



**Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister Schleswig-Holstein**  
**Trauer in Bewegung – Projekt 2019**  
**30.März, 11: 00 – 15: 00 Uhr im Ev. Gemeindehaus Nübel**

## **In der Stimme kling die Seele**

**Ein Angebot für Trauernde  
und für TrauerbegleiterInnen als Fortbildung**

***Sie müssen nicht singen können,  
um Ihre Stimme zu erkunden!***



Unsere Stimme entsteht in der Mitte unseres Körpers, nicht nur in unserer Kehle. Jede Stimmung hat ihre eigene Klangfarbe: Fröhlichkeit, Stress, Angst, Müdigkeit, Begeisterung, Zorn, Traurigkeit, Verliebtheit usw. Die Stimme lässt die Stimmung unserer Seele hörbar werden. Der Klang nur weniger Worte sagt uns, wie es einem Menschen geht. Freude, Heiterkeit, Wut und Lust sind zu hören. Trauerschmerz, Verzweiflung, verlorengegangenes Lachen und Singen stecken im Hals fest. Trauernde Menschen haben manchmal den Wunsch, mal so richtig laut schreien zu wollen. Oder aber ungebremst weinen und klagen zu können. Das Lachen ist ihnen vergangen. Viele sagen auch nach langer Zeit noch, dass sie nicht mehr singen können. Die Stimme bleibt ihnen weg. Der Trauer-Schmerz oder der Schreck über den Tod des Kindes haben ihre Seele so tief verletzt, dass die eigene Stimme sich verändert hat.

**Meike Clausen-Jess** ist Kirchenmusikerin in Nübel. Für die Arbeit mit ihrem Gospel-Chor ist ihr die Stimmbildung der Sängerinnen und Sänger sehr wichtig, weil nur durch diese Vorbereitung der einzelnen Stimmen ein gemeinsames Klangbild des Chores entstehen kann. Mit leichten und behutsamen Übungen lädt sie dazu ein, sich der eigenen Atmung bewusst zu werden und die eigene Stimme auszuprobieren. Es geht nicht darum, *schön* singen zu können. Was kann meine Stimme ausdrücken? Wie klingen meine unterschiedlichen Gemütslagen? Was ist mir vertraut? Was kling neu für mich? Wie kann und will ich mich anderen mitteilen? Vielleicht können Sie alte Töne neu entdecken. Für die Erinnerung an Ihr Kind, seine Lieder und Geschichten können sich neue Zugänge ergeben. Die Gruppe ist Gemeinschaft, Übungs- und Schutzraum für die neuen Erfahrungen. Es darf gelacht und geweint werden, laut und leise. Die Trauer um das Kind, den Bruder oder die Schwester bekommt vielleicht eine neue Klangfarbe.

Leitung: Meike Clausen-Jess

Begleitung: Elke Heinen, Trauerbegleiterin, Familientherapeutin

Ort: Ev. Gemeindehaus, 24881 Nübel, Schulstraße 8

Bitte bringen Sie einen kleinen Beitrag zum gemeinsamen Mittagessen mit.

Kosten: € 10,- pro Teilnehmer

Anmeldung bis zum 25.März 2019 im Büro der Verwaisten Eltern Schleswig-Holstein  
info@vesh.de , Tel.: 04621 952 6070