

Trauerrednerkurs vom 22.10.-30.11.2018 in Naundorf



In der Kapelle Naundorf

Gabriele Franz (Baden-Württemberg)

Was ist mir bewusst geworden? Was hat mir geholfen auf meinem Weg zur Trauerrednerin?

Am Beginn der Ausbildung stand bei mir die Frage: Ist dies mein Weg? Diese Frage wurde eindeutig mit JA beantwortet. Werkzeuge für meinen Weg wollte ich bekommen und ich bekam sie.

Durch die vielschichtig aufgebaute Ausbildung mit allen Themen rund um die Beerdigung und auch rund um die Trauer. Die speziellen Fälle von Tod und Kind, aber auch Suizid wurden beleuchtet und intensiv angeschaut.

Bereichernd war es, die Sicht der anderen TeilnehmerInnen in der Gruppenarbeit zu hören. Ein Aha-Erlebnis bildete das Vortragen der einzelnen Reden vor der Kamera. Toll die Unterschiede wahrzunehmen, was sich im Laufe der zweiwöchigen Ausbildung verbessert hat

Viel Spaß hat die Stimm- und Atemtherapie mit Frau Klesse gemacht. Toll wie sie ihr Wissen uns vermittelte und uns Verbesserungstipps, die wir 1zu 1 umsetzen konnten.

Herr Dr. Rostig hat sein vielschichtiges Wissen ruhig und kompetent vermittelt. Danke dafür! Auch wenn es eine anstrengende Zeit war und die Entscheidung soweit zu fahren schwer gefallen ist: Die Entscheidung hierher zu kommen, war genau RICHTIG!

Beate Weiß (Sachsen)

1. Was ist mir bewusst geworden?
2. Was hat mir geholfen auf meinem Weg zur Trauerrednerin?

Zu1.) Mir ist bewusst geworden, wie groß die Verantwortung ist, die ich als Rednerin übernehme. Auch wenn es immer meine Rede ist und bleibt, muss sie dem Toten und den Angehörigen dienen – zur Erinnerung, aber auch zur Trauerverarbeitung. Das hatte ich so nicht bedacht.

Ich fühle mich bestärkt in meinem Wunsch, Trauerrednerin zu sein, d.h. es ist das, was ich machen möchte ... aber ich brauche Übung.

Ich bin in der Lage zuzuhören und mich zurückzunehmen.

Mir sind bei den Reflexionen der Reden in der Runde positive (Beurteilungen), besser: Zumutungen hängen geblieben, die ich in meinem Sprachgebrauch und Umgang mit Menschen verwenden möchte.

Zu2.) Geholfen hat mir – neben den Analysen der Reden – natürlich das Reden selbst - vor der Kamera, coram Publico, in der Kapelle.

Die Stimmbildnerin, obwohl es für mich psychisch eine unerwartete Anstrengung war.

Das Paar-Interview

Die tiefenpsychologische Persönlichkeitstypologie

Ablauf eine Trauerfeier (mit Symbolen)

Es fehlte mir das Üben des Trauergesprächs, aber sonst war´s richtig gut!

Danke!

Ulrike Funke (Sachsen-Anhalt)

Meine Erwartungen an den Kurs waren, dass ich meine Aussprache verbessern wollte, vor allem aber mehr Volumen in der Stimme zu haben.

In der ersten Woche unseres Kurses konnte ich unsere Gruppe gut kennenlernen, wobei auch die Paarinterviews sehr geholfen haben.

Meine Erwartungen an den Kurs haben sich mit der Atem- und Stimmtherapie bei Frau Klesse voll erfüllt. Bei der Analyse der Reden fand ich es sehr interessant, wie sich jeder Kursteilnehmer in den zwei Wochen weiterentwickelt hat. Meine Stimme z.B. hat viel mehr Sicherheit bekommen.

Die Kursmaterialien in Verbindung mit den gezeigten Filmen und der guten Vermittlung der Theorie von Dr. Rostig haben zur Entwicklung eines jeden Teilnehmers beigetragen.

Auch die Abwechslung zwischen Unterricht und kulturellen Veranstaltungen war sehr ausgewogen. Ich empfehle jedem dieses Seminar zu besuchen, der lebendige Trauerreden halten möchte. Er wird nicht enttäuscht werden.



