

# Intensivkurs Trauerredner vom 09.11.2011 – 14.01.2012

## **Dirk Fischer (Thüringen)**

- Besonders angenehm empfand ich die Lernatmosphäre im kleinen Kreis
- Sehr hilfreich waren die Videoanalysen und das Feedback aus der Gruppe
- Auf Themen wie „Kind und Tod“ sowie Suizid fühle ich mich gut vorbereitet
- Die Stimm- und Atemtherapie gab mir Sicherheit und vor allem eine Möglichkeit mein „Lampenfieber“ für mich zu nutzen
- Das Halten einer Rede in der Kapelle war für mich der krönende Abschluss

## **Jörg Bertsch (Kanton Basel)**

- Vertiefte Kenntnisse über Trauer, Trauerprozesse und Auswirkungen des Todesfalles auf die Betroffenen
- Sehr stark verbesserte Sicherheit im Auftreten und im Vortrag
- Wertvolle Kenntnisse zu den Themen „Kind und Tod“ sowie „Suizidalität“
- Gute Praxisbeispiele (Filme) und gute psychologische Unterfütterung
- Ausgezeichnete Lernatmosphäre trotz sehr intensiver Beanspruchung, tolle Gruppe

## **Olaf Reinicke (Hessen)**

- Sehr gute theoretische Grundlagen
- Videoaufzeichnung der Übungsreden. Wie wirke ich auf meine Zuhörer. Behutsames Heranführen an ein sicheres, würdevolles Auftreten
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- Ausloten meiner seelischen Grenzen. (Wie weit kann mein inneres Ich gehen. Was hilft mir bei der Arbeit, was hält meine Seele nicht aus.)



### **Nora Gondro (Sachsen)**

- Als ich die Ausbildung begann, wusste ich nicht, ob Trauerreden etwas für mich sein würden – war skeptisch
- Durch den Austausch mit anderen Teilnehmern, durch erlebbare Erfahrungen mit dem Thema nebst theoretischen Grundlagen habe ich mich mit dem Thema angefreundet
- Der Vormittag mit der Stimm- und Atemtherapie hat mir Wege gezeigt, wie ich auch daheim an meiner Stimme und ihrer durchaus vorhandenen Kraft arbeiten kann
- Ausarbeitungen/Reden schreiben unter Zeitdruck haben einen sehr guten Eindruck von der Realität vermittelt
- Reden halten vor der Gruppe hat mir, auch dank der Atemtherapeutin, gezeigt, dass sich Nervosität ins Positive umkehren lässt, dass ich sie nutzen kann
- Wie ich nach Hause fahre:
  - gestärkt in meinem Auftreten
  - dankbar für viele Impulse
  - müde von der Intensität und Dichte des Stoffes und gleichsam mit Freude und Erleichterung darüber, alle Hürden genommen zu haben
  - Danke

### **Ute Lacher-Laukeningkat (Baden Württemberg)**

- Ausgehend von einer eher diffusen Vorstellung, wie eine Trauerrede aussehen kann, habe ich jetzt ein gutes Handwerkszeug für meine Arbeit
- Habe gute Symbole und Rituale im Zusammenhang mit der Trauer kennengelernt
- Mein Wunsch, als Trauerrednerin zu arbeiten, hat sich gefestigt, und ich habe das Gefühl, dass es endlich in meinem Leben das Richtige ist
- Tod ist noch selbstverständlicher und zum Leben dazu gehöriger geworden
- Ich habe mich besser kennengelernt, dass ich mich auf mich verlassen kann und mich nicht irritieren lassen muss (z.B. durch Techniken oder Theorien-Atmung, die jemand anderes für richtig hält)
- Bin gestärkt und habe keine Angst mehr vor dem Feld „Bestattung, Tod“
- Für mich ist es gut zu sehen, dass so viele Erfahrungen aus meinem Leben in meine Tätigkeit als Trauerrednerin einfließen können und dürfen
- Es war schön, von anderen Teilnehmern zu lernen / jüngere, ältere von allen!

