

**Intensivkurs Trauerrede
vom 05.12.2022 - 28.02.2023
in Naundorf/Wehlen**



Rede in der Kapelle der Familienferienstätte St. Ursula in Naundorf
zum Abschluss der zweiten Kurswoche

Katja Berger (Berlin)

Nun ist es soweit. Mein Berufsleben teilt sich nun in ein Davor und ein Danach. In ein vor und nach dem Trauerrednerkurs. Wie kam ich zum Kurs? Welche Fragen trieben mich? Welche Hoffnungen und welche Ängste brachte ich mit?

Obwohl ich diese Fortbildung zur Trauerrednerin seit Jahren für mich erhoffte, hatte ich dennoch etwas Angst. Angst, mich zu zeigen, mit dem, was verschiedene Lebensthemen in mir auslösen.

Diese Angst löste sich innerhalb der ersten Stunden komplett auf. Dr. Rostig schaffte innerhalb kürzester Zeit eine wohltuende Atmosphäre der Zugewandtheit, des vertrauensvollen Miteinanders und des Ausprobierens. Meine KollegInnen und ich füllten diesen geschützten Raum nach und nach mit authentischem Probieren des Sprechens, Atmens, Weinens und Mitfühlens.

Meine Hoffnungen auf ehrliches, wertschätzendes Feedback in jedem Stadium des Lernens wurden weit übertroffen. Meine Kollegen waren behutsam und ehrlich – Dr. Rostig zugewandt, sehr aufmerksam, ehrlich, ohne auch nur ein einziges Mal weh zu tun. Ich fühlte mich durch den Lernprozess hindurch gehalten, ermutigt, wohlwollend begleitet.

Eine besondere Erfahrung war für mich das erste Trauergespräch, was ich mit einem Kollegen führte und noch dazu vor allen anderen. Ich kannte Trauergespräche bisher nur im vertrauten Familienkreis. Diese Erfahrung in ihrer Komplexität war äußerst wertvoll.

Eine weitere sehr wichtige Erfahrung waren die geschriebenen und anschließend gehaltenen Reden, die auch per Video aufgezeichnet und anschließend miteinander ausgewertet wurden. Mich selbst zu sehen, zu hören, zu ERLEBEN war eine sehr wichtige und nicht nur angenehme Erfahrung. Ich denke, dass aber genau diese Video-Aufzeichnungen mir meine wichtigste Entwicklungschance eröffnet haben.

Der Tag mit der Stimmbildnerin war die Eröffnung eines völlig neuen Erfahrungshorizontes. Wie meine Kopfbewegungen und richtiges Atmen die Ausstrahlung verändern und die Worte überhaupt erst lebendig werden lassen, hat mich sehr ermutigt. Allerdings brachte mich dieser Tag auch an meine Kraftgrenze.

Das neu erlernte Wissen konnte ich nicht sofort anwenden. Ich werde aber viel üben und mich immer wieder daran erinnern.

Herr Dr. Rostig ist für mich genau der Richtige für dieses Thema der Fortbildung gewesen. Er verzichtet auf moderne Präsentationstechniken und redet zu uns aus tiefer, innerer Überzeugung. Sein riesiger Erfahrungsschatz und die Art, wie er jeden anspricht, gaben mir den Mut, Vertrauen zu fassen: zu ihm, zu den anderen und zu mir.

Von Herzen Dank für diese wertvolle Zeit.

Marie-Luise (Baden Württemberg)

Entschuldigen Sie, in den letzten 14 Tagen ist soviel passiert, da rückte das Feedback zum Trauerredenseminar in den Hintergrund.

Bei einem sehr nahen Verwandten, er ist 56 Jahre, wurde in unserer 2. Seminarwoche eine aggressive Krebserkrankung, mit einer Lebenserwartung von wenigen Wochen, diagnostiziert. Mit voller Wucht wurde ich mit allem konfrontiert, was ich im Seminar bei Ihnen "gelernt" habe. Ich wurde sogar schon gefragt, ob ich die Trauerrede halten würde.

Was soll ich sagen Herr Rostig, plötzlich bin ich voller Zweifel, ob ich die passenden Worte finden werde. Ich kenne Christoph mein Leben lang.

