



Liebe Leserinnen & Leser,

herzlich willkommen zum SENSOR-Winter-Journal am 4. Adventssonntag! 2009 geht zuende - alle Menschen haben viele Erlebnisse zu verarbeiten. Unsere letzte Ausgabe des Jahres präsentiert zwei Projekte, die aus Büchern entstanden: Impressionen von Lesungen zum Buch über Positive Psychologie und zu einem Seminar über die Kunst des Trauerns. Gesegnete Weihnachten und alles Liebe für das neue Jahr wünscht herzlich SENSOR!

Lesungen zum Wohlfühlen

In der letzten Ausgabe haben wir über das Erscheinen des Buches „Feel Good - eine Reise mit der Positiven Psychologie“ der beiden Coaches Sabine Rösler und Sven Sohr berichtet. Im Dezember luden die Autoren zusammen mit Moderator Ulrich Makowski (siehe Bild) zu interaktiven Lesungen an zwei unterschiedlichen Orten: zum einen in die Universität Potsdam, zum anderen in das Restaurant „Pasta Divina“ in Berlin-Prenzlauer Berg. Nicht nur die Nachfrage (beide Lesungen wurden von jeweils 20 Gästen besucht, einige mussten wegen Platzmangels bei der zweiten Sitzung sogar leider ausgeladen werden), sondern auch das Feedback war sehr ermutigend. Auf positive Resonanz stieß das Konzept mit einer Mischung der



diversen Dimensionen des Buches, bei der Themen wie Achtsamkeit, Balance, Verantwortung, Kreativität, Liebe und Weisheit mit (Vor-) Lesungen, Dialogen, Reflexionen und praktischen Übungen bereist wurden.

Im ganzheitlichen Sinne beflügelte am Ende auch ein leckeres Buffet, „Feel Good“ in die Tat umzusetzen.

Ein Workshop zum Trauern

Einige Monate zuvor, im Spätsommer, wurden die Autoren des Buches „Die Kunst des Trauerns“, Evangelia Tsiadouli (siehe Foto auf Seite 1 rechts oben) und Sven Sohr, von der Böll-Stiftung eingeladen, einen zweitägigen Workshop anzubieten. Anlass war der Suizid einer Studentin auf dem letztjährigen Sommer-Campus in Bad Bevensen. Zum Seminar kamen 12 Studierende aus ganz Deutschland. Neben der Suche nach Antworten auf grundlegende Fragen des Umgangs mit Tod und Trauer in unserer Gesellschaft (die nach dem Suizid des Fußball-Nationaltorwarts Robert Enke im November auch öffentlich diskutiert wurden), war das Herzstück des Workshops die künstlerische Artikulation und Reflexion von persönlichen Trauererfahrungen der Beteiligten. Ziel des Seminars war die Ermutigung zu Trauerfähigkeit als Teil einer ganzheitlichen Gesundheit - gemäß dem Credo des griechischen Trauertherapeuten Jorgos Canacakis „Ohne Trauer keine Power“. Höhepunkt der Woche war ein Trauergottesdienst für die verstorbene Studentin, den auch SENSOR mitgestaltete. Der Mut der Mutter, einige Worte über die Tochter zu sprechen, beeindruckte und befremdete ihn zugleich, da sie ihr Kind vor allen als „krank“ bezeichnete, nach dem sie eine Psychiaterin aufsuchte, die ihr posthum die Diagnose Depression auf den Weg gab. SENSOR fühlte sich berufen, die Frage zu stellen, ob Menschen per se krank seien, die freiwillig aus dem Leben gehen, wie uns die moderne Medizin gerne weismachen will. Sind Stigmatisierungen für die Hinterbliebenen wirklich hilfreich? Und was würde die Gegangene dazu sagen? Einige Studentinnen fanden den Einwurf „total daneben“, Freundinnen der Toten und der Pfarrer sagten Danke! Für alle Beteiligten war es eine nachhaltige Erfahrung. Unten das Abschiedsbild der mutigen Trauerreisenden des Seminars...

