

## Vortrag Trauer

Ich möchte Sie zu dem Bild einladen Trauer als Weg zu sehen und heute Abend die Kraft der Trauer in unsere Mitte zu nehmen. Dabei besteht für mich die Hoffnung, die Angst vor diesem schmerzlichen Phänomen zu mildern, mehr Vertrauen zum Trauerprozess zu finden.

Trauer ist ein allgemeines Phänomen, sie betrifft jeden von uns, weil jeder von uns ein abschiedliches Leben lebt. Mit anderen Worten : Wir alle bilden zusammen ein Heer von Trauernden - oder Liebenden - oder nach Liebe suchenden. Ich frage mich, warum Liebe so oft mit Freude gleichgesetzt wird, wenn sie doch ebenso gut alles andere ist:

Überwältigung, Balsam, Obsession, Vertrauen und Trauern. Sie ist die Erkenntnis, was man oft nicht ist, aber sein könnte. Sie zeichnet und sie heilt.

### 1. Trauerkultur - oder von der Unfähigkeit zu trauern

Diese ist nach meiner Beobachtung sehr groß. Es fehlt weitgehend die Fähigkeit der Trauer Ausdruck zu verleihen. Die großen Gefühlsstürme die in der Trauer spürbar sind, machen Angst. Nicht selten ist daher als Reaktion die Verhärtung zu beobachten, die nichts anderes ist, als ein Schutz, eine Art „Notbremse“ des Körpers, um keine Ablehnung zu erfahren - oder in der Gefühlsflut unterzugehen.

Wir haben oft unangemessene Erwartungen, wie „gut“ wir mit unserer Trauer fertig werden sollten.

Man sagt uns, wir müssten „weitermachen, und beschäftigen, den Kopf nicht hängen lassen“ ... Eine Klientin bekam die Botschaft: „wenn Du nicht aufhörst zu heulen - du hast keinen Grund - dann gebe ich Dir einen“, oder „Du bringst mich noch mal in das Grab“.

Welche hinderlichen Botschaften haben Sie selbst erfahren?

### Was und wie ist Trauer

Verlust einer nährenden Quelle, eines Sinnes, Haltes, Teiles des Lebens,

Bedeutung des Lebens, einer Liebe zum Gegenüber und zum eigenen Leben, ein Verlust auch häufig von Identität, von dem was und wer ich bin, mich ausmacht -

in geistiger, seelischer, körperlicher Hinsicht.

Trauer ist eine normale Reaktion, als Antwort des Organismus auf Verlust.

### **Trauer erfasst den ganzen Menschen:**

Körper

Appetitlosigkeit oder Fresssucht, Schlaflosigkeit, Herzrhythmus, Magen-Darm, Zähne, Rücken- Kopfschmerzen

"auf den Magen schlagen", das Herz zerreißen, alle Knochen schmerzen, mir stockt der Atem, mein Herz schmerzt, zerreißt - sind Aussagen von Trauernden

Seele

Lustlosigkeit, Interesselosigkeit, Unruhe, Müdigkeit, Perspektivlosigkeit, Ängste, Kontaktängste, Rückzug, Isolation

Hoffnungslosigkeit, Gefühlschaos, schnell wechselnde Gefühle von Verzweiflung, Wut, Schuld, Sehnsucht, Angst - Wechselbäder der Gefühle

Geist

Kein Glaube mehr, Wertvorstellungen geraten ins Schwanken, kein Vertrauen, spirituelle Werte werden auch angegriffen.

### **Seelenbilder von Trauernden**

Ich hab den Boden verloren

Treibholz

Tiefe Tal

Langer dunkler Weg ohne Ziel

Sprache verloren, alles erscheint fremd, nichts ist mehr wie vorher

Sumpf, Wüste, bodenlos

dunkle Loch, Abgrund, reißender Strom, Vulkan, Treibsand

Gefängnis, Sackgasse, Auswegslosigkeit,

einen hohen Berg überwinden

ein furchtbarer Schmerz

ich kenne mich so nicht, so klein, schwach, hilflos, so fassungslos und

unkontrolliert.

