

Integrative/r Trauertherapeut/in **vom 07.10.2013 - 14.11.2014 in Schmiedeberg**

Petra Obermüller (Bayern)

- Die Ausbildung erlebte ich als eine sehr fundamentale, in sich ergänzende und zugleich erweiternde Ausbildung
- Die Einheiten aus Selbsterfahrung, praktischen Übungen im therapeutischen Prozess und theoretischen Inhalten wurden uns von Dr. Rostig in sehr kompetenter, einfühlsamer und verstehender Art und Weise in einer großen Anzahl von Methoden nahegebracht.
- Mit der Kombination von Theorie und praktischem Tun in Gestaltungsarbeit, Gesprächs- und Verhaltenstherapie konnte ich mein Wissen auch durch das Erleben stark verstärken.
- Dr. Rostig verstand es in einzigartiger Weise uns anzuleiten, zu begleiten und eigene Ressourcen wahrzunehmen und zu fördern. Ich habe in dieser Zeit sehr viel gelernt, mich selbst und andere tiefer verstanden und mich sowohl auf persönlicher als auch fachlicher Ebene weiterentwickelt. Daher gehe ich mit einem gestärkten Selbstbewusstsein und der Klarheit, wie ich meinen beruflichen Weg weitergehen werde, aus dieser Ausbildung heraus.
- Es war eine wunderbare, intensive Zeit in einer warmherzigen, motivierten, reflektierten und offenen Gruppe und einem herausragenden, humor- und liebevollen Leiter Dr. Rostig.

Vielen Herzlichen Dank!

Margitta Dillenardt (Berlin)

- Ich empfand die Ausbildung sehr gut strukturiert mit einer ausgeglichenen Mischung zwischen theoretischer Wissensvermittlung und praktischen Beispielen.
- Das Kennenlernen therapeutischer Methoden durch Selbsterfahrungsübungen hat zu einem intensiven Prozess der Auseinandersetzung mit der eigenen Person beigetragen.
- Der geschützte Rahmen – die offene und wertschätzende Atmosphäre der Gruppe und des Dozenten – war für den Entwicklungsprozess von hoher Bedeutung.
- Ich habe mich gefordert gefühlt, ohne jemals überfordert zu werden und verlasse die Ausbildung dankbar mit einem Koffer voll mit theoretischem Wissen und methodischem Handwerkszeug.
- Besonders die gestaltungstherapeutischen Übungen haben mir einen bisher eher unentdeckten methodischen Zugang eröffnet, den ich in meiner therapeutischen Praxis weiter ausbauen möchte.



Johanna Schwarte (Nordrhein-Westfalen)

- Als bereits qualifizierte Trauerbegleiterin konnte ich hier in diesem Ausbildungskurs mein Wissen über Trauerprozesse, -aufgaben und -reaktionen, Unterschiede von normaler, gesunder und komplizierter, pathologischer Trauer vervollständigen.
- Der gut vermittelte und anschaulich demonstrierte Überblick therapeutischer Möglichkeiten und die Vielzahl an Methoden, die individuell in den Begegnungen mit Trauernden eingesetzt werden können, ist für mich eine zusätzliche Bereicherung für meine praktische Arbeit.
- Die positive Gruppenatmosphäre und die authentische, behutsam konfrontative Leitung von Dr. Rostig ermöglichte mir eine intensive Selbsterfahrung und -reflexion und damit neue Sichtweisen, um neue Wege gehen zu können. All das ist eine gute Voraussetzung für eine gelingende Unterstützung in der Beratung und Begleitung trauernder Menschen.
- Der Ausbildungskurs bot ein vielseitiges und umfangreiches Lern- und Übungsfeld im Ausprobieren unterschiedlicher Gestaltungsmethoden, in der Gesprächs-therapie wie in der Arbeit mit Märchen und Träumen.

