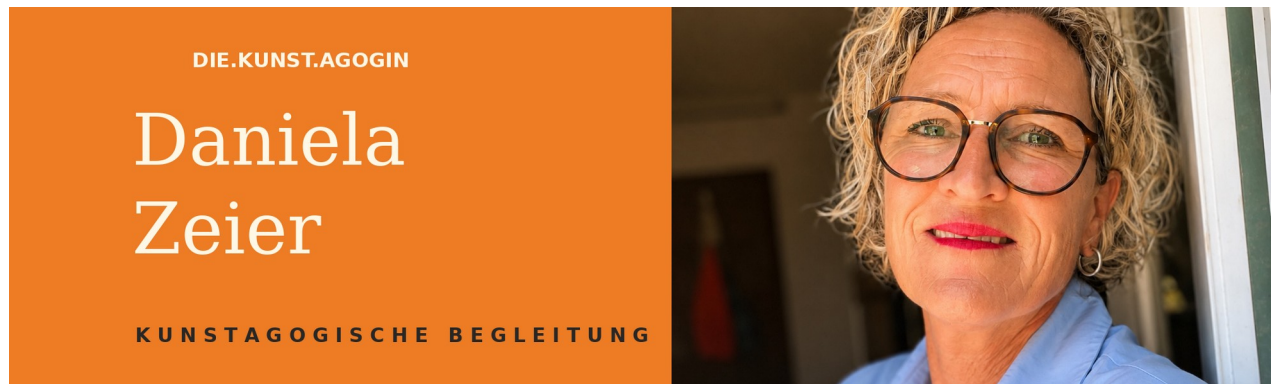




Verlust und Neubeginn - Erinnerungen dürfen bleiben

3 kreative Mini-Impulse für Betroffene und Angehörige

Wenn Verlust oder Krankheit dein Leben verändert, musst du nicht sofort wissen, wie es weitergeht. Dieses Freebie gibt dir drei kleine kreative Wege, um wahrzunehmen, was gerade da ist und dem, was fehlt oder bleibt, Ausdruck zu geben.

Warum ich dich dabei begleite

Ich kenne Verlust nicht nur aus meiner Arbeit. Ich habe selbst mehrere Menschen verloren, die mir sehr nah waren. Diese Erfahrungen und mehr als 25 Jahre gestalterische Begleitung haben meine Haltung geprägt: Trauer muss nicht weg. Sie darf Ausdruck bekommen.

Du brauchst nichts leisten

Kein künstlerisches Können, kein perfektes Ergebnis und keinen festen Plan. Ein Blatt Papier, ein Stift, vielleicht etwas Farbe und dein eigenes Tempo genügen.

Nimm dir nur den Impuls, der heute möglich ist. Du darfst verkürzen, pausieren oder einfach nur lesen.

Mini-Impuls 1 | Die Welle benennen

Trauer kann sich leise zeigen oder mit voller Kraft. Statt sie erklären zu müssen, gib ihr heute eine Form.

Dein Ausgangspunkt

Schreibe oben auf dein Blatt: Heute kommt meine Welle als ...

Ergänze spontan:

- Als Farbe
- Als Wetter
- Als Form
- Als Wort
- Als Körpergefühl

Ein Beispiel

Dunkles Blau. Schwerer Himmel. Ein Kreis ohne Ausgang. Druck auf der Brust. Sehnsucht.

Du musst nichts lösen. Benenne nur, was gerade da ist. Wenn du möchtest, setze neben jedes Wort einen kleinen Strich oder eine Farbe.

Mini-Frage

Was würde diese Welle heute brauchen, damit du nicht gegen sie ankämpfen musst?

Eine kleine Spur ist genug.

Mini-Impuls 2 | Was bleibt

Wenn etwas verloren geht, sehen wir zuerst das, was fehlt. Diese Übung gibt auch dem einen Platz, was Bedeutung behält. Nicht als Ersatz. 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. Wähle für jeden Satz eine Farbe. Male keine Figur. Male nur Spuren: Linien, Punkte oder Flächen, so wie es sich innerlich anfühlt.

Wichtig

Das, was bleibt, muss nichts Großes sein. Eine Erinnerung, ein Satz, eine Haltung oder eine Verbindung können bereits eine Spur sein.

Mini-Frage

Welche Spur möchte nicht vergessen werden?

Eine kleine Spur ist genug.

Mini-Impuls 3 | Die kleine Tür

Neubeginn klingt oft groß. In Trauer darf er klein sein. Ein Atemzug, ein Gespräch, ein Spaziergang oder ein ehrlicher Satz können bereits eine Öffnung sein.

Schreibe diesen Satz

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

Beende ihn, ohne lange nachzudenken.

Vielleicht ist es:

- Ruhe
- Ein neuer Tagesrhythmus
- Begleitung
- Wieder fühlen dürfen
- Ein Gespräch
- Nicht mehr alles allein tragen
- Ein kreativer Ausdruck

Male um deinen Satz eine Tür. Sie darf offen, geschlossen, schief, groß oder ganz klein sein. Es gibt kein richtiges Bild. Nur deinen Ausdruck.

Mini-Frage

Welche kleine Tür darf sich öffnen, ohne dass du das Vergangene oder dein früheres Leben verraten musst?

Eine kleine Spur ist genug.

Für Angehörige

Wenn du jemanden begleitest, trägst du oft mit. Du organisierst, hörst zu, hältst aus und versuchst stark zu bleiben. Dabei kann dein eigenes Erleben leicht in den Hintergrund rücken.

Auch dein Erleben braucht Raum

Nimm ein Blatt und teile es in zwei Bereiche. Schreibe links: Was ich mittrage. Rechts: Was ich für mich brauche. Wähle für beide Seiten je eine Farbe und setze nur wenige Spuren.

Mini-Frage

Was darf heute für einen Moment nur dir gehören?

Ein ehrlicher Gedanke

Trauer verschwindet nicht einfach. Sie verändert ihre Sprache. Neubeginn bedeutet nicht, dass du vergessen musst. Er bedeutet, einen Weg zu finden, mit dem weiterzuleben, was war, was bleibt und was neu entstehen darf.

Für Betroffene und Angehörige

Ihr könnt dieselbe Situation erleben und trotzdem etwas völlig Unterschiedliches fühlen. Beides darf nebeneinander bestehen, ohne erklärt oder korrigiert zu werden.

Wenn du weitergehen möchtest

Diese drei Impulse waren ein erster Einblick. Vielleicht hast du beim Ausprobieren gemerkt, dass etwas in Bewegung gekommen ist oder dass du dir einen Raum wünschst, in dem du nicht alles erklären musst.

UNVERBINDLICHES ERSTGESPRÄCH

Wir schauen gemeinsam darauf, wo du gerade stehst und was du dir für deinen eigenen Weg wünschst.

Du erzählst nur so viel, wie für dich stimmig ist. Das Gespräch gibt dir die Möglichkeit, meine Art der kunstagogischen Begleitung kennenzulernen und erste Fragen zu klären.

Wir können gemeinsam schauen:

- Was beschäftigt dich im Moment?
- Was wünschst du dir von einer Begleitung?
- Welche Form könnte zu dir passen - digital oder vor Ort auf Mallorca?

Danach kannst du in Ruhe entscheiden, ob und wie du weitergehen möchtest.

Du möchtest mich kennenlernen?

Dann vereinbare ein unverbindliches Erstgespräch. Du musst nichts vorbereiten.

Unverbindliches Erstgespräch vereinbaren

Hinweis: Dieses Freebie dient der kreativen Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung.