

Begleitung bei Verlust und Trauer

Herzlich willkommen

Inhalt

Einleitung

- Trauer – Duden – Pschyrembel – Literatur
- Trauer: grundmenschliche oder pathologische Reaktion
- Anhaltende Trauerstörung
- Todesfälle in der Schweiz

Geschichte der Trauer

- Erstes Auftauchen in der Kunst
- Pendeln zwischen Zulassen und Regulation
- Soziologie: Philippe Ariès: L'homme devant la mort
- Religion

Inhalt

Trauer in der Psychologie

- Trauer und Melancholie bei Freud
- Phasenmodelle
- Traueraufgaben von J. William Worden
- Trauer: grundmenschliche oder pathologische Reaktion
- Duales Model von Stroebe & Schut

Modelle und Menschen

- Arbeit mit individuellen Trauerlandkarten
- Zeitpunkt
- Pendelpraxis
- Beziehungsarbeit


Einleitung

Trauer – Duden – Pschyrembel - Literatur

Trauer, die

[Lesezeichen](#)[zitieren/teilen](#)[ausklappen](#)

Grammatik Substantiv (Femininum) · Genitiv Singular: **Trauer** · Nominativ Plural: **Trauern** · wird meist im Singular verwendet

Aussprache 

Worttrennung Trau-er (computergeneriert)

Wortbildung mit ›Trauer‹ als Erstglied: ↗ Trauerakt ... **60 weitere** · mit ›Trauer‹ als Letztglied: ↗ Halbtrauer ... **3 weitere** · mit ›Trauer‹ als Binnenglied: ↗ Volkstrauertag · mit ›Trauer‹ als Grundform: ↗ trauern

Bedeutungsübersicht

1. tiefer, seelischer Schmerz, besonders um einen Verstorbenen
Betrübnis, Kummer
2. Trauerkleidung
3. Trauerzeit

Einleitung

Trauer – Duden – Pschyrembel - Literatur

Trauer

Feedback

Schmerzhaftes Verlustgefühl und Kummer als Reaktion auf einen angekündigten oder aktuellen Verlust oder Tod. Kennzeichen sind körperliche und psychische Symptome wie Schmerzen und Depression. Es werden normale und komplizierte (prolongierte, pathologische) Trauer unterschieden. Der psychische Bewältigungsprozess wird als Trauerarbeit bezeichnet.

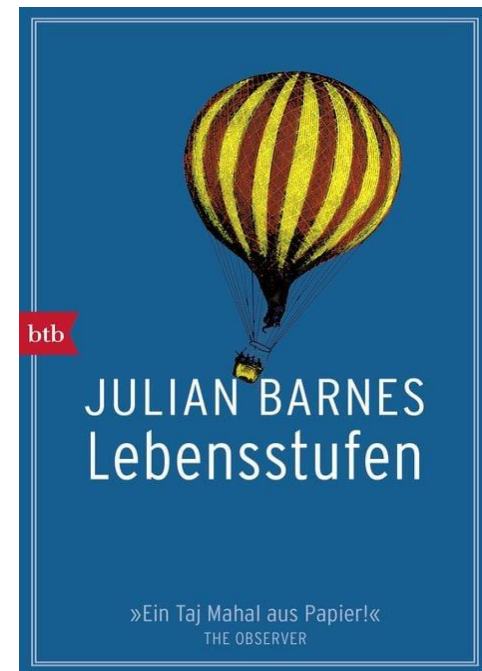
Einleitung

Trauer – Duden – Pschyrembel - Literatur

Trauer in der Literatur

Die Leute sagen, du wirst darüber hinweg kommen. Und es stimmt, man kommt darüber hinweg. Aber man kommt nicht so darüber hin weg wie ein Zug über die Downs: raus aus dem Tunnel hinein in den Sonnenschein (...). Man kommt heraus wie eine Möwe aus einer Öllache. Man ist geteert und gefedert fürs Leben.