Durch das Seminar, ist mir die Vergänglichkeit, der Tod und die Trauer so bewusst geworden, dass ich mit Christoph gut umgehen kann, der von der Krankheit, dem Schmerz und der Angst schon so gezeichnet ist. Auch wenn mich die Situation tief berührt und traurig macht, bin ich bei ihm stark und kann ihm und der Familie Hilfe sein. Ich bin mir sicher, ohne das Seminar unter ihrer Leitung, wäre das nicht möglich. Danke dafür!

Das Seminar hat mir sehr gut gefallen. Es war gut organisiert, sehr lehrreich, gut strukturiert und gegliedert in einer angenehmen Atmosphäre. Sehr gut fand ich, die vielen praktischen Übungen, wie das Trauergespräch, Erstellung der Trauerreden mit Höhepunkt, Halten einer Trauerrede in der Kapelle mit Videoaufzeichnung. Ein großer Pluspunkt war für mich, dass nach jeder Übung und Videoaufzeichnung alle Teilnehmer ihr Feedback geben konnte. Das war spannend und sehr aufschlussreich.

Ich habe sehr gern an dem Seminar teilgenommen und habe mich nach der ersten Seminarwoche schon auf die zweite gefreut. Eine sehr angenehme Teilnehmerzahl, dadurch hatten wir schnell einen guten Draht zueinander und haben ihn immer noch! Die beiden gemeinsamen unbeschwerten Abende, Bowling und gemütliches Beisammensein mit gutem Essen, werde ich immer in schöner Erinnerung haben. Danke auch dafür!

Ich habe in diesem Seminar so vieles über mich selbst gelernt und weiß jetzt, dass es einiges gibt, woran ich arbeiten kann und auch muss.

Ich war begeistert von Ihnen und vom Inhalt des Seminars. Ich bewundere Ihre Ruhe, Ausgeglichenheit, Freundlichkeit, Geduld, Aufmerksamkeit und Ihre Sichtweise auf die Menschen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg.

Grüße

Marie-Luise Weidner



Die erste Intensivwoche – die Gruppe hat sich gefunden, um eigene Stärken zu entdecken und ein hilfreich konstruktives und einfühlsames Feedback aufzunehmen

Eva-Maria Leppich (Schleswig Holstein)

Meine Befürchtungen waren, dass ich der Aufgabe nicht gewachsen sein werde, dass ich zu emotional reagiere und nicht in der Lage sein werde, das Gehörte angemessen zu verarbeiten. Zudem hatte ich große Angst, dass ich durch zu starkes Lampenfieber nicht in der Lage sein würde, eine Rede vor anderen zu halten.

Meine Erwartungen waren, dass ich durch die Gespräche mit Dr. Rostig und auch mit der Gruppe meine Ängste verliere, was das Lampenfieber angeht, und selbstbewusster werde, dass ich gute und ausreichende Fachkenntnisse über Bestattung, Trauerrede und den Umgang mit Angehörigen erhalte.

Mein Feedback : Ich habe mich vom ersten Tag an sehr wohlfühlt. Dr. Rostig hat mich stark unterstützt und meine Ängste Ernst genommen. Seine Gesprächsführung war klar und unmissverständlich, beruhigend und Sicherheit vermittelnd. Es lagen zu den verschiedenen Themen informative Bücher aus. Ich habe sehr viel Fachwissen rund um das Thema Trauer und Bestattung erhalten. Für die Zukunft als Trauerrednerin fühle ich mich gut vorbereitet. Besonders die Rede in der Kapelle war für mich sehr hilfreich. Ich gehe mit einem guten Gefühl aus diesem Kurs



Abendessen außer Haus nach anstrengender Kursarbeit – locker und entspannt auf der Bowlingbahn in Gohrlich

Matthias (Hamburg)

Zu diesem Kurs bin ich gekommen, um meine Fertigkeiten als Trauerredner weiter zu entwickeln. In der Gruppe galt ein Trauerfall in meiner Familie als Beispiel. Auf diese Weise lernte ich viel und intensiv über Trauer und meine eigenen Gefühle. Für diese tiefe Erfahrung bin ich dankbar.

Im Feedback untereinander und in der Fülle der vermittelten Inhalte kehre ich verändert von dieser Reise in die Sächsische Schweiz zurück.