

## **Kurzinformation für die Presse**

### **Wer sind wir?**

Das Team-Trauer.org besteht aus Adolf Pfeiffer, Dipl. Theologe, Dipl. Sozialarbeiter und Trauerbegleiter der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Trier und dem Redaktionsteam Claudia Fleischberger, Kerstin Müller und Andreas Pfeiffer

### **Trauer im Internet ? - Bedenken**

Trauern und Vertrauen – persönliche Beziehung?  
ich sehe die Menschen nicht  
ich höre die Stimme nicht  
ich kann niemand berühren – in die Arme nehmen  
wie kann ich dann trösten oder getröstet werden?

### **Trauerbegleitung in der Katholischen Erwachsenenbildung**

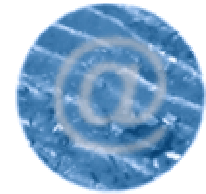
In unserer Gesellschaft wird zunehmend Trauer vermieden  
„Trauervermeidungskultur“  
Trauer muss wieder gelernt werden  
Seit 15 Jahren Seminarangebote für Trauernde und Beratung

### **Einrichtung eines Trauerportals im Internet**

Seit drei Jahren zunächst nur um über dieses Medium die Angebote in Koblenz bekannt zu machen  
Ergänzt durch „Tröstende Worte“ und ein „Forum“, in dem Besucher von ihrer Trauer erzählen konnten => Schaffung von Trauerritualen  
Seit Mitte des Jahres ein eigenes Trauerportal für Kinder [www.kinder.trauer.org](http://www.kinder.trauer.org) (über 1300 Besucher)  
Seit Anfang des Jahres über 20.000 Besucher auf Trauer.org  
Menschen fanden Trost – Rückmeldungen

### **Schaffung von Trauerritualen**

Sie sollen helfen, den Schmerz des Verlustes auszudrücken  
Schon früher hatten die Kirchen solche Trauerrituale den Menschen angeboten, damit sie ihren Schmerz ausdrücken können, diese Rituale sind vielen nicht mehr vertraut  
Trauerrituale im neuen Gewand  
Klagemauer – Blumen pflanzen – Briefe an Verstorbene schreiben  
Nachruf – Kerze anzünden  
Für Kinder einen Ballon aufsteigen lassen



### **Vorteile und Chance dieses Angebotes**

- Anonymität ist eine Hilfe – die Schwellenangst lässt sich so leichter überwinden
- Sie ist eine Hilfe ganz offen über eigene Gefühle und Ängste zu sprechen –
- Die Anonymität hilft vielen die Tabus und Mythen zu durchbrechen, die heute Menschen daran hindern sollen ihren Schmerz des Verlustes auszudrücken und die sie krank machen
- (Sei stark – Du musst Haltung bewahren – Du musst damit fertig werden – Über den Tod spricht man nicht – Indianer kennt keinen Schmerz)
- Räumliche und zeitliche Grenzen gibt es nicht
- Nicht Termingebunden – jederzeit, wenn ich gerade das Bedürfnis habe, - mitten in der Nacht, wenn ich mich einsam fühle, wenn ich nicht schlafen kann, wenn ich gerade geträumt habe
- Nicht an einen Ort gebunden – zu Hause – oder im Büro während einer Arbeitspause
- Ich schenke Vertrauen – kann mich aber auch jederzeit wieder zurückziehen
- Ich habe das Gefühl, andere hören mir zu, verstehen mich und erzählen mir von sich selbst
- Beteiligung von sehr jungen Menschen, die als Trauernde oft nicht wahrgenommen werden – beim Verlust von Partnern, Großeltern, Geschwistern u.a.m.
- Töchter trauern um ihren Vater, Kinder trauern um Oma und Opa
- Austausch mit Menschen, die sich in einer gleichen Situation befinden – wo findet man das sonst?

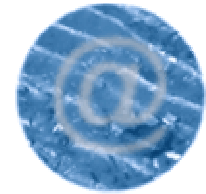
### **Der nächste Schritt – Onlineseminare für Trauernde**

Aufgrund der Erfahrungen konzipierten wir im April 03 ein Online Trauerseminar, dass die Möglichkeiten der Online-Welt mit den Inhalten der „realen“ Trauerseminare kombiniert. Angebot für eine „Online-Trauergruppe“ mit maximal 15 Personen seit August 2003 – Große Resonanz - Im Nov. Startet die 4. Gruppen (10 Personen auf einer Warteliste)

Die Seminare haben die Dauer von mehr als einem Jahr.

Thema: „Zeiten der Trauer – Zeiten des Lebens – 12 Geh-zeiten“

Beschreibung der Inhalte siehe [www.trauer.org](http://www.trauer.org)



### **Wie funktioniert ein solches Onlineseminar? – Der virtueller Seminarraum**

Aufgebaut wie ein Seminarraum in der Erwachsenenbildung

Hauptbestandteil sind die 12 Geh-zeiten jeweils zum Monatsanfang zum Download bereitgestellt – Anregungen zur persönlichen Reflektion der einzelnen Zeiten der Trauer und Anstöße Tagebuch zu schreiben (

Ort der gemeinsamen Gruppengespräche – Chatroom – fester Termin für alle einmal im Monat

Räume des Austausches – Forum – Ort der Begegnung untereinander zu jeder Zeit – ohne Terminvereinbarungen

Austausch über persönliches Befinden, über Erfahrungen mit den einzelnen Gehzeiten u.a.m.

Raum der Diskussion und Information unter – Trauerinfos und Aktuelles

Raum für Materialien – Begleitende Texte, Bücher/CDs –

Raum für Trauerrituale – Nachruf, Briefe an Verstorbene, Klagemauer, Blumen pflanzen, Baum pflanzen, Kerzen anzünden

### **Wirkung**

Es entsteht überraschend schnell ein Gruppengefühl; ständige Kommunikation in einem virtuellen Seminarraum; die Gruppe ist im Prinzip ständig präsent, immer wenn ich sie brauche, kann ich mich mitteilen

Innerhalb eines Monats fast 900 Besuche in diesem Seminarraum, d.h. jeder besucht mehrmals in der Woche den Seminarraum

Die Teilnehmer fühlen sich getragen von der Gruppe

Wunsch nach kennen lernen – Bilder, Email-Kontakt

Nach einem halben Jahr gibt es das Angebot zu einem Begegnungswochenende.

### **Teilnehmer**

Teilnehmer aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz

Frauen überwiegend – sehr viele betroffen durch Suizid

Jüngere Menschen als in den Seminaren vor Ort (Frauen im Alter zwischen 20 und 60)

### **Stellt die ständig Begegnung mit Leid und Trauer eine Belastung für Sie dar?**

Berührung mit Leid und der Begrenztheit des Lebens – macht sensibel für das Geschenk des Lebens – ist eine Aufforderung intensiv zu leben

Erfahrung hilfreich sein zu dürfen und zu können - wir wissen wofür wir leben und wofür wir gut sind, das gibt Kraft – Geben und Nehmen gehören zusammen – wir brauchen keinen Ausgleich woanders, der Ausgleich geschieht im Zuhören, im Dasein für den anderen und im Geschenk des Vertrauens und Zutrauens