Vieles beschreibt die Ohn-macht

### **3. Lohnenswerte Fragen zur Kontaktaufnahme mit der Kraft der Trauer:**

Wie erscheint Ihnen Ihre Trauer? Letzte Trauer?

Welche Farbe hat sie?

Wie schmecken Ihre Tränen - bitter, sauer, süß?

Tränen die fließen sind bitter, bitterer sind Tränen die nicht fließen.

Wenn die Trauer ein Wesen wäre, welche Gestalt hätte dieses Trauerwesen?

Welche Landschaft wäre sie? Welches Bild könnte sie haben?

Welches Symbol würde Ihnen einfallen für Ihre Trauer?

Wo im Körper ist oder wäre die Trauer spürbar?

Was beklagt Ihre Trauer?

Wonach sehnt sich die Trauer?

Was kennzeichnet das ungelebte Leben, das betrauert werden will?

### **4. Warum gibt es überhaupt Trauer?**

Wie und warum konnte sie sich im Lauf der Evolution als universelles Grundgefühl entwickeln, nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren, z.B. Falken, Elefanten, Affen? Die Frage ist nicht trivial. Anders als zum Beispiel Angst scheint Trauer keinen überlebenswichtigen Zweck zu erfüllen?

Das Bewusstsein der Sterblichkeit/Vergänglichkeit steigert sowohl die Verlustangst, wie das schöpferische Liebespotential oder das Liebestalent.

Schmerz und Klage sind unsere erste, natürliche Antwort auf den Verlust eines geliebten Menschen, oder einer großen Bedeutung im Leben körperlicher, ethischer, professioneller Art - ein Verlust der Identität. Sie helfen uns durch die erste Trauer und Not, sie genügen aber nicht, um uns mit dem Verlust auszusöhnen, mit den Toten zu verbinden, uns zu integrieren, neu ins Leben zu finden.

### **5. Trauer im Sinnbild des Lebensflusses**

Trauer als Kraft der Schmerz(er)lösung

Es ist nötig sich dem Schmerz zu stellen - die Trauer gibt uns die Kraft, den Schmerz aus der Erstarrung, wie eine Staumauer im Fluss des Lebens zu durchfluten.

Wenn das Leben einem Fluss gliche - wie würde Ihr Fluss des Lebens aussehen? An welchem Punkt zwischen Quelle und Mündung stehen Sie? Welche Fließgeschwindigkeit hat dieser Fluss.

Schmerz ist wie Geröll, Blockierung, Stau im Fluss des Lebens.

Die Kraft der Trauer bewegt diesen Schmerzstau oder Verkapselung in einen heilsamen Fluss. Trauer möchte fließen. Ungelebte Trauer bindet und bündelt Lebensenergie, die freigesetzt werden möchte.

Jedes Leid ist eine Wurzel des Wachstums.

Schmerz ist der Schrei der Seele nach flutender Energie.

Fehlt die Zeit zu trauern, dann fehlt die Zeit zur Heilung.

Zeit allein heilt nicht die Wunden.

Trauer ist seelische Schwerstarbeit, die ein Mensch nach einem erlittenen Verlust leisten muss, um wieder lebens-, liebes- und arbeitsfähig zu werden und erfordert die ganze Persönlichkeit.

So wenig die Erscheinungen von Trauer eine Krankheit sind, so sehr kann unverarbeitete Trauer jedoch zu einer Krankheit führen.

## **6. Trauer IST und bewirkt:**

Integrität der Ganzheit der Seele, vertiefte Liebesfähigkeit, die Liebe als ausdehnende Kraft hat den Gegenpol der Angst, Trauer ist hier das Lösungsmittel zur Angstüberwindung,

Wandlungs- Veränderungsfähigkeit der Identität. Der Tod eines geliebten Menschen lässt uns irre werden an uns Selbst und an allem, was wir bisher für selbstverständliche gehalten haben".

