

„Generation 55plus“ Wochenendseminar vom 30.08.-01.09. 2019

„Trost – eine Lebenshilfe, Segen im Älterwerden“

18 Weggefährten und Weggefährtinnen hatten sich an diesem heißen Spätsommerwochenende zu einem wahrlich nicht einfachen Thema im Haus am Maiberg in Heppenheim eingefunden. Margit Köttig mit ihrem Team hatte das Seminar organisiert und wieder bestens vorbereitet. Vom Bundesverband des Kreuzbundes kam unser Referent Dr. Michael Tremmel, der das Seminar kompetent und einfühlsam leitet.



Wir können auf verschiedene Weise Jemandem Trost spenden, in dem wir z.B. einfach nur da sind oder reden, vielleicht einen Rat geben, Denjenigen berühren, umarmen etc. Wir nehmen Trost an oder wir geben Trost, wobei Männer und Frauen unterschiedlich trösten.

Wir trösten nicht nur bei Trauer und Tod sondern auch in anderen belastenden Situationen. Diese können aus den Bereichen „Körper (Krankheiten), soziale Verbindungen, Beruf (Tätigkeit), materielle Sicherheit und Werte (Glaubenskrise etc.)“ kommen. Der Trost sollte möglichst der Situation und dem Menschen angepasst und intuitiv (aus dem Bauch heraus), die tröstenden Worte konkret

formuliert und ehrlich sein. Der zu Tröstende muss spüren, dass sein Kummer und seine belastende Situation ernst genommen wird.



In der Gruppenarbeit lasen wir einen Text des Geistlichen **Fulbert Steffensky**, der seine Frau Dorothee Sölle verloren hatte. Wohlmeinende Sprüche wie „Das Leben geht weiter“ halfen nicht, weil das Leben des Trauernden im Augenblick des Verlustes eben nicht weiterging. Trost für den Trauernden kann allein die Anwesenheit von Freunden sein. Die Trauer wird nicht gemindert aber geteilt. Im Gegenzug darf sich der Trauernde dem Trost nicht entziehen, muss seine Bedürftigkeit erkennen und Hilfe annehmen, wenn er denn Hilfe haben will. Vielleicht hilft es dem Trauernden, sich als Teil eines großen Ganzen zu fühlen. Unsere Mütter und Väter haben ihre Lebensleistung erbracht. Wir führen sie weiter, und unsere Kinder und Enkel ebenso und so geht es in diesem ewigen Kreislauf weiter und weiter. In weiteren Gruppen übten wir in den unterschiedlichsten Situationen, unseren jeweiligen Partnern(innen) zu zuhören, ihr Problem ernst zu nehmen und sie zu trösten.

Wir trösten nicht nur bei Trauer und Tod sondern auch in anderen belastenden Situationen. Diese können aus den Bereichen „Körper (Krankheiten), soziale Verbindungen, Beruf (Tätigkeit), materielle Sicherheit und Werte (Glaubenskrise etc.)“ kommen. Der Trost sollte möglichst der Situation und dem Menschen angepasst und intuitiv (aus dem Bauch heraus), die tröstenden Worte konkret formuliert und ehrlich sein. Der zu Tröstende muss spüren, dass sein Kummer und seine belastende Situation ernst genommen wird.

Das Thema dieses Seminars war belastend und schwer zu be- und zu verarbeiten. Aber diese eingeschworene Gemeinschaft der „Generation 55plus“ leistete Erstaunliches und das, obwohl es wirklich sehr heiß und schwül war.

Das samstägliche Eis am Abend war dann auch die verdiente Belohnung.



Am Sonntag hielt Margit Köttig ihren Wortgottesdienst, der uns alle sehr berührte und bewegte.



Wir möchten uns bei unserem ausgezeichneten Referenten Dr. Michael Tremmel und unserer tollen Organisatorin Margit Köttig mit ihrem Team ganz herzlich bedanken.

Unser Dank auch an die DAK Gesundheitskasse und an den Vorstand des DV Mainz e.V., die uns dieses hervorragende Seminar ermöglicht haben.

Ursel Lux

Fotos: Katharina Weber und Margit Köttig

Weitere Fotos vom Wochenende:

