

## *Nicht vorüber*

*Was vorüber ist, ist nicht vorüber.  
Es wächst weiter in deinen Zellen.  
Ein Baum aus Tränen  
oder vergangenem Glück.*

Rose Ausländer



### ■ Weitere Infos



[www.lobetal.de/angebote/  
hospiz/trauerwegbegleitung](http://www.lobetal.de/angebote/hospiz/trauerwegbegleitung)

### ■ Kontakt

#### **Elvira Sandkühler**

Koordinatorin für Trauerarbeit  
Sterbe- und Trauerbegleiterin  
Telefon: 030 / 54 72 - 57 40  
Mobil: 0162 / 2 08 77 57  
E-Mail: [trauerweg-begleitung@keh-berlin.de](mailto:trauerweg-begleitung@keh-berlin.de)

Auf dem Gelände des  
Evangelischen Krankenhauses  
Königin Elisabeth Herzberge  
Herzbergstraße 79  
10365 Berlin

weibum-berlin.de • April 2024

Bethel

Hoffnungstaler Stiftung  
**Lobetal**

Trauerwegbegleitung



Ehrenamt

**Kostenlose Schulung  
zur achtsamen  
Trauerwegbegleitung**



## Trauerwege ...

... sind sehr verschieden  
und dauern unterschiedlich lang.  
Abschiede sind unsere  
Lebensbegleiter bis zum Tod.

Möchten Sie sich für trauernde Menschen engagieren und Ihre eigene Erfahrung und Haltung zum Sterben, dem Tod und der Trauer reflektieren?

Möchten Sie einen gemeinsamen Weg gehen und sich selbst und anderen mitfühlend begegnen?

*Keiner wird gefragt,  
wann es ihm Recht ist,  
Abschied zu nehmen.  
Von Menschen, von Gewohnheiten,  
von sich selbst...*

Margot Bickel

- Im Rahmen der kostenlosen Schulung (ca. 100 Stunden) zur Achtsamen Trauerwegbegleitung bieten wir Ihnen folgende Themen und Übungen an:

### Selbsterfahrung

- Reflexion des eigenen Lebensweges
- Abschiede auf meinem Weg:
- Was hat geholfen, war tröstlich, stabilisierend?
- Was war hinderlich, begrenzend?
- Wo stehe ich heute?

### Trauernde Menschen in Achtsamkeit begleiten lernen

- Sie zum eigenen Weg ermutigen, ohne einen Weg vorzugeben
- Die eigene Rolle des Helfers hinterfragen
- Selbstfürsorge, die eigenen Grenzen erspüren und beachten
- Die Grenzen einer Begleitung wahrnehmen und akzeptieren
- Die Autonomie des Trauernden bewahren und seinen Kraftquellen vertrauen
- Die Suche nach Kraftquellen und Entlastung unterstützen
- Zeuge seines Schmerzes sein
- Sich einstimmen auf den anderen
- Zuhören und Aushalten. Mitfühlen und die Würde der Trauernden achten
- Achtsame Kommunikation



### Wissen rund um die Trauer-Prozesse, Einflüsse und Aufgaben

- Stabilisierung: Umgang mit schwierigen Gefühlen, dem unterschiedlichen Ausdruck der Trauer
- Erschwerte Trauer – Schuld und Versöhnung
- Glaubenskrisen und Spiritualität in der Trauer

### Einzelbegleitung und Gruppenarbeit

- Begleitung älterer Menschen, Zuhause, im Seniorenheim, auf geriatrischen Stationen.

### Rituale auf dem Trauerweg lernen

- Lebenswegspirale
- Labyrinthbegehung
- Gedenkrituale
- Gebete und Gedichte
- Achtsamkeitsübungen
- Der Atem als Anker und Verbündeter
- Oasengottesdienste und Trauergruppen