Julian Barnes, Lebensstufen, S. 139



Einleitung

Trauer: grundmenschliche oder pathologische Reaktion

Team «grundmenschlich»	Team «pathologisch»
Diagnose impliziert eine zugrundeliegende Störung von Trauer	Mehr Forschung, wenn es eine Diagnose gibt
Einstufung Trauernder als «nicht normal»	Durch Diagnose Reduktion falscher Behandlung (Antidepressiva zeigen keine Wirkung)
Trauerreaktion wird pathologisiert	Leichter Zugang zu Therapie

Einleitung

Trauer: grundmenschliche oder pathologische Reaktion

Seit 2022: «**anhaltende Trauerstörung**» *prolonged grief disorder* im ICD 11 (6B42)

- ein klar definiertes Ereigniskriterium gekennzeichnet: den Tod einer nahestehenden Person (nicht Trennung u.ä.)
- mindestens sechs Monate anhaltend und eindeutig die erwarteten sozialen, kulturellen oder religiösen Normen der jeweiligen Gesellschaft übersteigen
- Symptome: starkes Verlangen bzw. eine starke Sehnsucht («longing») nach der verstorbenen Person
- starke, gedankliche Beschäftigung mit der verstorbenen Person
- starke emotionale Belastung (Traurigkeit, Schuldgefühlen, Wut, Verleugnung, Schuldzuweisungen, Schwierigkeiten, den Tod zu akzeptieren, Hemmungen, eine positive Stimmung zu erleben)
- Schwierigkeiten, sich an sozialen oder anderen Aktivitäten zu beteiligen
- emotionale Gefühllosigkeit
- Einschränkungen im Alltag (nicht mehr «funktionieren»)

Ca. 10 % der trauernden Personen weisen eine anhaltende Trauerreaktion auf (Lundorff et al. 2017).

Einleitung

Trauer: grundmenschliche oder pathologische Reaktion

ICD-11 Mortalitäts- und Morbiditätsstatistiken (MMS) (Version: 2024-01) DE

Trauerstörung

- ▼ 06 Psychische Störungen, Verhaltensstörungen oder neuronale Entwicklungsstörungen
 - ▷ Neuronale Entwicklungsstörungen
 - ▷ Schizophrenie oder andere primäre psychotische Störungen
 - ▷ Katatonie
 - ▷ Affektive Störungen
 - ▷ Angst- oder furchtbezogene Störungen
 - ▷ Zwangsstörung oder verwandte Störungen
 - ▼ Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind
 - 6B40 Posttraumatische Belastungsstörung
 - 6B41 Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung
 - 6B42 Anhaltende Trauerstörung
 - 6B43 Anpassungsstörung
 - 6B44 Reaktive Bindungsstörung
 - 6B45 Störung der sozialen Bindung mit enthemmtem Verhalten
 - 6B4Y Sonstige näher bezeichnete Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind
 - 6B4Z Störungen, die spezifisch Stress-assoziiert sind, nicht näher bezeichnet
 - ▷ Dissoziative Störungen

Code: 6B42

Beschreibung

Eine anhaltende Trauerstörung ist eine Störung, bei der nach dem Tod eines Partners, eines Elternteils, eines Kindes oder einer anderen Person, die den Hinterbliebenen nahe stand, eine anhaltende und tiefgreifende Trauerreaktion auftritt, die durch Sehnsucht nach dem Verstorbenen oder anhaltende Beschäftigung mit dem Verstorbenen gekennzeichnet ist, begleitet von intensivem emotionalem Schmerz (z. B. Traurigkeit, Schuldgefühle, Wut, Verleugnung, Schuldzuweisung, Schwierigkeiten, den Tod zu akzeptieren, das Gefühl, einen Teil von sich selbst verloren zu haben, die Unfähigkeit, eine positive Stimmung zu erleben, emotionale Gefühllosigkeit, Schwierigkeiten, sich an sozialen oder anderen Aktivitäten zu beteiligen). Die Trauerreaktion hat über einen atypisch langen Zeitraum nach dem Verlust angehalten (mindestens 6 Monate) und übersteigt eindeutig die erwarteten sozialen, kulturellen oder religiösen Normen für die Kultur und den Kontext der Person. Länger andauernde Trauerreaktionen, die im kulturellen und religiösen Kontext der Person innerhalb eines normativen Zeitraums der Trauer liegen, werden als normale Trauerreaktionen angesehen und nicht diagnostiziert. Die Störung verursacht eine erhebliche Beeinträchtigung in persönlichen, familiären, sozialen, schulischen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionsbereichen.