Herzlichen Dank an Dr. Rostig

Silke Solf (Hessen)

- Herr Rostig vermittelte in der Ausbildung psychologische und psychotherapeutische Inhalte in einer sehr anschaulichen und nachvollziehbaren Weise. Ich bekam sehr viel Handwerkszeug für die therapeutische Arbeit, auf das ich zurückgreifen kann.
- Herr Rostig schaffte eine liebevolle und äußerst wertschätzende Atmosphäre, in der ich mich öffnen konnte und auch mit meinen Schattenseiten da sein konnte. Ich konnte Fähigkeiten von mir verfeinern, neu entdecken und verstärken. Gleichzeitig wurden mir aber auch Grenzen und Schwächen bewusst, an denen ich noch weiterarbeiten möchte. Mit seiner feinen und respektvollen Art hat Herr Rostig meinen Entwicklungsprozess unterstützt und gefördert. Ich weiß nun nach der Ausbildung, wie ich meine therapeutische Arbeit gestalten möchte.
- Durch das gestaltende Arbeiten sind mir unbewusste Dinge ins Bewusstsein getreten, mit denen ich weiter umgehen kann. Mich motivierte die Ausbildung so sehr, dass ich den Mut bekam, ins TUN zu kommen. Durch das Krisendiagramm wurden mir meine Krisenbewältigungsstrategien bewusster und durch die Facharbeit konnte ich erkennen, welche wertvollen Erkenntnisse ich aus den Krisen ziehen konnte. Diese Erkenntnisse möchte ich in meine Arbeit mit einfließen lassen. Ich bekam eine wertvolle Basis, um im therapeutischen Rahmen sorgfältig arbeiten zu können. Sehr zu schätzen weiß ich die tiefe und oftmals aber auch humorvolle Gruppenenergie, die einen schönen Kontakt untereinander entstehen ließ.
- Besonders fördernd waren in dem Zusammenhang unsere Ausflüge, die die Gruppenbildung sehr unterstützten. Insgesamt bin ich zutiefst dankbar über diese wertvolle Zeit.

Danke!

Petra Höfer (Bayern)

- Meine Sehnsüchte und Wünsche zu Beginn des Kurses: Zeit für meine Trauer, meine Geschichte und neue Handlungsmuster in Konflikten einzuüben, aber auch Wissen zu erlangen über Trauerprozesse, konkrete Handlungsschritte zu erproben, Ideensammlung für Rituale, Trauerbewältigung und Sterbebegleitung.
- Für mich besonders wirksame Hilfsmittel (1. Hilfe) durch: sehr gut aufbereiteten Stoff (Kindheitsmärchen und Märchen malen), praktische Gestaltungsübungen (CIPBS) + methodische Grundlagen; intensive Übungen in 3er Gruppen mit Auswertungen; verschiedene Trauermodelle im Vergleich, konkrete Abgrenzung zwischen normaler und komplizierter Trauer, thematische Filmbeiträge, Erkenntnisse durch die Persönlichkeitstypologie, aber auch ATP-Training aus der Verhaltenstherapie.
- Dr. Rostig stellt im Kurs einen Übungsweg wie eine Lernbrücke zur Verfügung durch seine Kompetenz und Souveränität, durch Wertschätzung, seinen Humor und ein feines Gespür. Er hält seinen Methoden- und Wissenskoffer zur freien Verfügung offen. Bonbons sind die jahreszeitlich Dekoration, die Taschenbuchbox, Besuch der Herkuleskeule und das gemeinsame Sargbowlen.

Fazit: Sowohl persönlich als auch fachlich ist der Kurs sehr empfehlenswert, sehr !!! wertvoll.

Heike Ruch (Schleswig Holstein)

- Danke, für die Insel des Lernens und Kennenlernens. Ich nehme aus dieser Fortbildung einen reichen Schatz an Methoden, Materialien, Wissen und Erfahrung mit.
- Mir half die praxisnahe, strukturierte Wissensvermittlung von Dr. Rostig. Die abwechslungsreiche Mediengestaltung, der hohe Selbsterfahrungsanteil und die ruhige Lernatmosphäre förderten meine Selbsterkenntnis und auch das Kennenlernen der anderen Teilnehmer.
- Mich inspirierte heute die Frage zur „narrativen Therapie“. Ich hatte bis dato nur die Methode des „narrativen Interviews“ entdeckt. Mich wird das „heilsame Erzählen“ noch weiter begleiten.

