ausdruck.

Mini-Frage:

Welche kleine Tür darf sich öffnen, ohne dass du dein altes Leben verraten musst?

Für Angehörige

Bist du nicht selbst betroffen? Begleitest du jemanden?

Organisierst.

Tröstest.

Funktionierst.

Bist stark, weil es jemand sein muss.

Aber auch du darfst müde sein.

Auch du darfst traurig sein.

Auch du darfst einen Raum brauchen, in dem nicht sofort eine Lösung erwartet wird.

Angehörige tragen oft still.

Und genau deshalb brauchen auch sie Ausdruck.

Nicht erst, wenn nichts mehr geht.

Sondern mitten im Tragen.

Ein ehrlicher Gedanke

Trauer verschwindet nicht einfach.

Sie verändert ihre Sprache.

Manchmal wird sie leiser.

Manchmal wieder lauter.

Manchmal steht sie plötzlich mitten im Alltag.

Neubeginn bedeutet nicht, dass du vergessen musst.

Neubeginn bedeutet, dass du einen Weg findest, mit dem Verlust weiterzuleben.

Nicht gegen dich.

Sondern mit dem, was war.

Mit dem, was bleibt.

Und mit dem, was vielleicht neu entstehen darf.

Einladung

Wenn du beim lesen spürst:

Ja, ich möchte meiner Situation anders begegnen.

Nicht nur darüber reden.

Nicht alles erklären müssen.

Sondern etwas ausdrücken dürfen.

Dann lade ich dich herzlich ein, mit mir in Verbindung zu bleiben.

Ich begleite Menschen intermedial kunstagogisch in schwierigen Lebenssituationen wie bei Krankheit, Verlust, Abschied und Neubeginn.

Vor Ort am Meer auf Mallorca.

Oder digital über Videokurse und persönliche Videocalls.

Herzlich Daniela

[Unverbindliches Beratungsgespräch: klicke hier](#)

Website	Email	Phone
www.ego-artis.com	info@ego-artis.com	+34 601 920 035
		+41 76 325 61 71

Hinweis

Meine Arbeit ersetzt keine Therapie oder medizinische Behandlung.