

MyroAgogik®

Trauer als Basis-Humanressource

In unserer Welt herrscht das Naturgesetz von «Werden und Vergehen». Der Mensch wurde dafür mit Trauerfähigkeit ausgestattet. Das vielfältige Phänomen Trauer ist eine Basis- und Vorläuferemotion. Sie ermöglicht uns, mit Vergänglichkeit adäquat umzugehen. Bei jeder Veränderung in und um uns wird die dazu gehörende Trauer aktiviert.

Die Trauer selbst ist keine Krankheit. Sie wird zu Unrecht mit depressiv melancholischen, schwermütigen Stimmungen verwechselt und zu oft der Therapie zugeführt.

Die MyroAgogik® jedoch geht davon aus, dass die Trauerfähigkeit als eine lebensfördernde Ressource entwickelt werden kann und ein gesunder Umgang mit ihr geübt werden muss.

LTUM® Lebens- und TrauerUmwandlungsModell

Das LTUM® ermöglicht unter besonderen, schützenden Bedingungen neue, positive Erfahrungen mit der natürlichen Ressource Trauer. Die methodische Vielfalt, der schöpferische Ausdruck und der besondere Aufbau des Modells ermöglichen den angestrebten Trauer-Entwicklungsprozess.

LTUM® ist frei von religiösen oder politischen Glaubensrichtungen.

Dr. Jorgos Canacakis, geb. 1935, Dr. phil. Diplompsychologe und Trauerforscher, Opernsänger und -regisseur, Gründer und wissenschaftlicher Leiter der Akademie für Menschliche Begleitung AMB Essen, Wissenschaftlicher Berater und Ausbildungsleiter am JCI • Jorgos Canacakis Institut, Zürich. Entwickler verschiedener Modellansätze für Persönlichkeitsentwicklung. Buchautor, Gast in zahlreichen Fernseh- und Radiosendungen.

Monica Lonoce, geb. 1961, Gründerin und Leiterin des JCI Zürich. MyroAgogik® Begleiterin/ Trainerin, Autorin, Psychodrama Ausbildung, Eltern- u. Erwachsenenbilderin EB Zürich, Ausbilderin FA, Trainerin für Unterstützte Kommunikation, Seminar- und Projektleiterin mit eigener Praxis für Trauerumwandlung. Im JCI zuständig für die Seminar- und Ausbildungskonzepte und (Co-) Leiterin der Seminare und MyroAgogik® Ausbildung mit Dr. Jorgos Canacakis.

- Trauerbegleitung
- Aufbau-Seminare
- Ausbildung

JCI •

Jorgos Canacakis Institut

Postfach, CH-8053 Zürich
Tel. +41 (0)43 819 37 34 / Fax 819 37 35
info@jci-zuerich.ch www.jci-zuerich.ch

AMB • Akademie für Menschliche Begleitung

Goldammerweg 9, D-45134 Essen
Tel. +49 (0)201 442 469 / Fax 201 47 18 00
info@canacakis.de www.canacakis.de

Kreativer Umgang mit Trauer

Dr. Jorgos Canacakis
Lebens- und Trauerumwandlung LTUM®



Ich begleite dich durch deine Trauer

Basis-Seminar



Im Laufe unseres Lebens müssen wir immer wieder loslassen, Abschiede durchleben und Trennungen verkraften. Gründe zum Trauern gibt es viele: nicht nur wenn wir einen geliebten Menschen verlieren, sondern auch beim Verlust von Heimat, Illusionen, Arbeitsplatz und Materiellem. Schwierig wird es, wenn alte Trauer über verpasstes, nicht gelebtes Leben oder nicht mehr lebbares Leben hervor bricht.

In bedrohliche Trauerkrisen geraten wir, wenn chronische und unheilbare Krankheiten uns mit dem Verlust von körperlicher Unversehrtheit, Vitalität und Gesundheit konfrontieren. Im Fühlen, Denken und Handeln bricht ein Chaos aus, welches uns befremdet. Daraus entstehen Gefühle von Hilflosigkeit, Sinnlosigkeit und Ohnmacht. Die daraus resultierende Angst lähmt unsere natürlichen Trauerreaktionen und somit auch unser Alltagsleben.

Strategien zur Trauervermeidung sind: Alkohol, Zigaretten und Medikamente, sowie «Drogen» aller Art. Der Weg des Verdrängens deformiert die gesunde Trauerreaktion in Depression, in chronische Melancholie, in leib-seelische Beschwerden und in lebenshindernde Haltungen.

Die berechnete Trauer, die durchgegangen und durchlebt werden möchte, kommt nicht zu ihrem natürlichen Recht. Es fehlen dafür Vorbilder, geschützte und geeignete Räume, genügend Zeit, erlaubtes Trauerverhalten, geeignete Bedingungen für die Begegnung mit der Trauer. Der Umgang mit der Trauer ist ungewohnt, ungeübt und wirkt befremdlich. Emotionale Versteinerung, Erkaltung, Gefühlsleere, Trauerüberflutung und Resignation sind die Konsequenzen.