Exklusiva von übergeordneten Ebenen [Alle anzeigen \[3\]](#) ▼

Alle Indexbegriffe [Alle anzeigen \[3\]](#) ▼

Passende Begriffe

Andauernde Trauerstörung

Postkoordination ?

Sonstige Postkoordination ? (Zusatzcode verwenden, falls gewünscht)

Suche in der Achse: Sonstige Postkoordination

Einleitung

Anhaltende Trauerstörung

Erhöhtes Risiko für anhaltende Trauer / Besonders schwer zu verarbeitende Todesfälle

Verlust von Kindern (78%; Münch, 2020)

Ausgeprägte Schuldgedanken

Tod durch Suizid oder gewaltsamer Tod

Geringer Selbstwert

Fehlendes soziales Netzwerk

Kein Abschied möglich

Vorbelastungen (z.B. Erkrankungen, finanzielle Probleme)

Aberkannte Trauer (z.B. Aussenbeziehung)

Tabuisierte Trauer (z.B. Fehlgeburten, Schwangerschaftsabbrüche)

Pandemie

Angehörige von Corona-Opfer waren besonders häufig betroffen (Tang&Xiang, 2021, Globalization and Health)

Einleitung

Todesfälle in der Schweiz / in den Triaplust – Kantonen - 2023

72'000 Menschen sterben in der Schweiz

27.5%	Herz-Kreislauf
23.1%	Krebserkrankungen
8.8%	Demenz
1.3%	Suizid

958 Menschen sterben durch Suizid (2022)

241 Menschen sterben bei Autounfällen (2022 / 181 Männer, 60 Frauen)

Ca. 450 Kinder sterben pro Jahr (die Hälfte im ersten Lebensjahr)

395 Totgeburten (nach 22. Schwangerschaftswoche (2022))

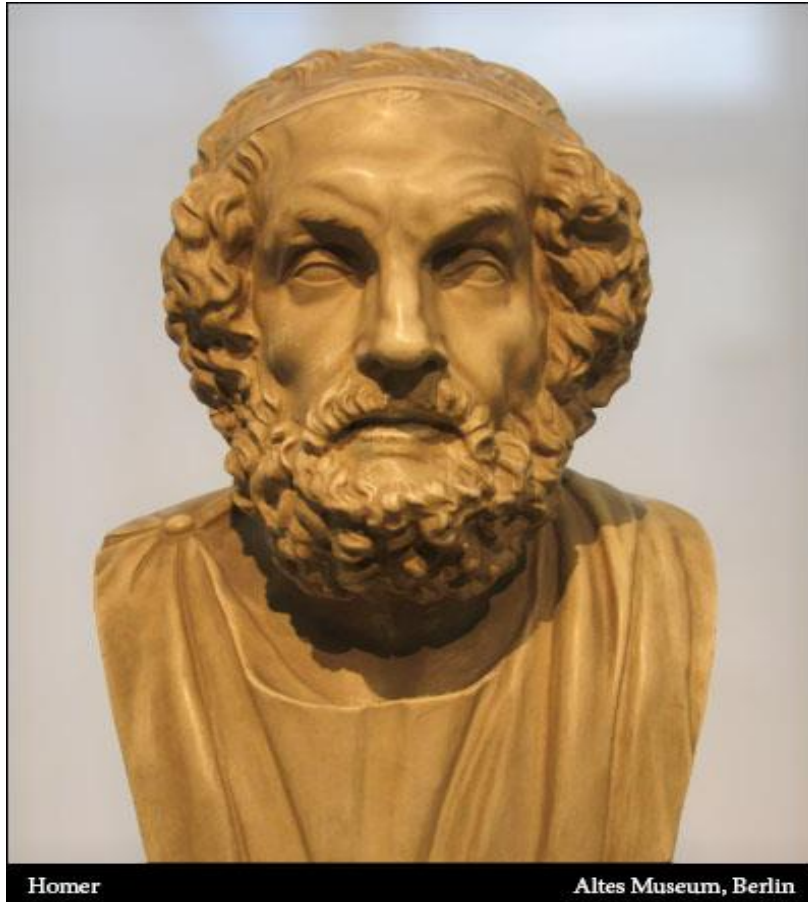
Einleitung

Todesfälle in der Schweiz / in den Triaplust – Kantonen - 2023

Kanton	Todesfälle	Suizid (1.3%)	Anhaltende Trauerstörung (10%)
Schwyz	1'278	17	128
Zug	886	12	89
Uri	325	4	33

