

## **Trauerrednerkurs vom 16.03.-15.06.2020 in Naundorf**



Intensivkurs Trauerredner vom 16.03.-15.06.2020 in Naundorf

### **Carolin Gerlach (Sachsen)**

Was hat mich weitergebracht?

Ich konnte gut in den Kurs hineinkommen. Die Art, wie Dr. Rostig den Kurs begonnen und die Teilnehmenden miteinander bekannt gemacht hat, ist mir sehr entgegen gekommen. Uns wurde viel Zeit gelassen, miteinander warm zu werden, Vertrauen zu schöpfen und eine Grundlage zu bilden, auf der wir in den kommenden Tagen und Themen ehrlich und mitunter intim miteinander sprechen konnten. Eine Atmosphäre der Öffnung und Zugewandtheit der Teilnehmenden untereinander herzustellen, ist Dr. Rostig sehr gut gelungen. Das regelmäßige Tischtennis in der ersten und das gemeinsame Kochen bei der Selbstverpflegung in der zweiten Woche werden mir herzlich in Erinnerung bleiben.

Dr. Rostigs fundierte langjährige Erfahrungen und Fachkenntnisse waren von Kursbeginn an deutlich auszumachen. Pointierte Thesen, aufschlussreiche Fallbeispiele und individuelle Vorschläge zur weiteren Profilierung der einzelnen Teilnehmenden machten diese Weiterbildung zu einem lehrreichen professionellen Zugewinn. Schon am Ende vom ersten Kursteil wurde ich befähigt und ermutigt, mit meiner Tätigkeit als

selbstständige Trauerrednerin zu beginnen. Das Arbeitsfeld wurde umfänglich dargestellt und ich wurde individuell beraten, wie meine persönliche Affinität zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Trauerrede und Abschiednahme eingebunden werden kann.

Mittels abwechslungsreicher Methoden konnte ich meine eigenen Fragen, Vorurteile und mitunter auch Hemmungen wahrnehmen und die zugrunde liegenden Befürchtungen aufklären. Das Kennenlernen der eigenen Haltung gegenüber dem Sterbe- und Trauerprozess sowie die konkreten Abläufe bis hin zur Beisetzung wurden dezidiert und ausführlich behandelt. So fühlte ich mich ausreichend informiert, um mein eigenes Profil als Trauerrednerin zu erarbeiten. Überraschend war für mich, wie unterschiedlich die stilistischen wie auch methodischen Herangehensweisen der anderen Kursteilnehmenden bzw. anderer professioneller Redner\*innen ausfielen. Es war mir neu und freute mich außerordentlich, dass man selbst großen Gestaltungsfreiraum hat in der Formulierung professioneller und ebenso lebendiger wie pietätvoller Trauerreden bzw. in der Ausgestaltung von Trauerfeiern im Ganzen. Insbesondere die Teilnahme von zwei Bestatterinnen unterschiedlicher Institutionen bereicherte den Kurs im besonderen, da diese aus dem Alltag und dem Selbstverständnis eines geschäftsorientierten Bestattungsinstitutes berichteten.

Es ist äußerst hilfreich, dass jede der beiden Seminarwochen mit nützlichem Material (Handouts in Form einer gebundenen Kursmappe) angereichert wird, das im Anschluss bei der eigenen Arbeit benutzt werden kann (Vorschläge zu Ablauf einer Trauerrede sowie einer Trauerfeier, Musikauswahl, Grabrede u.v.m.). Insbesondere von Vorteil ist die Sammlung von Video-Dateien, die jede Teilnehmerin zur eigenen Verfügbarkeit mitnehmen kann. Als Bewerbungsvideos sowie zur Selbstreflexion sind diese Aufnahmen (insg. von drei vor Ort erarbeiteten Reden, u.a. eine in einer Kapelle gehalten) ein wichtiges Ergebnis dieses Kurses. Auch der Austausch mit den Teilnehmenden über ihre Wahrnehmung der eigenen Redebeispiele und Vortragsweise ist hilfreich bei der Einschätzung, wie ich auf mein späteres Publikum wirke.

Von großem Vorteil war auch die Einbeziehung des Moduls „Atem- und Stimmtechnik“. Hier beauftragte Dr. Rostig eine hervorragende Stimmtherapeutin, die in 3h eine Vielzahl an nützlichen Grundlagen vermitteln konnte, die schon am selben Tag eine erhebliche Verbesserung der Vortragstechnik und Sprechweise hervorbrachten.

Stilistisch habe ich viel über die Interaktion mit Zugehörigen und die direkte Ansprache der engsten Angehörigen während der Trauerrede gelernt. Die Bedeutung von Symbolen und Ritualen sowie die Inszenierung und die starke Wirkung eines roten Fadens und durchgängiger Motive (sowohl als Dekoration wie auch als Worte) haben mich beeindruckt und werden in meiner Arbeit als Trauerrednerin sicherlich eine wichtige Rolle spielen.

