

Wochenendfortbildung März 2018

Das erste Wochenende im März – EhrenamtlerInnen vom Hospizverein haben diesen Termin meistens schon ein Jahr im Voraus geblockt, denn dann findet die alljährliche Fortbildung im Jugendgästehaus in Köln-Deutz statt. So trudelten auch dieses Jahr wieder 35 neugierige Menschen am Freitag Spätnachmittag ein, um sich mit dem Thema auseinanderzusetzen:

„Seite an Seite – Gemeinsam auf dem Weg“

Spirituelle Herausforderungen in der Begleitung schwerstkranker und trauernder Menschen.

Sowohl in Sterbe- als auch in Trauerbegleitungen tauchen immer wieder Fragen, Ängste, Nöte und Befürchtungen auf, Fragen nach dem Sinn, dem Warum und dem möglichen Dahinter, sowohl bei den Begleitenden als auch bei den ehrenamtlichen Begleitern. Ziel des Wochenendes war es daher, gemeinsam Hilfen zu erspüren und zu erfahren, damit die EhrenamtlerInnen hilfreiche Wegbegleiter in der letzten Lebensphase oder bei der Bewältigung von Trauer sein können.

Referent an diesem Wochenende war Dr. Felix Grützner, ausgebildeter Kunsthistoriker, der Tänzer und Choreograph ist und als „Lebens tänzer“ Gottesdienste und Trauerfeiern mitgestaltet, der aber auch wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Palliativmedizin der Universität Bonn und Kursleiter für Palliative Care ist und bei ALPHA mitarbeitet.

Sein Ansatzpunkt ist, dass Verlusterfahrungen, egal ob durch den Tod eines nahe stehenden Menschen oder der Gesundheitsverlust durch beispielsweise eine schwere Krankheit, sich auch ohne Worte durch Mimik und Gesten, allgemeiner: durch alle Arten von Körperlichkeit und Bewegungen ausdrücken; dass andererseits aber gerade Körperbewegungen auch bei der Bearbeitung von Verlusten jeglicher Art hilfreich sein können, indem sie intensiv auf Gedanken und Gefühle einwirken (vgl. dazu das Buch „Trauer und Bewegung“ von F. Grützner).

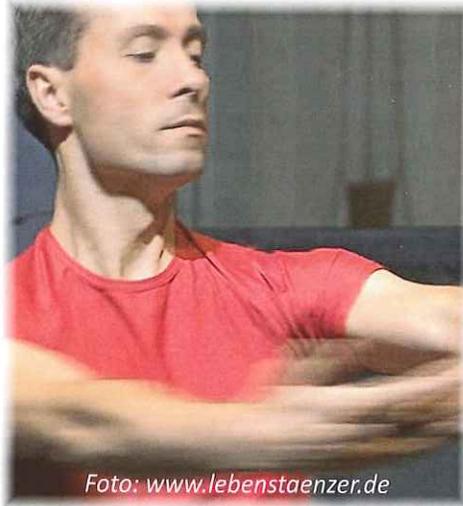


Foto: www.lebenstaenzer.de

Im Mittelpunkt dieses Wochenendes standen daher neben einer intensiven Diskussion über die unterschiedlichen Vorstellungen von Spiritualität vor allem auch Übungen, die für Begleiter (aber auch Begleitete) hilfreich sein können: Zum Beispiel, um vor einer Begleitung Abstand zum Alltag zu gewinnen, um dann fokussiert in die Begleitung gehen zu können, des Weiteren Übungen, die die Selbstwahrnehmung stärken und das eigene Körpergefühl entwickeln können. Außerdem wurde in Rollenspielen die Kommunikation zwischen Begleitern und zu Begleitenden beobachtet und analysiert, die sich in deren Körperhaltung und Körperbewegung wie Mimik und Gestik manifestiert. Zum Schluss erarbeiteten alle gemeinsam eine Choreographie „Der Wald der Schwankenden“, in der zum langsamen Satz eines Mozart Klavierkonzertes eine „Geschichte von Vereinsamung und Begegnung“ erzählt wird. Die anfängliche Skepsis bei einigen entwickelte sich über viel Freude beim Mittun zu einer intensiven Schlusserfahrung der Gemeinsamkeit.

Dass Dr. Felix Grützner nicht nur ein anregender und überzeugender Kursleiter, sondern auch ein sehr guter Tänzer ist, konnten wir glücklicherweise auch erfahren, denn wir durften zwei Mal erleben, welche Ausdruckskraft sein Tanz hat und wie stark die Emotionen sind, die er durch Bewegung (Tanz) hervorrufen kann.

Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung stand auch die Gemeinsamkeit der EhrenamtlerInnen im Mittelpunkt dieses Wochenendes. So wurde nicht nur gemeinsam gut gegessen, sondern es gab abends auch die ausgiebige Möglichkeit für alle, bei einem Glas Wein gemütlich zusammen zu sitzen. Da immer wieder „neue“ zu dem Kreis der Ehrenamtlichen kommen, war dies eine gute Gelegenheit, sich besser kennen zu lernen. Am Freitagabend konnte man auch der Märchenerzählerin Frau Gisela Uhlich zuhören, die eine Stunde lang Erzählungen zum Thema Glück vortrug. Am Samstagabend gab es dann für die ganz Mutigen die Möglichkeit, sich im Karaoke Singen zu üben und zu tanzen, was einige von uns mit viel Freude nutzten.

Es war ein rundum schönes und reiches Wochenende, für das die Ehrenamtlichen dem Verein und den planenden Verantwortlichen sehr danken.

Eine detaillierte Beschreibung der Übungen und eine ausführliche Darstellung des Zusammenhangs zwischen Trauer und Bewegung ist nachzulesen in dem gleichnamigen (und meiner Meinung nach sehr zu empfehlenden) Buch, das auch in unserer Bücherei vorhanden ist.

Felix Grützner „Trauer und Bewegung. Von der Kraft der Körperlichkeit“, Vandenhoeck und Ruprecht Verlage, 15 Euro.

Margret Wessel