Geschichte der Trauer

Erstes Auftauchen in der Kunst

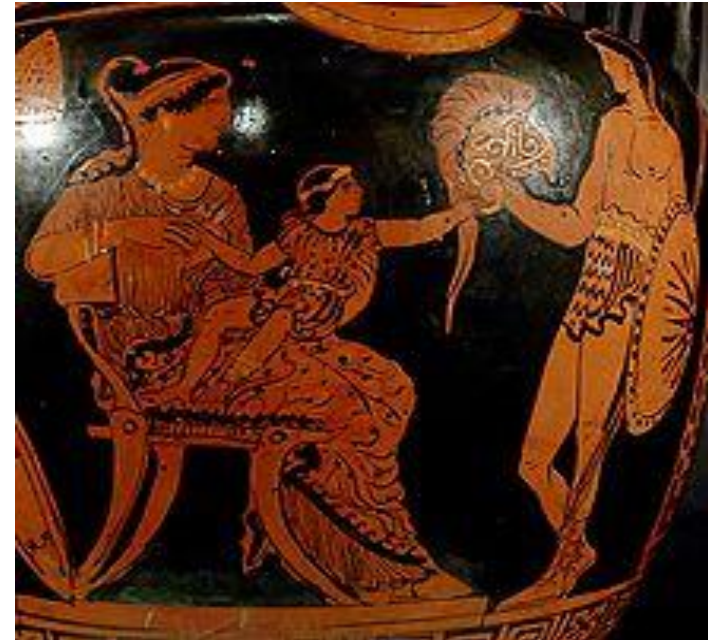


Geschichte der Trauer

Erstes Auftauchen in der Kunst



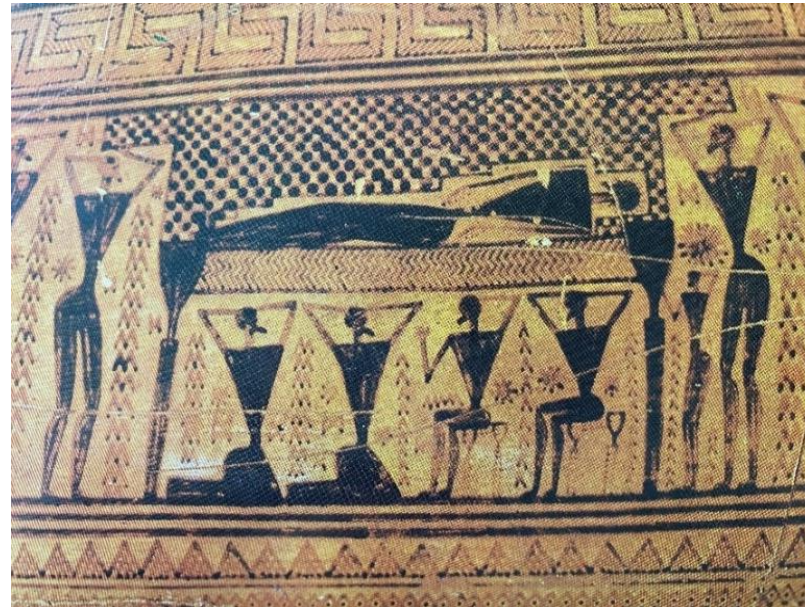
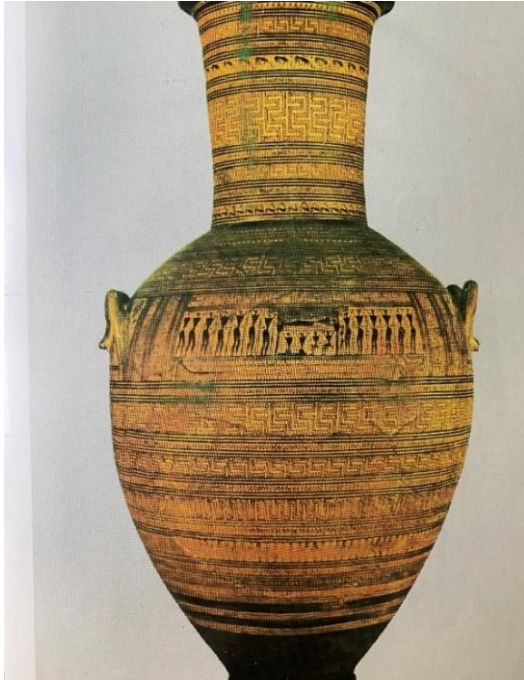
Achilles verbindet Patroklos' Arm,
500 vr. Chr.
Mischgefäss, Antikensammlung Berlin



