

04.11.2023 – Frauenfrühstück

Das rührige, ehrenamtliche Vorbereitungsteam hatte das Frauenfrühstück wieder ausgezeichnet vorbereitet: Die geschmackvoll eingedeckten Tische sowie das köstliche Buffet boten ein geselliges Frühstück für über 100 Gäste. Herzlich begrüßte Claudia Ulrich an diesem Samstagmorgen Referentin Marion Buchheister zum Thema: „Was mache ich, wenn die Worte fehlen?“ Thematisch einstimmend teilten die Mitglieder des Vorbereitungsteam vor Beginn des Referates ihre Antworten auf die Frage mit: „Was kann mich oder mein Gegenüber trösten?“

„Ja, Trostversuche der Mitmenschen sind gut gemeint, aber lange nicht alle hilfreich“, stieg Frau Buchheister sogleich ins Thema ein. „Trost soll das Leiden lindern; doch wie tröste ich?“ Sie forderte sogleich die Gäste auf, sich einige Minuten zu der Frage auszutauschen: „Wie möchte ich getröstet werden bzw. was ist auf jeden Fall zu vermeiden?“ Aus ihren Erfahrungen heraus definierte Frau Buchheister anschließend:

1. Wechseln Sie nicht die Straßenseite - bleiben Sie bei Begegnungen standhaft.
2. Nehmen Sie die Wünsche des Trauernden wahr - spenden Sie Mut und Kraft.
3. Nehmen Sie sich ungeteilt Zeit – nicht die Dauer, sondern die Intensität der Begegnung zählt.
4. Geben Sie nur Ratschläge, wenn Sie direkt gefragt werden.

„Trost spenden, ist auf vielfältige Art und Weise möglich“, erläuterte Frau Buchheister. „Mit dem Bedürfnis individuell auf den Trauernden einzugehen, stellen Sie sinngemäß folgende Fragen: Wie kann ich dir jetzt helfen? oder Ist es dir recht, wenn.....? Erleichtern Sie den Trauernden den Gesprächseinstieg, indem Sie fragen: Wie geht es dir im Moment?“

„Lassen Sie Trauernde nicht allein“, appellierte Frau Buchheister abschließend „und suchen Sie den Kontakt.“

Der Vortrag an diesem Morgen offerierte vielfältige, hilfreiche Anregungen, wie die eigene Unsicherheit bewältigt und den Trauernden wirklich geholfen werden kann. Herzlichen Dank Frau Buchheister! „Trost spenden ist eine Herzensangelegenheit“, bekräftigte auch Claudia Ulrich abschließend und dankte dem Vorbereitungsteam für die Ausgabe von Schokoladenherzen am Ausgang.