

Trauerrednerkurs vom 14.03.2021-21.05.2021 in Naundorf/Wehlen und Freital b. Dresden



Spaziergang nach Thürmsdorf

Bernd Naasner (Mecklenburg-Vorpommern)

Es ist ein Geschenk, hier gewesen zu sein. Die neuen Erfahrungen, das vermittelte Wissen sind eine große Bereicherung und von mir dankbar angenommen worden. Durch die Intensität (Intensivkurs) sind viele Details und Wissenspakete gut und sicher verinnerlicht.

Besonders die Übung zum Trauergespräch, die selbstgeschriebene Rede, die darauffolgende Videoaufzeichnung und Auswertung waren extrem hilfreich, fordernd und spannend. Das hat mir viel Sicherheit vermittelt. Ich bin auf einem richtigen Weg, der zugleich für mich Bestätigung und Ansporn ist. Die Hausaufgabe für die zweite Woche, eine Rede zu schreiben und diese dann in der Kapelle vorzutragen, war ein absoluter Höhepunkt.

Leider war die Kurszeit ja vom Großen C geprägt ... Dennoch ist alles sehr positiv gelungen: Essen, Unterkunft und die Rahmenbedingungen waren gut organisiert.

Herr Dr. Rostig ist mit seiner sanften, ruhigen Art ein perfekter Meister in der Wissensvermittlung. Großer Dank erfüllt mein Herz für diese Zeit. Diesen Kurs kann ich absolut weiterempfehlen. „Trauern ist sanftes Erinnern.“

Bärbel Eltschig (Nordhein-Westfalen)

Was hat mich weitergebracht?

Was mir wirklich geholfen hat, waren die vielen praktischen Übungen. Mir wurde bewusst(er), wie wichtig aufmerksames Zuhören ist; auch, wie groß die Verantwortung ist, wenn ich eine Trauerrede halte.

Das Feedback zu den einzelnen Reden, die wir alle gehalten haben, auch die Reden der anderen TeilnehmerInnen haben mir gezeigt, wie facettenreich, wie vielgestaltig Trauerreden sein können und dass es darauf ankommt, auf bestimmte Feinheiten in den Formulierungen zu achten.

Die teilweise anspruchsvollen Aufgaben in kurzer Zeit zu bewältigen haben mein Selbstvertrauen gestärkt. Hilfreich war auch die Theorie zur Persönlichkeitstypologie. Der Büchertisch bot reichlich Anregungen. Die Einheiten zu den schwierigen Themenkomplexen „Kind und Tod“ und „Suizid“ haben mir wichtige Ansätze aufgezeigt, mit entsprechenden Situationen umzugehen.

Für uns alle war wohl das Highlight die Trauerrede in der Kapelle, die an die reale Situation einer Trauerfeier recht nah herankam. Schade war, dass die Stimm- und Atemtherapie ausfiel. Ich hoffe sehr, dass dies nachgeholt werden kann. Ganz wunderbar war die Gruppe: humorvoll, unterstützend, ehrlich. Herr Dr. Rostig hat auf seine sensible Art immer wieder darauf hingewiesen, dass es auf die Wirkung bei den Angehörigen ankommt.



Thema „Brücke“ als Mitte im ersten Wochenkurs

Jörg Jonas (Sachsen)

Der 2-wöchige Trauerrednerkurs war sehr intensiv und hat mich sehr gefordert. Eine Fülle von Informationen und Hinweisen habe ich an die Hand bekommen.

Wichtig war für mich, eine Trauerrede zu schreiben. Vor allem ging es mir um die Themen „Suizid“ und „Tod eines Kindes“. Darüber zu schreiben, war eine echte Herausforderung. Es hat mir gezeigt, was man –zumal in kurzer Zeit – zu leisten in der Lage ist. Das Feedback nach den Reden in der Runde ist ein wichtiger Spiegel für mich gewesen. In dieser Intensität werde ich es in der Praxis nicht wieder erleben.

Meiner Arbeit werde ich weiter nachgehen und mich langsam an die Aufgabe, Trauerreden zu halten, herantasten. Es war eine schöne Zeit. Ich bedanke mich bei meinen Mitstreitern und natürlich auch bei Ihnen, Herr Dr. Rostig, ganz herzlich.

Melanie (Schleswig-Holstein)

Meine Erwartungen an das Trauerredenseminar waren: viele Schreibübungen zu absolvieren und Abschieds- und Trauerfeiern zu gestalten und viele Anregungen und Tipps zu erhalten. Einen roten Faden zu erarbeiten und auf welche Dinge ich besonders zu achten und welche ich vermeiden sollte. Des Weiteren war mir wichtig Klarheit zu erlangen, ob ich der Aufgabe gewachsen bin. In diesem Seminar waren die praktischen Übungen und die anschließende Analyse und Rückmeldung besonders wertvoll und haben mich weitergebracht in meiner Entscheidungsfindung.

Die drei gestellten Aufgaben:

1. Rede mit kurzen Angabe
2. Gruppenarbeit „Kind und Tod“
3. Trauerrede „Suizid“

habe ich als Herausforderung empfunden und diese anzugehen und zu meistern, das stärkt mich für die kommende Zeit.



Das Prebischtor – bekanntes Ausflugsziel in der Böhmischem Schweiz

Silke (Nordrhein-Westfalen)

Besonders gut haben mir die praktischen Übungen gefallen und das Feedback durch die anderen Kursteilnehmer*innen. Da habe ich am meisten gelernt. Meine praktischen Fragen zum Marketing und der Existenzgründung wurden sehr gut beantwortet.