Im besonderen interessiert haben mich die Herangehensweisen und Besonderheiten bei Trauerreden über Kinder bzw. unter Einbeziehung von Kindern sowie Trauerreden bei Suizid. Hier konnte ich in beiden Fällen fundierte Vorschläge zur Herangehensweise wie auch Formulierung mitnehmen, die mir im Ernstfall später nützlich sein werden.

Am Ende des ersten so wie auch des zweiten Kursteils fühle ich mich bestärkt und motiviert, mein eigenes Profil zu erarbeiten und als Trauerrednerin tätig zu werden. Ich danke Herrn Dr. Rostig herzlich für seine besonnene und ehrliche Art, uns Kursteilnehmenden individuell zu begegnen. Durch die ermunternde Gruppenatmosphäre und die inspirierende Umgebung im Tagungshaus Naundorf haben alle Kursteilnehmenden sich bereits für einen selbstorganisierten „dritten Kursteil“ quasi ein Jahr nach der bestandenen Zertifizierung als Trauerredner/in entschieden. Ich freue mich also auch nachhaltig über den beruflichen Austausch sowie die persönlichen Kontakte, die ich in diesem Kurs schließen konnte.



Zur Zeit der Corona-Epidemie versorgten wir uns in der zweiten Kurswoche selbst

## **Eva Marheineke-Zefi, (Niedersachsen)**

Was hat mich weitergebracht und was hat mir geholfen?

Geholfen haben mir die verschiedenen Persönlichkeiten, die den Kurs besucht haben. Gerade in der zweiten Woche, in der wir uns selbst versorgt haben, ist die Gruppendynamik noch stärker gewachsen als in der Woche zuvor. Das gemeinsame Tischtennis spielen, das gemeinsame Essen und die Gestaltung der Tage waren wunderbar.

Geholfen haben mir auch die Reflexion der verschiedenen Kursteilnehmer und die Einheit zur Persönlichkeitstypologie. Dadurch, dass wir alle so sehr verschieden sind, konnte ich die Eindrücke sehr gut auf- und annehmen.

Weitergebracht haben mich die vielen verschiedenen Reden, die Videoanalyse der Reden und ganz klar die Stimm- und Atemtherapie. All das hätte nicht funktioniert und wäre bei weitem nicht so ein Erfolg gewesen, hätten wir nicht diesen großartigen Mentor Herrn Dr. Rostig an unserer Seite gehabt. Er hat sich für jeden Einzelnen die Zeit genommen, die wichtig war und gebraucht wurde. Alles wurde erklärt, jede Frage beantwortet und er war nicht sparsam an Tipps und Hinweisen.

Ich bin dankbar für die Einführung in die Themen „Suizid“ und „Tod von Kindern und Jugendlichen“ und wie wir damit umgehen können. Was mir vorher etwas Magenschmerzen bereitete, ist jetzt sicher eingepackt.

Ich gehe gestärkt und selbstsicherer aus diesem Kurs. Jeder Tag und jedes neue Thema war interessant kennenzulernen. Ich weiß, was mir fehlt und woran ich noch arbeiten muss. Im Allgemeinen gesprochen ... Wenn es noch einmal eine Steigerung dieses Kurses gibt ... ich bin definitiv wieder dabei und freue mich schon jetzt, wenn ich noch mehr von Herrn Rostig lernen darf.

Besonderer Dank gilt auch der tollen und einfühlsamen Stimm- und Atemtrainerin Frau Kerstin Klesse. Danke für die wunderbaren Stunden.



Pause für einen Spaziergang mit Blick auf Königstein

### **Michaela Kerl (Niedersachsen)**

Für mich war bei der Anmeldung das Komplettpaket sehr ansprechend und wichtig. Was auf mich zukommen würde, wusste ich nicht.

Der gesamte Kurs sprach mich dann genau in seiner Gesamtheit an. Weitergebracht hat mich jeder einzelne Punkt. Am Anfang noch etwas verunsichert, ob ich diesem komplexen Thema gerecht werde und ob es tatsächlich genau das ist, was ich mir gewünscht habe. Von Thema zu Thema, von Tag zu Tag wurde ich mir klarer, ja genau DAS ist es, was ich mir nicht nur gewünscht habe, sondern was mich immer wieder aufs Neue herausgefordert hat.

Noch vorsichtig herantastend in der Kennenlernphase, mit wem teile ich meine Erfahrungen, wurde ich von Tag zu Tag sicherer und konnte mich neuen Erfahrungen und Themen stellen.

Ich erfuhr nicht nur unglaublich viel über Themen wie „Rede und Rhetorik, Sterbe- und Trauerprozess, Persönlichkeitstypologie, Symbole und Rituale, Marketing und Existenzgründung, Bestattungen und Ablauf der Trauerfeier, sondern auch letztendlich auch ganz viel über mich und meinen Umgang und meine Gedanken zum Tod.

Besonders viel Spaß haben mir die Ausarbeitungen der Trauerreden gemacht, auch wenn ich mich und diese immer wieder hinterfragt habe. Aber von Mal zu Mal wurde es besser und bestätigte meinen gewählten Weg.