Seminarziele

Das LTUM® Lebens- und Trauer-Umwandlungsmodell wurde aus der MyroAgogik® entwickelt. Das Modell beruht auf klarem anthropologischen Hintergrund und integriert neueste Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und Persönlichkeits-Theorie. Ziel dieses Ansatzes ist es, lebenshindernde Trauer in lebensfördernde Trauer umzuwandeln. Der Weg der Trauerumwandlung wird durch das Konzept der «Human-Begleitung» unterstützt, welches klar von bekannten Therapieansätzen abgegrenzt ist.

Es führt trauernde Menschen zur Selbstständigkeit und Selbstverantwortung. Die Angst wird verringert, wirkliches Loslassen wird ermöglicht, neue Lebenskraft wird dadurch freigesetzt, lebendige Lebensgestaltung wird wieder möglich. Eine neue

Einstellung zur eigenen und fremden Trauer ermöglicht eine sichere, offene Begegnung mit diesem unausweichlichen Lebensgefühl Trauer. Trauerfähigkeit ermöglicht überhaupt erst Lebensentwicklung.

Inhalt und Methoden

Das Seminar bietet den geschützten Rahmen und die notwendigen Bedingungen für einen gesunden Trauerdurchgang über die Berge von angesammelter und aufgestapelter Trauer. Die sorgfältige Begleitung durch die Seminarleitung ermöglicht einen in mehreren Phasen ablaufenden Prozess, der auf einer speziell dafür entworfenen Dramaturgie basiert. Dies ermöglicht den TeilnehmerInnen, oft zum ersten Mal, neue, lebendige, positive Erfahrungen mit der eigenen, gesunden Trauer zu machen.

Körperübungen, Meditationen, kreative Gestaltungen, Rituale als klar strukturierte sichere Abläufe und symbolische Handlungen bringen die natürliche Trauer zum Fließen. Musik und Bewegung aktivieren die Sinne und rütteln die Lebensenergie wach.

Die Trauer wird von der unterstützten Solidargemeinschaft der Teilnehmenden gesehen, gehört, bestätigt, verstanden und akzeptiert. Trauerqualitäten wie Wut, Verzweiflung, Anklage, Schuldgefühle, Liebesgefühle und Unausgesprochenes finden endlich Ausdruck und Form. Trotz der Begegnung mit schmerzhaften Traueranteilen bleiben wir «heil und lebensfähig», damit auch nach dem Abschied der weitere Lebensweg auf eigenen Füßen einfühlsam gestaltet werden kann.

Die Trauerumwandlung bietet Versöhnung mit dem «Losgelassenen», mit der Welt und mit sich selbst.

Zielgruppe des LTUM® Typ A

Alle Personen, die sich betroffen fühlen von aktueller oder weit zurückliegender oder noch bevorstehender Trauer. Für jene, die sich scheinbar grundlos traurig fühlen. Besonders eignet sich dieses Seminar für alle in pflegerischen, pädagogischen, sozialen, therapeutischen, medizinischen und seelsorgerischen Berufen tätige Fachpersonen, die oft Kontakt mit Menschen in Trauerkrisen haben. Sie wollen sich vor «Burnout-Phänomenen» schützen, neues Verständnis für die Trauer der Klienten /Mitmenschen gewinnen und das Modell kennen lernen. Das Basis-Seminar ist gleichzeitig Grundvoraussetzung für die Teilnahme an allen weiteren Angeboten des JCI und der AMB (Aufbauseminare und Ausbildungen).

Weitere LTUM® Angebote

LTUM® Typ B ist das Spezialseminar für Eltern auf neuen Lebenswegen nach dem Tod ihres Kindes.

LTUM® Typ C ist das Spezialseminar für Familien in Verlustsituationen (Eltern- oder Elternteil gemeinsam mit Kindern von 7 - 16 Jahren)

Trauer-Einzelbegleitung und Beratung für Privatpersonen, Fachpersonen und Institutionen bietet das JCI Zürich an.

Preise, Termine, Anmeldung siehe Beiblatt, oder ausdrucken von der Homepage, bzw. direkt im JCI/AMB anfordern.

Basis-Seminar: LTUM® Typ A

Unter der Leitung von Dr. Jorgos Canacakis

25.01. – 27.01.2008	in CH	Einsiedeln
01.02. – 03.02.2008	in D	Coesfeld (bei Münster)
15.02. – 17.02.2008	in A	Salzburg
14.03. – 16.03.2008	in D	Bonn
11.04. – 13.04.2008	in D	Berlin
27.06. – 29.06.2008	in CH	Einsiedeln
04.07. – 06.07.2008	in D	Bonn
24.10. – 26.10.2008	in D	Bonn
07.11. – 09.11.2008	in CH	Einsiedeln
28.11. – 30.11.2008	in A	Salzburg
05.12. – 07.12.2008	in D	Berlin

Unter der Leitung von Monica Lonoce in CH-Trogen (bei St.Gallen)

14.03 – 16.03.2008
22.08. – 24.08.2008
31.10. – 02.11.2008
12.12. – 14.12.2008

Seminarzeiten: Freitag 14:30 bis Sonntag 17:30 Uhr (3 Tage)

Übernachtung und die Verpflegung während des ganzen Seminars im Seminarhaus gehört zum Konzept des Seminars. Es wird manchmal bis spät abends „gearbeitet“ und die Gruppe soll in der gemeinsam erarbeiteten Dynamik bleiben. Die Preise für Unterkunft und Verpflegung bewegen sich zwischen CHF 100 – 150 /EUR 65 – 100 /Tag je nach Zimmerwahl und Ort.