### **Nancy Kuschnick (Sachsen)**

- Ich kam mit einfachen Erwartungen, wollte wissen, wie man eine Rede schreibt und gut hält (Handwerkszeug)
    - Erste Woche: nahm mir meine innerliche Aufregung, gab mir Kraft und Sicherheit, dass ich diesen Job machen kann
    - Zweite Woche:
      - der absolute Hammer
      - der Kick
      - die ganzen Themen: Trauergespräche, Vortrag in der Kapelle, Symbole und Rituale, Kind & Tod, Suizid, Rede und Rhetorik  
Genial!!!
  - Auch wenn mich manches, aufgrund privater Erlebnisse, aufgewühlt hat, weiß ich, dass ich für Hinterbliebene da sein möchte, um ihrer Trauer eine Sprache zu geben
  - bin sehr gestärkt - trotz Informationsmarathon, super viele Erlebnisse und Eindrücke
  - Ausgezeichnete Lernatmosphäre trotz sehr intensiver Beanspruchung, tolle GruppeKonstruktive Arbeit während der gesamten Zeit (sehr ausgefüllt und informativ)
  - Hat mich weitergebracht
- Ich bin zwar jetzt am Ende etwas geschafft, aber sehr gestärkt und freue mich auf die Arbeit, die sehr interessant, abwechslungsreich ist und immer wieder eine neue Herausforderung.
- Ein großes Dankeschön an Dr. Rostig!

### **Thomas Staniek (Sachsen)**

- Sehr gespannt fuhr ich nach Oberbärenburg zum Intensivkurs Trauerredner, zumal sich viel im letzten Jahr bei mir ereignete: Umzug, Trennung, Arbeitslosigkeit und OP. Auch bin ich es nicht gewohnt, in einer Gruppe zu arbeiten, da ich lange Zeit allein lebte.
- Ich wollte abbrechen, hatte im Hotel schon ausgecheckt. Ich war mit mir eben einfach selbst nicht im Reinen, um diese neuen Lebenserfahrungen zuzulassen.
- Ein kleines Gespräch mit Herrn Rostig über meine Situation hat mir geholfen, nun doch alles durchzustehen.
- Ich bin dankbar für alle neuen Erfahrungen, die ich machen durfte, dankbar für die Veränderungen in einem Leben.
- Vielen Dank, Herr Rostig, ich werde Sie nie vergessen.

### **Susanne Graef-Reichelt (Sachsen)**

- Ich bin glücklich, dieses Seminar gewählt und abgeschlossen zu haben. Zu Beginn des Kurses war ich sehr unsicher, ob ich als Trauerrednerin arbeiten kann. Ich hatte noch nie eine Rede gehalten, hatte mich jedoch zuvor (u.a. in einer Palliativ-Care-Zusatzausbildung viel mit Tod und Sterben beschäftigt. Schon nach dem ersten Kurstag spürte ich eine etwas größere Sicherheit. Auch meine Befürchtung, die Selbsterfahrungselemente könnten zu belastend sein, bestätigten sich nicht.
- Durch die theoretischen Elemente erlangte ich größere Sicherheit, besonders aber durch das Schreiben und Halten der ersten Rede. Die Resonanz auf diese erste Rede war so gut, dass ich immer mutiger wurde. Die zweite Rede in der Kapelle in Oberbärenburg stellte für mich einen Höhepunkt (auch an Aufregung) dar. Auch bemerkte ich, dass ich bei manchen Trauerfällen Blockierungen spürte. So wurde ich mir sicher, dass ich keine Trauerfeiern für Kinder gestalten werde.
- Die Schulung durch die Stimmtherapeutin war äußerst bereichernd, auch wenn dabei früher Erlerntes in Frage gestellt werden musste. Ihre temperamentvolle Art war zusätzlich wohltuend.
- Dr. Rostig führte stets sicher durch das Seminar, auch der Zusammenhalt in der Gruppe bedeutete mir viel, besonders der achtsame und respektvolle Umgang miteinander. Auch Lachen miteinander kam nicht zu kurz.

### **Wolfgang Fritz (Schleswig-Holstein)**

Was hat mich bereichert?

- Die Erkenntnis, dass in der Rede vieles in Frage gestellt werden darf und in Frageform formuliert werden kann. Ich muss nicht selbst alles wissen und Antworten haben, sondern darf auch Anzweifeln, Wünschen und Fragen
- Alle Sichtweisen gehören benannt und gewürdigt (Verstorbener/Angehöriger). Jeder hat seine eigene Wahrnehmung und sein Wertesystem und für alles sollte in einer guten Rede Raum sein
- Ich habe Sicherheit gewonnen für die zukünftige Arbeit als Trauerredner. Ich traue mir das Reden zu, ebenso die Akquisitionsgespräche mit Bestattern
- Größter Gewinn: „Lunare Atmung“ ins Brustbein – die Arbeit mit Frau Klesse
- Ich durfte als Seminarprofi 2 x1 Woche passiv nehmen und genießen, statt selbst in der Bütt stehen zu müssen