



LIEBE HALT VERGRABEN #4 – Heiteres Trauern im Wohnzimmer
für ca. 10–15 Besucher*innen

——> **WAS:** Performance und Gespräch im Wohnzimmer

—————> **WO:** Effingerstrasse 50, 3008 Bern

——> **WER:** Nadja Rothenburger forscht zu bewegtem Denken & Denken in Bewegung, interessiert sich fürs Improvisieren sowie lebendige Gespräche. Teresa Overberg und die WOGÉ öffnen ihr Wohnzimmer für Kultur aller Art.

—————> **WIE** ...angemessen trauern, wenn ich nicht um meine Traurigkeit weiss? Wie umgehen mit erstarrten oder stets neu zu findenden Trauerritualen? ... Mit Würfeln und holunderblütener Leichtigkeit nähert sich der Abend dem heiteren Trauern, spielerischen Erinnern und Probieren von Anteilnahme sowie zahlreichen Facetten des Gehen-Lassens.

—————> **WANN / WIE LANGE:** Donnerstag, 30.6.2022

——> Beginn 19:30 Uhr

——> Dauer ca. 60 Minuten +/- mit Gespräch

Heiteres Trauern? – eine Gebrauchsanleitung

Du interessierst Dich für einen Abend *Heiteres Trauern* in Deinem Wohnzimmer, weswegen Du nun diese Gebrauchsanleitung in Händen hältst oder vor Augen hast. In Deinen Händen liegt damit auch der Verlauf dieses Abends, denn wer und wie viele kommen und was genau passiert, obliegt zu einem Gutteil auch Dir, der/die* Du mich einlädst. Ich bin also gespannt und freue mich auf die gemeinsame Reise.

Schritt 1 – Kennenlernen

Du warst bereits einmal Zuschauer*in bei *Heiteres Trauern* und hast Dich entschlossen, das Spielformat nun zu Dir nach Hause zu holen, dann springe auf **Schritt 3**.

Du hast durch mich oder andere vom *Heiteren Trauern* erfahren und möchtest wissen, wie es weitergeht: gehe zu **Schritt 2**.

Schritt 2 – Überblick verschaffen

Wir lernen uns kennen und überlegen, wie wir den Abend gestalten möchten. Ich beantworte Deine Fragen und gebe Dir einen ersten Einblick in mein Abecedarium des *Heiteren Trauerns*. Dabei überlegen wir, ob und wie wir dieses *Heitere Trauern* an Deine Fragen, Wünsche und Vorstellungen anpassen und wann wir es durchführen möchten. Und ich gebe Dir den Gedanken mit, diesen Abend einem Menschen, einem Tier, einer Landschaft, einem Gegenstand oder Vorhaben, einer Idee oder einem bestimmten Tag bzw. dem, was Dir wichtig ist, zu widmen.

Schritt 3 – Vor Ort

Ich komme zu Dir nach Hause bzw. an den verabredeten Austragungsort des *Heiteren Trauerns* und wir schauen zusammen, wo ich mich im Raum bewege. Wie sich die Besucher*innen gemütlich setzen, welches Licht es braucht (Wohnzimmer-Stehlampen sind super!) und welches Getränk zur Begrüßung gereicht wird (im Frühjahr und Sommer bevorzuge ich z.B. Holundersirup, Mineral und je nach Gusto mit/ohne Zitronenschnitz). Da ich gern improvisiere, erfreue ich mich besonders daran, schon vorhandene Gegebenheiten und Gegenstände zu verwenden und sie dadurch, dass ich sie etwas anders handhabe als gewohnt, von einer anderen Seite zu zeigen. Hier ist Neugier und Offenheit gefragt und wie das genau vor sich geht, schauen wir dann am besten vor Ort. Es bietet sich an, diesen Schritt ca. 1,5–2 Stunden vor Beginn des *Heiteren Trauerns* zu unternehmen.

Schritt 4 – Einladen

Zeit für Reisegefährten! Hier bist Du gefragt: Wen möchtest Du mit auf Deine Reise nehmen? Mit wem wolltest Du schon immer mal die eine oder andere kleine Traurigkeit teilen, es hat sich aber nie eine Gelegenheit ergeben? Wem würdest Du gern Trost anbieten, weißt aber nicht, wie auf das Thema zu sprechen kommen? Lade ein, wen Du magst (max. 9 Menschen) und lass Dich nicht entmutigen, wenn Du Absagen erhältst: kleine Traurigkeiten sind etwas für Mutige und nicht alle können oder wollen sich mit diesen befassen. Es ist aber durchaus möglich, dass Deine Einladung etwas zeitverzögert Anklang findet und die Eingeladenen zu einem anderen, passenderen Zeitpunkt darauf zurückkommen.

Schritt 4 – Zuhören

Nun beginnt es, das *Heitere Trauern*. Du kannst Dich zurücklehnen und mitnehmen lassen, Assoziationen, Bilder und Erinnerungen sind willkommen. Los geht's!