Spaziergang in der Mittagspause

Kathrin Krämer (Sachsen)

Meine Befürchtungen zu Beginn waren das leere Blatt Papier und meine Sorge, es aufgrund fehlender Formulierungen und Vorstellungskraft nicht füllen zu können. Sorgen machte mir auch, die unterschiedlichen Erwartungen der Angehörigen nicht erfüllen zu können.

Bewusst geworden ist mir jedoch, dass ich aus einem inneren Reichtum schöpfen kann und durch das Gespräch mit den Angehörigen meist genügend Infos aufnehmen kann, um daraus die Rede zu gestalten. Persönlichkeitstypen zu kennen bzw. davon gehört zu haben, ist dabei hilfreich, um Reaktionen Angehöriger besser einordnen zu können.

Überrascht hat mich, wie umfangreich das Tätigkeitsfeld des Trauerredners ist / sein kann – umfassend die Gestaltung der Trauerfeier. Das war mir neu.

Schreiben, Halten und Analyse der Reden hielt uns ganz schön in Atem!

Erstaunlich, dass unter Zeitdruck so gute Ergebnisse entstanden.

Fühle mich gerüstet für die erste Rede in der Praxis, wenn auch vielleicht mit Zittern und Lampenfieber.

Auch unser atemtherapeutischer Vormittag ergab bei mir viele AHA-Erlebnisse - Danach ging ich mit mehr Stimmkraft und neuen Intensionen an meine Rede. Beeindruckt hat mich der wertschätzende Unterrichtsstil von Dr. Rostig, der einen sein lässt, wie man ist und dennoch das Beste herausholt. Gute Filme vertiefen alle Infos und berühren tief.

Beate (Bayern)

Erwartungen: Sprache und Rituale aus der Welt des Verstorbenen und der Angehörigen zu entwickeln

Ängste: Mein Beruf als Gemeindefereferentin und weltliche Trauerrednerin lassen sich nicht vereinbaren

Mir ist bewusst geworden: Die Angehörigen im Dialog bei der Rede anzusprechen. Das Bild von Ruth Cohn hat mir dabei geholfen und Klarheit gebracht. Durch meine Arbeit beim Vorbereiten von Andachten und Predigten habe ich bereits Erfahrungen gesammelt.

Der Aufbau einer weltlichen Trauerrede ist anders und hat mir geholfen beim Wichtigsten: Erinnerungen im Leben des Verstorbenen und der Angehörigen ins Bewusstsein zu holen; Verben benutzen und Gefühle benennen.

Kennenlernphase war sehr entspannt – neugierig. Videoaufnahmen und Rückmeldungen waren sehr hilfreich, um mich selbst neu zu entdecken und wahrzunehmen.

Modelle zur Sterbe- und Trauerbegleitung: ich habe den Bereich „Kind und Trauer“ entdeckt und möchte Trauerbegleitung für Kinder in den Blick nehmen (meine Ausbildung als Gestaltpädagogin ist hier sehr hilfreich). Ab Januar 2019 stelle ich mich den Bestattern im Umkreis von 30/40Km als Freie Trauerrednerin vor. In der näheren Umgebung bin ich bereits gut bekannt.

Tiefenpsychologische Aspekte konnte ich in Bezug auf Bewältigung von Trauer und Trauerarbeit neu vertiefen. Eine Bereicherung war die Stimm- und Atemtherapie – die Nase nach oben!

Das Schreiben der Trauerreden, mit Hilfe der Gliederung zu üben, hat mich hier bestärkt. Das Vortragen und Rhetorik, hier in einem geschützten Rahmen zu üben, mit Feedback und Änderungen, wie die Rede auf andere wirkt, war sehr lehrreich. Die Zeit hier war sehr intensiv. Habe sie genutzt, neuen Erfahrungen Raum zu geben: in der Vorbereitung, angefangen vom Trauergespräch, im Üben von Empathie und im Vortrag selbst.

Was nehme ich mit: Ich traue mir nach den zwei Kurswochen zu als Freie Trauerrednerin zu arbeiten, trauernde Angehörige in ihrer Situation zu begleiten und auch für mich zu sorgen, indem ich Nähe und Abstand in einem gesunden Gleichgewicht lebe.

Die Leitung war sehr kompetent!