Verlustangst, Angst vor Trauer und Schmerz führt zum Erhalt, zum Bewahren und Festigen der Beziehungen/Bindungen. In dieser Hinsicht ist Trauer der Preis, den wir dafür zahlen, Liebe zu empfinden.

Nach längerer Trauerarbeit sagten Menschen:

Trauerschmerz ist wie der Eintritt in die Geburtswehen, er kündigt die Geburt von etwas Neuem an.

Trauer ist ein Weg zur Ganzheit - es erfolgte über die Trauerarbeit der

Wiederaufbau des geliebten Wesens im Inneren.

Trauer ist ein Weg der Heilung, Trauer ist die Kraft der Wandlung.

Trauer ist die Kraft der Überwindung.

Trauer ist ein leidvolle Erfahrung und Quelle von tiefem Schmerz. Wenn wir zu ihren tiefsten Wurzeln finden, werden wir eine Quelle entdecken, die kreative Lebensenergie freisetzt.

Trauer ist eine Fähigkeit, die uns hilft, Abschied zu nehmen, zur Realität zurück - und sich mit ihr neu auszusöhnen.

Die Wiederaneignung der Trauerfähigkeit ist eine lebenswichtige Aufgabe. Krisen und Übergänge im Leben können so bewältigt werden.

Zurück ins Leben findet der Mensch im Durchleben der Trauer.

Hoffnung kann erst nach der Trauer kommen.

Nicht trauern wollen bedeutet nicht fühlen können.

Tränen sind Heilsalbe für die Wunden des Verlustes.

Allgemeine Hilfen zum Umgang mit Trauer:

Trauer ist einzigartig im Weg - wie jeder Lebensweg

So viele Menschen - so viele Wege - sie ist individuell verschieden und insofern nicht vergleichbar. Jeder Mensch trauert auf seine Weise.

Trauer umfasst viele Gefühle und Ausdrucksformen

Trauerere und klage, bis du dich leer fühlst. Du kannst diesen Platz dann mit Leichtigkeit füllen. Trauer ist nicht statisch sondern ein wechselnder Prozess und bringt Chaos in das Denken, Handeln und Fühlen.

## **7. Der Trauerprozess mit Phasen oder Schwerpunktthemen**

Trauer verläuft in zyklischen Themen oder auch Phasen als Prozess nicht schematisch sondern auch gleichzeitig, wechselnd.

Ich möchte nicht Verena Kast oder J. Canackakis zitieren, sondern in Anlehnung von Worden etwas zur Trauertheorie vorstellen.

1. Thema - Die Wirklichkeit des Verlustes begreifen

Nicht wahrhaben wollen und Isolierung, Erstarrung.

Mitunter merken Menschen erst nach Jahren, dass sie nach dem Tod ihrer Lieben "versteinerten", um nicht die Kontrolle über sich zu verlieren.

"Denn wenn man glücklich ist, kriegt man einen drauf, dann lieber gar nichts spüren".

Aufgaben der Begleitung

Vertrauen gewinnen, ins Gespräch kommen, den trauernden Menschen ermuntern vom Verstorbenen zu sprechen, Akzeptanz des Verlustes, Hilfen aus der Isolation anbieten.

Thema: Vielfalt der Gefühle - Trauer bringt Chaos ins Denken, Handeln und Fühlen.

Zorn, Wut, Groll, Verzweiflung, Schuld, Angst, Suizidgedanken  
Ruhelosigkeit, Aufbrechen der Vielfalt der Gefühle gehört zum Trauerprozess.

3. Depression - Verhandeln

Trauernde sind hier Helden, weil sie ihre Untröstlichkeit und ihre Fragen aushalten.

"Wer die Fragen nicht beantwortet hat die Prüfung bestanden" (Kafka)

Zentrale Frage in diesem Thema ist häufig: "Warum denn gerade ich?"  
hadern mit Gott und der Welt, Anklage gegen Ärzte .....

"Wer über gewisse Dinge den Verstand nicht verliert, der hat keinen zu verlieren." (Lessing Emilia Galotti)

Aufgaben in der Begleitung:

Sich als tragfähig erweisen, diesen Gefühlen Raum zu geben, Verständnis für die starken Gefühle und Erlaubnis diese auszudrücken, Unterstützung geben in dem der trauernde Mensch diese wiederholen darf in aller Intensität. Es gibt keine verbotenen oder "dummen" Gefühle. In dieser Phase gelangen Trauernde häufig in das Herz der Trauer, das Auge des Sturms, begegnen der Trauer "von Angesicht zu Angesicht" - es ist die schwerste Zeit. Das Endgültige des Verlustes zu denken, den "Rückweg" anzutreten, gleicht einem Verrat an dem geliebten Menschen. Mir scheint der wichtigste "Rat" für Trauernde zu sein, dem eigenen Gefühl zu vertrauen. "Was ist gut für mich in meiner Trauer, was führt mich auf falsche Wege?" Niemand weiß den Weg besser zu gehen - auch kein Trauerbegleiter, den Weg des Suchens, sich Trennens unter Einbeziehung der veränderten Umweltbezüge - dem Finden einer neuen Identitätsmöglichkeit.

Der Trauernde muss von sich aus den endgültigen Verlust akzeptieren, den unfreiwilligen Abschied zum eigenen freiwilligen Abschied wandeln, nur

dann kann er wirklich aufhören den Verstorbenen zu suchen und kann sich trennen - bzw. diesen neu integrieren.

Der Status in der Welt ändert sich, wenn eine Frau ihren Mann verliert und als Witwe in der Welt steht. Sie kann als Konkurrentin erlebt werden.

Hier geht immer auch ein Verlust der eigenen Identität mit einher.

Auch in Familienstrukturen/systemen verändert sich viel, z.B. der Mittelpunkt der Familie evtl. die Mutter stirbt.

Eine Mutter die ihr Kind verliert, verliert auch die Bezüge zum Kindergarten, zur Schule etc.

In dieser Phase kann der Mensch seinen inneren Leitstern entdecken, dem er folgen kann, wenn er sich diesem "inneren Kompass" anvertraut.

#### 4. Thema - Dem Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen

Integration des Hineingeliebten, und Herausgeliebten - Integration der Qualitäten, die mit dem Verstorbenen in Erinnerung im Herzen bleiben.

Trauer ist hier der Weg zu einer vertieften Liebesfähigkeit zur Integration psychischer Qualitäten, die ich über den anderen lieben gelernt habe.

Es ist auch möglich emotionale Energie aus einer alten Beziehung abziehen und in eine neue Beziehung investieren.

Gleichnis: das Haus der Seele - der Verstorbene erhält hier einen Platz.

Es geht nicht um das Loslassen, vielmehr um das halten - erhalten, das Verinnerlichen der Qualitäten, der geliebte Verstorbene kann ein Teil des Trauernden selbst werden (lebt durch diesen weiter). Darüber fühlt sich ein Trauernder nicht mehr so allein und weiß gleichzeitig, daß es nie mehr so werden wird, wie es mal war, als der Verstorbene noch lebte.

Dieses "nie mehr" kann sich verändern von der Qual hin zu einer Perle, die im Innersten des Herzens wohnt, mit div. psychischen Qualitäten.

Es entsteht tatsächlich eine neue und unzertrennliche Verbindung. Die Toten umziehen lassen meint die Bereitschaft eines Weiterleben, neue Beziehungen einzugehen, hängt nicht davon ab, dass der tote Partner aufgegeben wird, sondern davon, dass ein passender Platz für den Verstorbenen im Bewusstsein der Seele des Trauernden gefunden wird, ein Platz, der wichtig ist, aber Platz für andere lässt.

Sind die Gefühle zum Verstorbenen Ambivalent, so ist es nicht einfach einen neuen Ort/Platz im Haus der Seele zu finden. In diesem Fall ist es wichtig das emotionale Erbe, die Hinterlassenschaft zu sondieren, sich zu verabschieden von... dem was für den Angehörigen unzumutbar ist und zu integrieren was bleiben darf.