Hektors Abschied von seiner Familie
370-360 vr. Chr.
Mischgefäss, Museo nazionale

Geschichte der Trauer

Erstes Auftauchen in der Kunst Antike Trauerformen

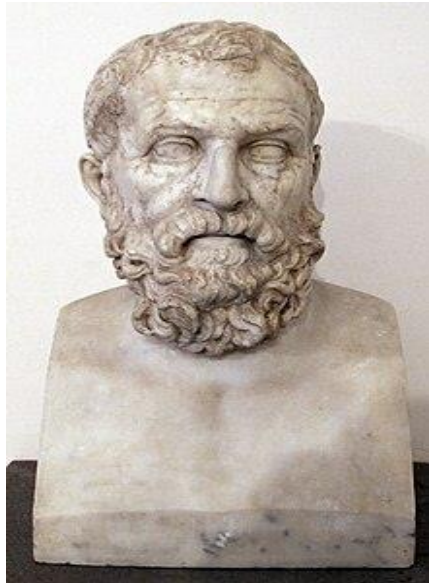


Grabamphore, archeologisches Museum, Athen, 8. Jahrhundert vr. Chr.

Trauerrituale: Wehklagen und -rufe, Frauen schneiden sich die Haare ab und Männer lassen sich den Bart wachsen als Ausdruck des Schmerzes, Verweigerung von Nahrung, sich auf Brust schlagen, Brust und Wangen zerkratzen, sich auf den Boden werfen, Staub auf Kopf und Körper.

Geschichte der Trauer

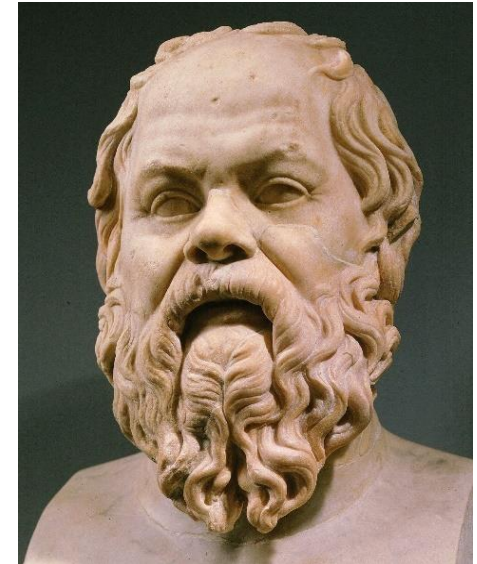
Erstes Auftauchen in der Kunst



Solon (630 – 560 v. Chr.)



Lykurgos (5. Jhdt. v. Chr.)



Epimenides (6./7. Jhdt. v. Chr.)

