

### Weitere Infos

zur Schulung und der Trauerwegbegleitung  
des Evangelischen Diakoniewerkes  
Königin Elisabeth unter [www.edke.de](http://www.edke.de).

### Ansprechpartnerin:

Elvira Sandkühler  
Kordinatorin für Trauerarbeit

Herzbergstraße 79, Haus 67  
10365 Berlin  
Tel: (030) 54 72 – 57 40  
[trauerweg-begleitung@keh-berlin.de](mailto:trauerweg-begleitung@keh-berlin.de)



## Achtsame Trauerwegbegleitung

---

Kostenlose Schulung  
für ein Ehrenamt des  
Evangelischen Diakoniewerkes  
Königin Elisabeth

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

Margot Bickel

Nicht vorüber

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

Rose Ausländer

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?

**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