## CD Gila "Du bist meine Liebe" - Integration

### 5. Thema: des neuen Selbst und Weltbezugs

Es gehört zu einem gelungenen Trauerprozess, dass der Trauernde sich verändert und dem gemäß auch neue Beziehungen eingeht

In dieser Phase ist der Verlust akzeptiert. Viele Lebensmuster, in Bezug auf den Verstorbenen, die sich eingespielt hatten, sind "Verlernt". Es sind neue Lebensmuster an ihre Stelle getreten, ohne dass der Verstorbene vergessen wäre.

### 8. Probleme verschleppter Trauer

sind dann besonders gegeben, wenn der Trauernde nur eine Säule der Identität bewusst gelebt hat:

Identifikation

5 Säulen der Identität:

Ethik

Körper

Beziehung

Materie

Profession

Besonders schwierige Fälle der Trauer, wenn primär über eine Identität gelebt wurde - verteilt sich das "Ich Bin" auf alle 5 Säulen,

wird der Trauerprozess leichter nicht die Gefahr der Krankheit.

Grenze zur psychischen Krankheit ist der totale Selbstwertverlust.

In jeder Phase besteht die Gefahr, dass man sich in ihr verfängt - festhängt oder festhält:

1. Verlust und Verdrängung der Emotionen

2. Chronische Trauer, Ursache unausgedrückter Zorn, Schuldgefühle

Suizidgefahr - Ursache: Frühere unverarbeitete Verluste

Und 5. Mit dem Geist als reale Möglichkeit weiterleben.

### 9. Vom Umgang mit der Trauer

Trauer braucht Gemeinschaft

Jede Trauer benötigt ein Gegenüber, ein DU, zur Mit-teilung. Es ist für jeden Trauernden wichtig, in der Trauer die Solidarität zu erfahren, die versteht und Kraft gibt. Leider gibt es diese Erfahrung nicht immer.

Daher benötigen Trauernde auch einen besonderen Schutzraum. Denn

noch immer gibt es Abwehr von der Umwelt:

Beschwichtigungsversuche, Vertröstungen, Ausreden der Trauer, meiden von Begegnungen, Liebesentzug.

In der Trauerbegleitung beginnt ein gemeinsamer Weg, eine gemeinsame Wanderung, wo keiner weiß, wie genau der Weg verläuft. Sich in der Begleitung auf Umwege und Nebenweg einzustellen, und dem Trauernden auf seinem Weg zu folgen, ist die Kunst der Begleitung und erfordert natürlich auch von der Begleitung ganz viel Flexibilität, Mut, Neugierde, Vertrauen.

Der Trauerweg hat kein wirkliches Ziel - es gibt viele Stationen des Weges, doch ist Trauer etwas, was nie wirklich zu Ende geht.

Das Wort Loslassen wird in diesem Kontext zum Druck, zur Anforderung und Wertung.

### **Segen der Trauernden**

Gesegnet seien alle,

die mir erlauben,

von dem Verstorbenen, dem Verlust zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschweigen.

Ich suche Menschen, denen ich mitteilen kann, was mich bewegt.

10.

## **12 Schritte und Elemente der Trauerbewältigung und Trauerbegleitung**

### **1. Vorsorge des Begleiter**

Jeder, der andere durch Trauer begleiten will, muss zunächst für sich selber Sorge tragen. Nur wenn ich mich selbst kenne, in den eigenen Trauerprozessen und mit mir selbst im Kontakt und im Einklang mit meinen Gefühlen bin, habe ich genügend Standfestigkeit, Trauernde zu begleiten. Mein Gegenüber kann nur so weit gehen, wie ich bereit bin mitzugehen.

