



Verlust und Trauer menschkompetent begleiten Haltung, um zu halten

Fortbildungstag für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen der THG



In der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sowie ihrer An- und Zugehörigen spielt die eigene Haltung eine zentrale Rolle. Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen stehen oft vor der Herausforderung, Verlust und Trauer zu begleiten, die bereits lange vor dem Tod begonnen haben und noch lange nach dem Tod anhalten.

Im Rahmen der Tagung beleuchtet Sylvia Brathuhn in ihrem Vortrag, wie An- und Zugehörige im hospizlichen Kontext unterschiedliche Trauerfelder durchschreiten: vom gemeinsamen Weg mit dem sterbenden Menschen bis hin zum Moment, in dem der Tod den gemeinsamen Weg beendet. Dieser Moment des Stillstands, in dem die Welt für einen Augenblick stillzustehen scheint, berührt den Menschen tief. Die Ausführungen der Fachreferentin sensibilisieren für die besondere Zeit rundum den Tod und zeigen auf, wie es gelingen kann, aus diesem Stillstand wieder ins Leben zurückzufinden – mit dem Verlust und ohne den geliebten Menschen.

Die Workshops im Anschluss wenden sich inhaltlich kreativ und vielfältig den Haltungen zu, die ehrenamtliche Helfer*innen einnehmen, um auf diesem langen, oft genug auch beschwerlichen Weg menschkompetent begleiten können.

Samstag, 5. Juli 2025, 9-17 Uhr
Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck

Anmeldung bis Mittwoch, 18. Juni 2025
mit Online-Formular oder per Telefon: 05223 43700-33676

Die Teilnahme ist kostenlos.
Solltest du kurzfristig verhindert sein, ist eine kostenfreie Abmeldung
bis spätestens Montag, 30. Juni 2025 möglich.

Programm

- 8:00–8:45 Uhr **Registrierung**
- 9:00–9:20 Uhr **Begrüßung**
- 9:20–10:30 Uhr **Verlust und Trauer menschkompetent begleiten – Haltung um zu halten**
Sylvia Brathuhn
- 10:40–11:10 Uhr Kaffeepause
- 11:10–12:40 Uhr **Workshops (siehe nachfolgende Auswahl)**
- 12:40–14:00 Uhr Mittagessen
- 14:00–15:30 Uhr **Workshops**
- 15:30–15:50 Uhr Kaffeepause
- 15:50–16:35 Uhr **Essenzen aus den Workshops**
- 16:35–17:00 Uhr **Abschluss**

Moderation: Angelika Heim

Musikalisch begleitet eine kleine Besetzung vom Hospizchor das Symposium.

An diesem Tag bietet sich wieder die Möglichkeit, an zwei Workshops teilzunehmen.

Bitte wähle aus den nachfolgenden Workshops deine 2 Favoriten aus und gib diese bei der Anmeldung an. Zudem nenne bitte 1 Alternative, falls dein Wunsch-Workshop schon ausgebucht ist. Vielen Dank!

A

Christian Sint und Raimund Tomac: Singen befreit

Damit die Atemluft richtig fließen, Zwerchfell, Beckenboden und Kehlkopf sich flexibel bewegen können, ist für das Singen eine aufrechte Haltung optimal. Zugleich atmen und singen Menschen von innen heraus. Singen bringt Freude und Haltung ins Leben. Im Workshop wollen wir einfache, einstimmige Lieder erklingen lassen. Ganz nach dem Motto: „Singen spült den Staub von der Seele“.

B

**Astrid Leßmann:
Das Wesen des Begleitens**

In diesem Workshop werden wir eine Entdeckungsreise zu den „Freiräumen“ unternehmen, die es uns Menschen ermöglichen können in Würde aufeinander zuzugehen. Wir werden gemeinsam das Wesen des Begleitens im Hospiz- und Trauerkontext beleuchten, indem es nicht primär darum geht, die Situationen betroffener Menschen zu ändern oder gar das Schicksal und Leiden des Betroffenen zu wenden, sondern bei und mit ihnen zu sein.

„Um zum Anderen ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Martin Buber)

C

**Toni Innauer:
Was uns hält und weiter trägt**

In seinem Workshop widmet sich Skisprung-Olympiasieger Toni Innauer der Wichtigkeit von Haltung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge im hektischen Alltag und gewährt Einblicke in seine Karriere. Er zeigt auf, dass Haltung trainierbar ist und dass Übungen und Rituale dabei helfen können, das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Nur wer auf sich selbst achtet und gut für sich sorgt, kann den Herausforderungen des Lebens gut Stand halten.