Mitnehmen zum Seminar:

A4-Zeichenpapier, Malstifte, ein Perkussionsinstrument (z.B. kleine Rassel/Trommel), Symbole für Ihre Trauer (z.B. Foto, Erinnerungstücke an eine Person oder an eine Zeit, die Sie verabschieden möchten), ein festliches Kleidungsstück/Accessoire (z.B. Seidenschal, Weste) für ein feierliches Ritual. Decke und / oder Matte für den Boden.

Kosten / Anmeldebedingungen:

- Seminarkosten: CHF 570.-- / € 345.-- zuzüglich zwei mal Übernachtung/VP im Seminarhaus (direkt im Seminarhaus zahlbar)
- Anmeldung mit dem beil. Anmeldealon per Post oder Fax.

Wiederholungsrabatt:

Wenn Sie ein Basis-LTUM-Seminar wiederholen kommen wir Ihnen mit 20 % Rabatt entgegen! Wie empfehlen, das Basis-Seminar sporadisch immer wieder zu besuchen, um wieder neu angesammeltes loszulassen und tiefer in den Prozess der Entwicklung einzutauchen.

Empfehlungsbonus:

Wenn Sie bei der Anmeldung mit Name und aktueller Adresse angeben, von wem Sie empfohlen wurden, dann erhält diese Person eine Seminar-gutschrift von 15 %, welche für alle Angebote des JCI und der AMB eingelöst werden kann.

ANMELDUNG zum Basis-Seminar:

- LTUM® Typ A mit Dr. J. Canacakis und/oder M. Lonoce

Name:..... Vorname:

Adresse:.....PLZ/Ort:

Tel:..... Handy:.....

e-mail: Geb.Dat:.....

Beruf/Tätigkeit:.....

Grund für die Teilnahme:

.....

.....

Seminar-Datum:..... (1.Wahl) 2. Wahl.....
(falls 1.Wahl ausgebucht)

Die Seminar-Kosten werde ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung innert 30 Tagen auf das angegebene Konto überweisen. (Personen in der Schweiz wohnhaft bezahlen in CHF, aus allen anderen Ländern in EUR). Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei einem allfälligen schriftlichen Rücktritt wird bis 30 Tage vor Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100 /EURO 65 erhoben. Bei einer Annullierung zu einem späteren Zeitpunkt wird der gesamte Kursbetrag fällig, falls kein Ersatz gefunden wird. Dies gilt auch im Falle von Krankheit oder anderen unvorhersehbaren Gründen.

Nach Eingang dieses unterzeichneten Anmeldeformulars erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung mit detaillierten Unterlagen zum Seminardatum, -ort, Unterkunft sowie Kontoangaben für die Überweisung. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind direkt dem Seminarhotel während des Seminars zu bezahlen. Bei schriftl. Annullierung nach 30 Tagen werden die tatsächlich anfallenden Kosten verrechnet, wenn kein Ersatz gefunden wird. Die AMB/das JCI müssen dem Seminarhotel Ausfallgebühren bezahlen und berechnet den Betrag an sie weiter. Bei Ausfall der Leitungsperson wird nach Möglichkeit eine Ersatzperson eingesetzt. Bei Ausfall eines Seminars von Seiten des Veranstalters JCI, werden die Seminarkosten vollständig zurück bezahlt. Andere entstandene Mehrkosten werden nicht übernommen. Das JCI kann bei einer allfälligen Nichtdurchführung nicht haftbar gemacht werden. Reiseversicherungen sind Sache der TeilnehmerInnen.

Ich übernehme selbst die Verantwortung für die Teilnahme am Trauerumwandlungsseminar. Ich bin mir bewusst, dass dieses Seminar keine Therapie und kein Therapieersatz ist. Wenn ich in psychotherapeutischer Behandlung bin, informiere ich die AMB/das JCI darüber und über die Teilnahme meinen TherapeutIn/Arzt.

ICH AKZEPTIERE DIE OBIGEN TEILNAHME/ANMELDEBEDINGUNEN, was ich hiermit bestätige:

Ort, Datum, Unterschrift:.....

Einsenden/faxen für Seminare in der **Schweiz** an: **JCI Jorgos Canacakis Institut**, Postfach, 8053 Zürich Fax +41 (0)43 819 37 35 www.jci-zuerich.ch für Seminare in **Deutschland** oder **Österreich** an: **AMB Akademie für Menschliche Begleitung**, Goldammerweg 9, D-45134 Essen Fax +41 (0)201 47 18 00 (bitte adressiertes und frankiertes DIN A5-Rückcouvert beilegen).
(Stand: 10/2006)