Die Gruppenarbeit zu „Kind und Trauer“ konnten wir gut umsetzen. Die Rede in der Kapelle zu halten war aufregend und hat „Spaß“ gemacht.

Die Kursleitung durch Herrn Rostig fand ich sehr angenehm und kompetent. Die Atmosphäre in unserem Kurs war kameradschaftlich und respektvoll. Insgesamt für mich eine sehr gute Unterstützung auf meinem neuen Weg zur Trauerrednerin. Vielen Dank!

Ute (Niedersachsen)

Meine Erwartungen / Fragen

Ich bin mit der Erwartung hergekommen, nach dem Seminar Trauerreden für verschiedene Anlässe schreiben zu können. Werkzeuge an die Hand zu bekommen, um diese in angemessener Zeit fertig stellen zu können. Ich wollte mich in meinem Redeauftritt sehen, um Sprache, Mimik und Wirkung (Präsenz) zu sehen und korrigieren zu können. Außerdem war ich gespannt auf meine SeminarkollegInnen. Wie erfahren waren sie, konnte ich von ihnen lernen? Gibt es ein richtig oder falsch?

Was hat mich weitergebracht?

Ich fand es spannend, dass wir im Grunde ohne Vorgabe / ohne Konzept in die Erstellung der ersten Trauerrede geschickt wurden! Das erlebte nachgestellte Trauergespräch zwischen zwei Seminarteilnehmern war sehr bildhaft und eindrucksvoll. Und hat mir einen lebhaften Eindruck der Verstorbenen vermittelt. „Einfach“ nur mit diesen Eindrücken gelang es mir tatsächlich meine 1. Rede zu erstellen. Ich war beeindruckt, dass dies aus dem, was in mir war bereits so gut funktionierte! Das war beruhigend. Offensichtlich hatte ich bereits alles in mir, was ich brauchte. Ich konnte wohl schon mir vertrauen. Im Seminar habe ich dann Tipps und Hinweise erhalten: auch zu den Angehörigen zu sprechen und was löse ich in ihnen aus.

Die Hausaufgabe für die zweite Woche war eine tolle Übung und hat mich bestärkt. Der Vortrag der Rede in der Kapelle war eine großartige Erfahrung und hat meine leichten Bedenken zerstreut. Ja, das kann ich!

Es war eindrucksvoll, die anderen Reden zu hören und zu sehen. Jeder ist in seiner Art richtig. Es gibt im Grunde kein falsch. Ich möchte jetzt gern loslegen. Meine Freude daran nutzen. Schade, dass wir die Stimm- und Atemtherapeutin nicht erleben konnten.



Im Nationalpark der Sächsischen Schweiz

Isabelle (Nordrhein-Westfalen)

Was hat mich weitergebracht – was hat mir geholfen?

Ich hatte in den letzten Jahren im privaten Umfeld „aus der Not“ und ohne jegliche Vorkenntnisse oder Erfahrungen einige Trauerreden gehalten. Dafür habe ich meine Komfortzone verlassen müssen und war überrascht vom positiven Feedback. Aber vor allem spürte ich, wie befriedigend diese Aufgabe ist.

So kam ich auf die Idee, mich in diesem Bereich zu qualifizieren und zu schauen, was das mit mir macht und ob die Tätigkeit als Trauerrednerin vielleicht nebenberuflich auch für mich in Frage kommt.

Zwei Wochen Intensivkurs sind hier wörtlich zu nehmen. Die Tage fingen i.d.R. um 8.30 Uhr an und endeten um 20.30 Uhr. Sie waren prall gefüllt mit Informationen zu Trauer, Rede, psychologischen Aspekten, Filmbeiträgen sowie Übungen und Reflexionen oder Austausch mit den anderen Kursteilnehmer*innen. Der Themenschwerpunkt Trauer war mir etwas zu groß. Vieles kannte ich schon aus einem Intensivkurs zur Trauerbegleitung.

Ich war froh über die vertrauensvolle Umgebung, in der Kritik angesprochen und angenommen werden konnte. Das hat mir geholfen, mich auszuprobieren. Immer stand dank Dr. Rostig die Wirkung der Worte beim Anderen im Mittelpunkt.

In der ersten Seminarwoche haben zwei Seminarteilnehmer*innen anhand eines echten Trauerfalls exemplarisch vor uns anderen Teilnehmer*innen ein Trauergespräch geführt. Anschließend schrieben und hielten alle Kursteilnehmer*innen ihre Rede zu diesem Trauerfall. Die Vielfalt der Reden zum gleichen Trauerfall hat mich besonders beeindruckt.

Zur Hausaufgabe für die Zeit bis zur nächsten Seminarwoche gehörte auch eine Trauerrede ohne Vorgespräch mit nur sehr wenigen Informationen zur/zum Verstorbenen vorzubereiten.

In der zweiten Seminarwoche waren die Vorträge dieser Reden in einer Kapelle sowie die Reden bei Suizid für mich das, was mir am meisten geholfen hat. Die akustische Wirkung der Reden in der Kapelle UND die Wirkung der verschiedenen eingesetzten Stilmittel in den Reden waren mehr als beeindruckend.

Vermisst habe ich die hier vielfach gelobte Stimm- und Atemtrainerin. Sie konnte leider nicht mitwirken. Aber Dr. Rostig bot uns an, dass der Part einzeln per Videokonferenz oder vor Ort **nachgeholt werden kann. Ich bleibe gespannt und freue mich darauf.**



Auf der Terrasse der „Eichbergbaude“