D

**Susanne Jäger:
Selbstfürsorge – In mir selbst verwurzelt sein**

Die Begleitung von Menschen in herausfordernden Situationen und Krisen bringt auch die Begleitenden immer wieder an (ihre) Grenzen. An den Orten großer Veränderung wie Trauer, schwere Krankheit, Krise und am Lebensende braucht es einen guten Stand. Die drei Säulen des Achtsamen Selbstmitgefühls sind große Wurzelstränge, die uns Halt geben: Achtsamkeit – Selbstfreundlichkeit – Mitmenschlichkeit/Gemeinsames Menschsein.

In diesem Workshop lernen wir diese drei Säulen kennen und erarbeiten kleine praxistaugliche Übungen, die du mit in deinen (Begleitungs-) Alltag nehmen kannst. Wenn dir die Praxis des Achtsamen Selbstmitgefühls bereits vertraut ist, bist du ebenfalls herzlich eingeladen, diese im Workshop zu vertiefen und zu wiederholen.

E

**Sylvia Brathuhn:
Der Weg durch die drei Felder der Trauer – Haltung, um zu halten**

In der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Angehörigen spielt die eigene Haltung eine zentrale Rolle. Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen stehen oft vor der Herausforderung, Verlust und Trauer zu begleiten, die bereits lange vor dem Tod begonnen haben und noch lange nach dem Tod anhalten. Anknüpfend an den Vortrag vom Vormittag folgen jeweils vormittags und nachmittags ein Workshop, der die Inhalte vertieft und durch praktische Übungen ergänzt. Ziel ist es, die eigene Haltung zu stärken und Wege aufzuzeigen, um Trauerprozesse besser zu verstehen und zu begleiten.



Marina Baldauf und Werner Mühlböck: Halten, Aushalten, Zurückhalten – Halt und Haltungen in der Hospizarbeit

Die gemeinsame Haltung bildet das Fundament der Hospizbewegung – denn es braucht Haltung, um zu halten. Aus der Haltung resultieren unser Verhalten, unser Erhalten, unser Aus-halten, unser Inne-halten bis hin zum An-halten. Hilde Domins Zitat „Wir setzten den Fuß in die Luft und sie trug“, drückt eine Dimension der ermutigenden Grundhaltung der Hospizbewegung aus. Denn bei all unseren bisherigen und zukünftigen Schritten bildet die Haltung unsere Grundlage – als Person und Organisation. Im Workshop geht es darum, unserer Haltung nachzuspüren und deren Bedeutung für unser Wirken als Hospizbewegung bewusst zu machen.



Ute Capotorti und Christa Sommerer: Der Klang der Stille

In einer lauten Welt sehnen wir uns nach Stille. Ansätze aus der Musik- und Bewegungspädagogik laden uns ein auf eine Entdeckungsreise im Wechselspiel von Klang und Stille.

Referent*innen:

Marina Baldauf

Vorsitzende der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Sylvia Brathuhn

Dr. phil., Dipl.-Pädagogin, Buchautorin, Fachreferentin zum Thema existentielle Krisen, Herausgeberin vom Leidfaden-Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Ute Capotorti

B.A., Rhythmikerin

Toni Innauer

Mag., Sportwissenschaftler, Skisprung-Olympiasieger, Bestsellerautor

Susanne Jäger

Mag. phil., Psychotherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin, Erwachsenenbildnerin, ausgebildete Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (Mindful Self-Compassion)

Astrid Leßmann

Palliativpflegefachkraft, Systemischer Coach und Dipl. Erwachsenenbildnerin

Werner Mühlböck

Mag., MBA, Geschäftsführer der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Mitglied im Vorstand sowie Vizepräsident des Dachverbandes Hospiz Österreich

Christian Sint

Mag., MSc (Palliative Care), katholischer Theologe, Ausbildung in Spiritual Care, Klinische Seelsorge Ausbildung (KSA), Seelsorger der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Leiter ehrenamtlicher Dienste auf der Hospiz- und Palliativstation

Christa Sommerer

Mag., MAS, Psychotherapeutin

Raimund Tomac

Leiter Hospizchor Hall

Impressum:

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Milser Straße 23, 6060 Hall in Tirol,
Tel.: 05223 43700-33676, akademie@hospiz-tirol.at, www.hospiz-tirol.at, Foto: Bruno Moriggl