Auch die Stimm- und Atemtherapeutin brachte mir Dinge nahe, auch Erkenntnisse über mich, von denen ich vorher nichts wusste. Eine Trauerrede in der kleinen Kapelle vor Ort zu halten, war noch einmal eine besondere Herausforderung.

Die Gruppenatmosphäre hätte besser nicht sein können. Dank Corona mussten wir in der zweiten Woche gemeinsam kochen. Das hat nicht nur Spaß gemacht, sondern brachte unsere Gruppe noch mehr zusammen, genau wie die angebotenen Ausflüge. Herzlichen Dank an die Mädels und den einen Jungen für das schöne Miteinander in der Familienferienstätte in Naundorf.

Herzlichen Dank auch an Herrn Rostig, der immer wieder dafür sorgte, dass die Pausen nicht so lang sind, manches Mal habe ich mir längere gewünscht. Bin im Nachhinein aber froh, dass es genauso warf, wie es eben war. Nur so konnte ich an meine persönlichen Grenzen kommen und sie spürbar erleben. Ich habe so unendlich viel gelernt und sage Danke.



Ermutigende Grüße zum Abschied für einen guten Weg als TrauerrednerIn

## **Lucie (Schleswig-Holstein)**

Das Seminar war wirklich ein Geschenk. Und das ganz besonders – und auch abgesehen von den vielfältigen Kursinhalten – aufgrund der (nur fünf Teilnehmern recht kleinen und ganz divers besetzten) Gruppe, die eine immense, persönliche Bereicherung darstellte.

Unser gut angeleitetes Kennenlernen, das so ganz anders ablief, als erwartet, führte sofort dazu, sich näher zu kommen und sich in der ganzen Situation sicherer zu fühlen. Die Übungen auf dem Weg zur Trauerrede konnten hilfreich zur Selbstreflexion und zum Abbau von Ängsten beitragen. Der wiederkehrende Vortrag von Selbstgeschriebenem und das jeweils anschließende Feedback waren für alles Weitere sehr hilfreich.

Das Kennenlernen und Besprechen der Persönlichkeitstypologie war interessant und legte den Grundstein für die Möglichkeit, Menschen adäquater einschätzen zu können. Es ist prima, dass die Fülle an Informationen auch im Kursmaterial/Skript zu finden ist, so dass einfach viel zugehört und nachgefragt werden kann.

Die Scheu vor den Themen „Kind und Tod“ sowie „Suizid“ wurde mir durch eine behutsame und aufschlussreich Einführung in diese Bereiche genommen.

Alle gruppendynamischen Aktivitäten haben viel Freude bereitet – wir sind gerne gemeinsam ausgegangen, haben zusammen gekocht und konnten uns aufeinander verlassen – so schön!

## **Günter (Thüringen)**

Was hat mich weitergebracht, mir geholfen, was will ich mit dem Kurs?

Trauer und Trost sind als emotionales Erleben bei mir immer irgendwie sehr kurz gekommen. Wenn ich selber schreibe und darüber rede erhoffte ich mir die Erfahrung. Das Nachempfinden, das sich Einlassen auf die Gefühlswelt des Gegenüber hat in mir Kanäle der Wahrnehmung geöffnet. Vor allem Kursleitung und Gruppenerfahrung, Kompetenz und Ehrlichkeit haben mir einen guten Stand verschafft.

Die Sicherheit im Umgang mit Sprache und Stimme hat sich als großer Schatz erwiesen. Auch die Örtlichkeit trägt dazu bei, motiviert dem Lernangebot zu folgen. Ermöglichung ist ein guter Lehrer.

Ganz neu war das Konzept „Trauerredner“ bis hin zur Visitenkarte war das die Herausforderung. Die Gestaltung der Module „Persönlichkeitstypologie“ war sehr hilfreich. Für die Ausübung der Rednertätigkeit war sehr hilfreich, mit der Herausforderung „Kinder und Jugend“ sowie „Suizid“ konfrontiert zu werden.

Sterben und Trauern im Alltag zu bedenken hilft mir im Umgang mit der Redevorbereitung: Erlebtes zu erinnern, eigene Erfahrungen mit einbringen zu dürfen, macht das Schreiben zu einer schönen Aufgabe.

Herzlichen Dank für die anschaulichen Filme und die Vorlagen. Sich selbst in der Wiedergabe der Rede zu beobachten, deckt Unsicherheiten auf, kann Stärken bewusster machen.

Nicht zuletzt sind Tischtennis, Kochen und lecker Essen ein guter Ausgleich für getätigte Anstrengungen. Herzlichen Dank auch für den Zuspruch, solch eine Aufgabe zu übernehmen und auch für die ausgesprochene Zumutung.



Abschied nach einer unvergesslichen Woche mitten in der Corona-Zeit. – Im Juni 2021 treffen wir uns wieder in Naundorf. Die Tage sind schon gebucht.