### **2. Wahrnehmen**

Die eigentliche Begleitung beginnt mit dem Wahrnehmen. Der Begleiter nimmt als erstes sich selbst wahr: seinen Körper mit dessen Haltung und Stimmung, bin ich bereit zur Begleitung, welche Gefühle bewegen mich im Moment, welche Widerstände spüre ich? Sodann wird der Trauernde wahrgenommen, welche Haltung nimmt er ein, welche

Stimmungen/Gefühle strahlt er aus. Was löst er bei mir aus?  
Wie kann ich das als Frage formuliert rückmelden?

### 3. Akzeptieren und Vertrauen

Jeder Mensch trauert auf ganz persönliche Weise - in der Eigen oder Fremd-Begleitung habe ich eine fragende, akzeptierende Haltung (Wie trauere ich selbst, wie sieht mein Trauerweg aus, wenn ich ihn male? oder des Gegenübers). Vertrauen zur inneren Stimme ist wichtig, dieser innere Freund kann mich aus dem Labyrinth der Trauer führen. Das Vertrauen des Begleiters in das Gegenüber ist ein entzündendes sich übertragendes Licht, so dass Vertrauen im Gegenüber zu den eigenen Impulsen wachsen kann. Wer seinem Leitstern durchs Labyrinth der Trauer folgt, kann nicht anders sein als "eigen". Er hört auf sich selbst, er geht seinen Weg und darüber findet er in Leben zurück.

Begleitung unterstützt den Weg des Gegenübers im Wissen, dass die Seele weiß.

Es gibt keine verbotenen oder schlechten Gefühle. Alles darf zugelassen werden.

Kennen der Ressourcen: was trägt mich selbst in der Begleitung - Was trägt mich in der Trauer (Glaube, andere Erfahrungen im Leben, Menschen etc.) Dafür ein Ressourcenplan (Schatzkarte) erstellen oder mit Tüchern legen lassen "was hält mich" oder eine Tim-line-übung ermöglichen.

### 4. Sensibilisieren

Die ersten Übungen haben das Ziel, den Trauernden mit sich selbst in Kontakt zu bringen, ihn seinen Körper und dessen "Botschaften" wahrnehmen und spüren zu lassen. Schauen Sie sich selbst im Spiegel an, und sagen Sie: „Ich bin in Trauer. Ich werde Mitleid mit mir haben, während ich diesen Verlust auf meine eigne einmalige Weise und in meinem eigenen zeitlichen Rahmen betraue.“

Altar der Erinnerungen - Die Realität des Verlustes anerkennen.

### 5. Erden

Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug - an diesen Tag.

Trauerbegleitung meiner Selbst oder des Gegenübers braucht immer wieder neue Erdung - in der Begleitung das Vertrauen den Abgrund, die ängstlichen Fragen "Bin ich noch normal?" halten aushalten zu können,

die eigene Laterne nicht aus der Hand zu verlieren.

Übungen-Hilfen: Meditationen, einen Baum finden, sich in die Wurzeln des Baumes einfühlen, über die Hilfe des Baumes wieder Erdbezug finden lassen.

6. Schutzräume finden lassen - Begrenzung spüren lassen

Im Haus, in der Natur in sich selbst - Rückzugs- und Kraftorte entdecken und einrichten. Tröstendes sammeln ein Symbol für Hoffnung, Liebe, Gedichte Musik, Kerzen etc.

Im "Unwetter" der Trauer brauchen Trauernde Schutzräume - Kraftorte.

Jeder weiß am besten um eigen "Schutzorte" - hier kann die Gefahr überwunden werden, sich selbst aufzugeben - die Fragen "Für wen und wozu soll ich das machen" - die Antwort für sich selbst, für eigenes Überleben. Der Überlebenslauf braucht ein Geländer, so daß der Sturz in den Abgrund vermieden wird. Verweilen um sich zu stärken und nicht um aufzugeben.

7. Den Schmerz des Verlustes annehmen und Gefühlen Ausdruck verleihen, sie fließen lassen.

Dort, wo der Raum besteht, können dann auch die vielfältigen Trauergefühle ihren Ausdruck finden. Weinen, Lachen, Wut, Schuld, Angst, etc. In ihnen offenbaren sich zugleich die verborgenen Lebenskräfte.

