

Zwischenbilanz nach Einheit 2 des ALG „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“

(Inhalte: Vertiefung Ressourcen des LTUM in Trauerseminar und in Trauerkultur, Trauerbegleitung als Seelenreise, Traueraufgaben nach W. Worden/Chris Paul, Leiblichkeit als Basisressource, Roland Kachler, 5-Säulen-Modell)

1. Wie geht es mir nach Einheit 2, auf allen 3 Ebenen meiner Person: Leib-Seele-Geist?

Sehr müde und voll beladen, ging ich mit vielen Gedanken nach Hause. Es war sehr viel und ich hatte auch das Gefühl, wie schaffe ich das. Wo fange ich an, es interessiert mich sehr viel, aber meine Zeit ist begrenzt, um alles zu lesen. Dann fing ich an alles zu sortieren, was ist mir wichtig. Wo setze ich Prioritäten? Wie kann ich es mir vereinfachen, durch meine Legasthenie ist lesen nicht die einfachste Weise, vor allem brauche ich viel Zeit. Ich fand aber viele YouTube- Dokumentationen, Podcaste etc.

Innerlich kamen mir immer mehr Verluste und Trauer in den Sinn, die ich durchlebt habe. Ich spürte, dass ich vieles gut gemeistert habe und dass die Verbindungen zu den Verstorbenen, durch viele Gegenstände, gemeinsame Erlebnisse, Erinnerungen etc. in mir weiterlebt. Ich freu mich auf weitere Inputs, Verarbeitungen etc.

2. Habe ich mich genügend einbringen können?

Es gab Momente, in denen ich gerne noch Beispiele gebracht hätte. Da es aber so spannend war, hörte ich lieber zu und war gespannt, was ich noch alles vermittelt bekomme.

3. Was habe ich mitgenommen/gewonnen?

Ich habe viele Im Pute, zu den verschiedenen Modellen, die vorgestellt wurden, mitgenommen und werde sie für mich sortieren und schauen was mich anspricht. Auch die verschiedenen Möglichkeiten an Fragen, um einem Trauernden näher zu kommen, nehme ich gerne mit.

Was ich mir sehr zu Herzen nahm, war, sich und seinem Körper wieder mehr Wertschätzung zu schenken. Mit der täglichen Liebesdusche etc.. Auch das bewusste Zeitnehmen für mich und meine Themen.

Ein Gewinn war auch, alle Teilnehmer kennenzulernen, so verschiedene Leute mit verschiedener Herkunft, aber jeder hatte seinen Platz.

4. Neue Erkenntnisse zum eigenen Trauerweg? Zu Trauerbegleitung?

Es ist wichtig, dass „me söt, me ...“ nicht bestimmend ist, sondern „ich möchte“, „ich brauche“ etc. Ich schaue, was mir guttut, und es ist mir egal, was andere denken. Das Gleiche gilt auch in der Trauerbegleitung. Wichtig ist, die Leute dort abzuholen, wo sie sich öffnen können. Sei es in der Natur bei einem Spaziergang, mit Musik, Erinnerungen, Lieblingsorten, Lieblingsverbindungen etc.

Einen weiteren wichtigen Punkt finde ich, dass jedes Familienmitglied an einem anderen Standpunkt von Trauer sein kann, das ist voll okay.

Mir wurde auch bewusst, dass es viele Möglichkeiten gibt um Trauerbegleitung zumachen.

5. Was kann ich von dem Erfahrenen und Verstandenen der zweiten Einheit der Ausbildung für mich persönlich und meinen Beruf / mein Engagement integrieren und ausprobieren?

Die vielen zusammengetragenen Fragesätze aus verschiedenen Bereichen (Natur, Fotos, Orte, Erinnerungen usw.) helfen mir dabei, Trauernde zu begleiten. Sie erweitern meinen Blickwinkel.

Das Labyrinth mit den verschiedenen Symbolen möchte ich umsetzen. Mein Ziel ist ein Labyrinth herzustellen und nebenbei die verschiedenen Symbole die Trauer ausdrücken oder auch Symbole, die weiterhelfen, herzustellen.

Dies ist eine neue Art von Gesprächsunterstützung. Da ich immer wieder Gespräche mit Bewohnern, die den Krieg erlebt haben, ihren Partner verloren haben oder auch ihre Kinder führe. Damit erhoffe ich mir, dass sie, ein Stück ihrer Trauer verarbeiten und sehen können, wie sie weitergekommen sind.

6. Rückmeldung zum Halbtage mit Annyett König und ihrem Beitrag zum Trauerkaleidoskop?

Annyette König hat mich mit ihrer Lebendigkeit und den persönlich erlebten Beispielen sehr mitgerissen. Sie hat das Thema „Trauerkaleidoskop“ sehr verständlich erklärt. Durch die verständliche Vermittlung konnte ich die verschiedenen Facetten der Trauer kennenlernen und verstehen, dass oft mehrere gleichzeitig existieren, sich vermischen und sich im Laufe der Zeit wieder neu zusammensetzen. Dieses Farbenspiel kann ermutigend sein.

Gerne hätte ich am Nachmittag noch mehr von ihr erfahren.

7. Rückmeldung zum Halbtage mit Katharina Keel und ihrem Beitrag zum Ansatz von Roland Kachler?

Die Darstellung ihres Lebensfadens hat einen besonders nachhaltigen Eindruck bei mir hinterlassen, insbesondere aufgrund der Darstellung der Trauerinseln. Frau Katharina Keel hat die Situation aus tiefstem Herzen geschildert. Die Philosophie von Roland Kachler übermittelte sie sehr verständlich und nachvollziehbar. Sie konnte die Theorie sehr gut übermitteln, den Verstorbenen nicht loslassen, sondern in einer anderen Weise in Verbindung bleiben. Sie wirkte auf mich sehr offen und hilfsbereit. Wenn bei mir Fragen auftauchen zum Thema würde ich ihr auch später mal anrufen.

8. Wie ging es mir mit der Gruppe? Wie mit der Leitung?

Ich fühle mich in der Gruppe sehr wohl. Jeder ist, wie er ist, und wird auch so akzeptiert. Der Austausch der verschiedenen Gedanken ist sehr bereichernd und spannend. Besonders interessant finde ich die verschiedenen Berufe und Herkunftsorte, das macht es noch interessanter.

Ich finde die Gedichte und Meditationen von Barbara und Antoinette mega schön. Sie zeigen mir Möglichkeiten auf, wie ich achtsamer mit mir selbst umgehen kann. Auch die Art und Weise, wie ihr euer Gedankengut übermittelt, eröffnet mir neue Perspektiven.

9. *Noch offene Fragen? Mögliche Themen / Anliegen für die Peergroup?*

Wie gehe ich mit der Trauer einer Kollegin um, deren Tochter, sie ist schon 33 Jahre alt, nichts mehr von ihr, ihrem Vater und den Geschwistern wissen will.

Dein Name: Marlis Dober