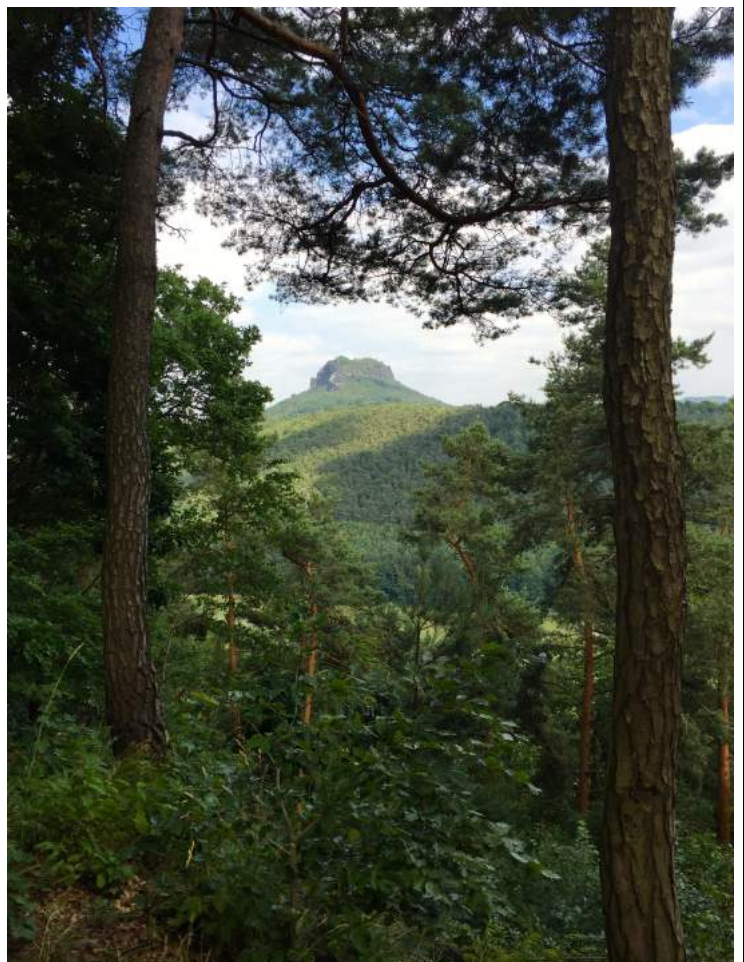
Monique Leudolph (Thüringen)

Der Entschluss, Trauerrednerin zu werden, ist in mir über drei Jahre gereift. Als ich mich dann im Juli für das Seminar anmeldete, war mir noch nicht klar, wie intensiv diese Erfahrung sein würde. Ich kannte bereits eine Rednerin, die das Seminar hier absolviert hat, und war begeistert von ihrer Art Trauerreden zu halten. Deshalb entschied ich mich für diesen Kurs.

Ich bin mit der Erwartung hierher gekommen zu lernen, wie man würdevolle Abschiede gestaltet. Überrascht war ich, wie schnell wir uns in der Gruppe öffnen konnten. Auch Tränen waren kein Problem. Im Gegenteil: sie halfen den anderen und auch die Trauernde besser zu verstehen. Gerade das Paarinterview, Rede und Rhetorik sowie die Videoanalysen halfen mir sehr. Vor allem lernte ich so mich und meine Art zu sprechen und Reden zu schreiben besser kennen. Die Stimm- und Atemtherapie haute mich völlig um. Das man so viel aus einer Stimme herausholen kann, war eine ganz besondere Erfahrung für mich.

Das Thema „Kind und Trauer“ bewegte mich sehr. Da viele Angehörige nicht wissen, wie man die Kinder in Trauerfeiern begleitet und wie sie ihre Trauer leben können. So fand ich einen Weg, Trauernden verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, wie man Kinder aktiv am Trauerprozess beteiligt. Ein wenig vermisst habe ich eine Übung zum Führen eines Trauergesprächs. Nach diesen zwei intensiven Wochen fühle ich mich gut auf die Aufgabe vorbereitet, Trauerreden zu schreiben. Trauernden im Gespräch zu begegnen, bleibt für mich eine große Herausforderung, der ich mich nun stelle.

Das Miteinander in der Gruppe und die ständige Reflexion der eigenen Person machten den Lernprozess besonders fruchtbringend. Ich habe hier Erfahrungen für das ganze Leben sammeln dürfen, nicht nur als Trauerrednerin. Vielen Dank für diese Möglichkeit!



Blick auf den Lilienstein