Unterstützung: wahrnehmen, erkennen, benennen des Gefühls, wiederholen lassen des Gefühls, Erlaubnis geben es stärker, größer werden zu lassen z. B. in einem Wort, Satz, Gestik, Bewegung und ermuntern für den kreativen Ausdruck.

8. Strukturieren, Form geben

Eine wichtige Aufgabe ist das Strukturieren der Gefühle. Nicht selten werden die Gefühle der Trauer als unklare, bedrohliche Masse erlebt. Das Strukturieren auch im Benennen gliedert diese Masse in klare erkennbare Einzelgefühle, die weniger bedrohlich sind, wenn sie bewusst benannt werden können und so dann auch Ausdruck und Bearbeitung finden können.

9. Kreativität fördern

Märchen schreiben "Wie einer auszog, das Trauern zu lernen"

Malen der Trauerlandschaft, des Trauerweges,

Schreiben: Meine Geschichte mit Dir

In der Begleitung fördern wir die Kreativität des Gegenübers.

Gerade diese spielt eine wichtige Rolle im Loslassen. Ohne Perspektive für die kreativen Ausdrucksmöglichkeiten einer guten Zukunft bleiben die Kräfte an das Betrauerte gebunden.

#### 10. Abschiede vollziehen

Selektieren des emotionalen "Erbes", der Qualitäten. was abgeben was behalten, was darf in mir weiterleben, sich integrieren?

Erst wenn ich gehen lasse, kann ich wiederfinden. Es ist eine Gegenwart ganz anders als zuvor, tiefer im Herzen und weniger alltäglich.

Was blieb bisher auch ungelebt und findet Erlaubnis neu ins Leben geführt zu werden. (Mann wollte in die Berge ich an die See etc.)

In leisen Minuten höre ich deine Antwort: "Verteile deine Liebe an die Lebenden zu meinem Gedenken".

Rituale des Abschiedes: Ballon, Schiff, Vergraben, Feuer, die Elemente helfen, Meditationen dazu und symbolisches reales umsetzen entsprechend dem Wunsch des Trauernden.

Schreiben, malen tanzen, singen Trauertagebuch

#### 11. Vielfältige Ansprechebenen und Formen

sind wichtig für die Durcharbeitung bei der Violdimensionalität der Trauer - erfordert Flexibilität und Freiheit für das Gegenüber vom Begleiter.

#### 12. Knüpfen eines sozialen Netzes, stabilisieren des neuen Ich- und Weltbezuges

Trauer braucht ein Gegenüber, das Solidarität und Kraft gibt oder ein Gruppe, in der man sich geborgen und gehalten fühlt, ein soziales Netz von

Menschen, die die eigene Trauer ernst nehmen und annehmen, die nicht verurteilen, sondern mitfühlend da sind.

Schreibe all deine Fähigkeiten und Talente, Errungenschaften auf bunte Zettel, lege sie in einen Krug und stelle diesen auf eine sonnenbeschienene Fensterbank

Listen für jeden Tag, was zu tun ist und hefte sie an den Spiegel

Sich verwöhnen lassen - bekochen lassen, lange Spaziergänge, Kinder beobachten, Blumen, Wasser, Vögel

Naturbetrachtungen

Sich selbst verwöhnen - Blumenstrauß kaufen, Kunstbände  
Viel schlafen, warme Füße, gutes Essen  
Finde im Dialog mit einem Menschen eine Antwort auf das schwierigste  
ungelöste Problem im eigenen Leben.

Tiefenatmung

Das soziale Sonnensystem zeichnen

Herausspüren welche Menschen tun wirklich gut?

Eine neue Identität entwickeln:

Ergänzen Sie spontan folgende Feststellung:

Ich war immer.....

Jetzt nachdem ..... Verloren ist - tot ist,

Bin ich....

Dadurch fühle ich mich.....

Trauer wird zur Übergangszeit, die Wandlung und Veränderung fördert  
und Wege zu einem neuen Leben anbahnt.