Danke!

Frank Geier (Bayern)

- An der klientenzentrierten Gesprächstherapie hat mir geholfen, dass ich tatsächlich echt sein kann und entscheide, wie viel und was ich dem Klienten zumuten kann. Aus eigener Erfahrung hat mir die Gestalttherapie im Bereich des Malens sehr geholfen. Durch sie habe ich meine eigene Entwicklung und Veränderung von Januar bis Oktober bildhaft sehen können.
- Die verschiedenen Trauermodelle vermittelten eine gute Übersicht und wichtige Interventionsmöglichkeiten. Gleichzeitig wurde mir deutlich, dass es „DEN“ Weg nicht gibt und er wieder spiralförmig verläuft und der Trauernde selbst der einzige Maßstab ist. Von der analytischen Psychologie haben mich besonders die Traumdeutung und die Interpretationen von Märchen nach C.G. Jung berührt. Während der Ausbildung konnte ich die „Wandlungskraft“ an mir und anderen aus der Gruppe gut nachvollziehen. Die hilfreichste Erkenntnis war die Persönlichkeitstypologie nach Riemann. Erkennen, was dem anderen gut tut und sich nicht kontraproduktiv zu verhalten: freiheitsstrebende, Nähe suchende, zwanghafte und schizoide Persönlichkeiten trauern eben anders und bedürfen Unterstützung in ganz besonderer Weise.
- Aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach Beck hat mir geholfen, die Gedanken bewusst wahrzunehmen, deren Wirkungen festzustellen und alternative Kognitionen auszuprägen.

Insgesamt kann ich den Kurs zu 100% weiterempfehlen. Er stellt einen guten Werkzeugkoffer zur Verfügung, um mit der Trauertherapie zu starten und im Laufe der eigenen Praxis weiter zu arbeiten.

Sandra (Sachsen)

- Diese Ausbildung profitiert von der Authentizität und klaren Struktur des Kursleiters.
- Der reiche Erfahrungsschatz langjähriger psychotherapeutischer Tätigkeit des Ausbildungsleiters sowie die professionelle (Zurück-) Haltung und Methode fördern:
 - die eigene Persönlichkeitsentwicklung
 - mobilisieren eigene Quellen von Ressourcen und Bewältigungsstrategien
 - bieten eine Fülle von praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für die eigene Arbeit.
- Mit herzverbindender Kommunikation und stützender Ermutigung während der Selbsterfahrungsübungen ermöglicht der Kursleiter in vertrauensvoll-getragener Atmosphäre eine neue Qualität der Bewusstheit (eigene Schattenarbeit).
- Mit allen Sinnen, angereichert durch vielfältige, auditive, gestalterische Mittel, können wissenschaftlich-theoretische und praktische Lerninhalte anwendungsbezogen erfahren/verinnerlicht werden.
- Um sich den verschiedenen Lernstilen der Auszubildenden anzupassen, bietet dieser Kurs eine Vielfalt an Erfahrungs-, Unterrichts- und Lernaktivitäten.
- Diese Ausbildung sollte nicht nur von Sozialarbeiter/innen, Sozialtherapeuten, Krankenschwester/-pfleger, Altenpfleger/innen genutzt werden, sondern von jedem Menschen, der nach persönlicher Ganzheit/Entwicklung strebt in philosophischer und soziologischer Sicht – bezogen auf das eigene Leben: Tod und Sterben.
- Ich fühle mich reich beschenkt: Mein Dank gilt insbesondere Herrn Dr. Rostig, der diese positive Lernerfahrung ermöglicht hat sowie allen Teilnehmern, ohne deren bedingungslosen Mut und vertrauensvollen Offenheit eine derart dynamisch-intensive Auseinandersetzung nicht möglich gewesen wäre.
- Hoffnung, Zufriedenheit & mehr Gelassenheit (...), um nur einige Ergebnisse dieser empfehlenswerten Ausbildung zu benennen.

Claudia Ritter (Burgenland Österreich)

- DANKE sage ich heute – eine wunderschöne intensive Zeit in Schmiedeberg geht zu Ende. Ich werde diese Zeit nie vergessen und in meinem Herzen bewahren.
- Danke für so viele kleine 1000 Dinge und Momente, die ich Ihnen und der Ausbildungsgruppe zu verdanken habe. Ich wünsche Ihnen alles, alles Gute!

Fünf Fragen

**an Claudia Ritter, integrative
Trauertherapeutin am**

Sterntalerhof. (Sterntalerhof, Kitzladen 139, A-7411 Loipersdorf-Kitzladen)

WAS IST „GLÜCK“ FÜR DICH?

Glück ist für mich ein Zustand, der aus einem tiefen Gefühl von Zufriedenheit resultiert. Zufrieden sein mit meiner Umwelt, mit den anderen Menschen, aber vor allem mit mir selbst. Zufrieden sein mit allen Facetten des Lebens. Auch mit den traurigen. Glücklich sein – und versuchen wieder glücklich zu werden, wenn es mir einmal nicht so gut geht.

WIE HAT DICH DER STERNTALERHOF GEPRÄGT?

Geprägt hat mich der Sterntalerhof insofern, dass ich jetzt schon sieben Jahre tagtäglich eine für mich sehr erfüllende Arbeit leisten darf. Ich konnte mich in den letzten Jahren sehr entfalten und mich kennenlernen. Die Arbeit mit betroffenen Familien und Kindern erfüllt mich, bereichert mich und lässt mich jeden Tag dankbar sein.

WAS BEDEUTET TEAMWORK FÜR DEINE ARBEIT?

Teamwork ist in jedem meiner Arbeitsfelder unablässig. Ohne einen gewissen Zusammenhalt wäre es sehr schwer, diese intensive und anspruchsvolle Aufgabe am Sterntalerhof zu erfüllen. Der Austausch unter den Kolleginnen und Kollegen ist ein wesentlicher Punkt, um in einem interdisziplinären Team das Beste für die Familien leisten zu können.

WIE GEHST DU MIT TRAUERIGEN MOMENTEN UM?

Ich versuche durch Bewegung, Tennisspielen oder Tanzen meinen Gefühlen Platz zu geben. Oder ich mache mir einen guten Eiskaffee, setze mich damit auf meine Terrasse und genieße ihn bis zum letzten Schluck mit vollem Genuss. Auch die Natur gibt mir viel Kraft – ein schöner Spaziergang, eine Wanderung. Ich genieße es aber auch, einfach nur unter einem Baum zu liegen und den Anblick der wehenden Äste im Wind zu beobachten. „Alles im Leben hat seine Zeit“ – das ist mein Motto, das lässt mich vieles erträglicher sehen und auch anerkennen.

FÜR WELCHES THEMA MÖCHTEST DU DIE GESELLSCHAFT WEITER SENSIBILISIEREN?

Für eine Ent-Tabuisierung des Themas Sterben, Tod und Trauer. Wir haben verlernt oder wollen es nicht wahrhaben, dass der Tod zum Leben gehört.

Auch Trauer ist ein sehr wesentlicher Punkt. Es gibt kein Leben ohne Trauer – aber auch keine Trauer ohne Leben. Erst wenn wir das akzeptieren lernen, dämmt sich die Angst vor dem Tod auf ein erträgliches Maß ein. Und diese Verringerung der Angst könnte uns Menschen helfen, im Hier und Jetzt zu leben, den Moment zu genießen, statt in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben – denn Leben ist jetzt.