Gesetze und Regeln, um «barbarischen Sitten Einhalt zu gebieten»

Kirchenväter Johannes Chrysostomos, Gregor von Nazianz, Vasilios der Grosse:
«Verhaltensweisen wie starkes Schreien, längeres Weinen, Auf-die-Brust-schlagen, Kratzen des
Gesichtes, so dass es blutet, sowie das Entkleiden von Armen und Brüsten sind zu unterlassen.»
Canacakis (1987; S. 77)

Pendeln zwischen Zulassen und Regulation

Geschichte der Trauer

Religionen

Religion	Judentum	Christentum	Islam	Buddhismus
Trauerzeit	sieben Tage dreissig Tage ein Jahr (für Eltern)	Trauerjahr	40 Tage Ehefrau: 4 Monate und 10 Tage	49 Tage (Phase bis Wiedergeburt) China: 100 Tage
Bestattung	Totenkleidung (weisses Baumwoll- oder Leinengewand) Mann: weisse Kippa und Tallit (Gebetsschal) Leichentuch Beerdigung innerhalb von 24 Stunden	Aufbahrung Ausgesuchte Kleidung Erdbestattung, Feuerbestattung	mit der Kleidung Zeitpunkt des Todes oder Wallfahrtskleidung, in Tücher gewickelt in die Erde gelegt; keine Seide, keine Goldstickerei, Gesicht des Verstorbenen Richtung Mekka innerhalb eines Tages	Aufbahrung 3 Tage, Feuerbestattung
Verortung	Seele kehrt zu Gott zurück	Himmel / Hölle	Paradies / Hölle	Wiedergeburt (Samsara) Nirwana
Kleider «Trauer Tragen»	dunkle Kleidung; Riss auf Brusthöhe	schwarz	schwarze Kleidung	weisse Kleidung

Geschichte der Trauer

Soziologie: Philippe Ariès: L'homme devant la mort



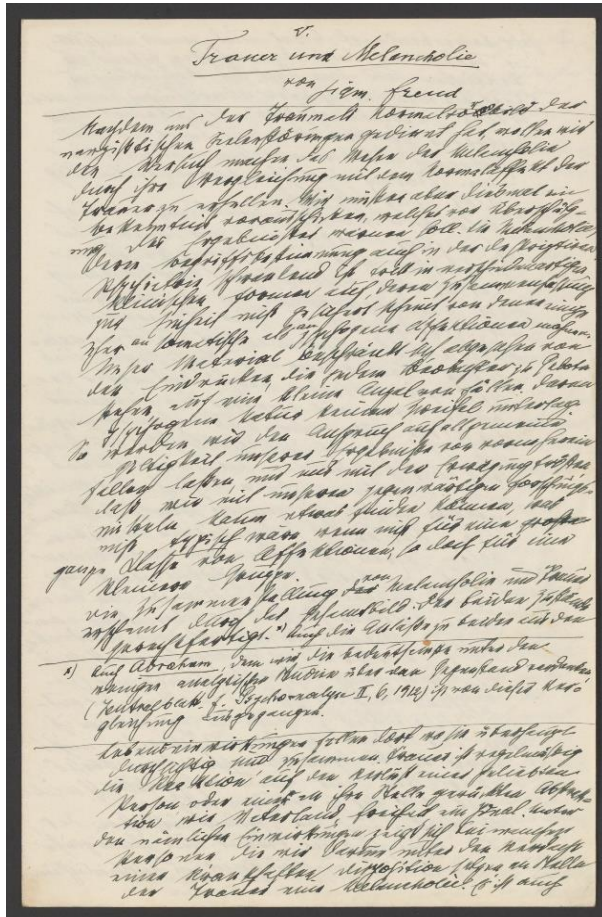
Ab dem 19. Jahrhundert: «Der Tod wird ausgebürgert.»

Die **Privatisierung des Todes** beschränkt den Umgang mit diesen auf die Kernfamilie, Ausschluss der Öffentlichkeit; individualisiertes Sterben

Medikalisierung des Sterbens: Sterben findet zunehmend im Krankenhaus statt; Sterben als medizinischer Fehlschlag; anstatt Sterbende «schwer Kranke»

Trauer in der Psychologie

Trauer und Melancholie bei Freud



Trauer und Melancholie (1917)

Einführung des Begriffes «Trauerarbeit»:

Prozesshaftes Geschehen, das zu einem Abschluss kommt

- Wiederholtes Durchlaufen der Erinnerungen
- Aufhebung der Bindung an das geliebte, aber verlorene Objekt
- Libido steht dem Ich wieder zur Verfügung

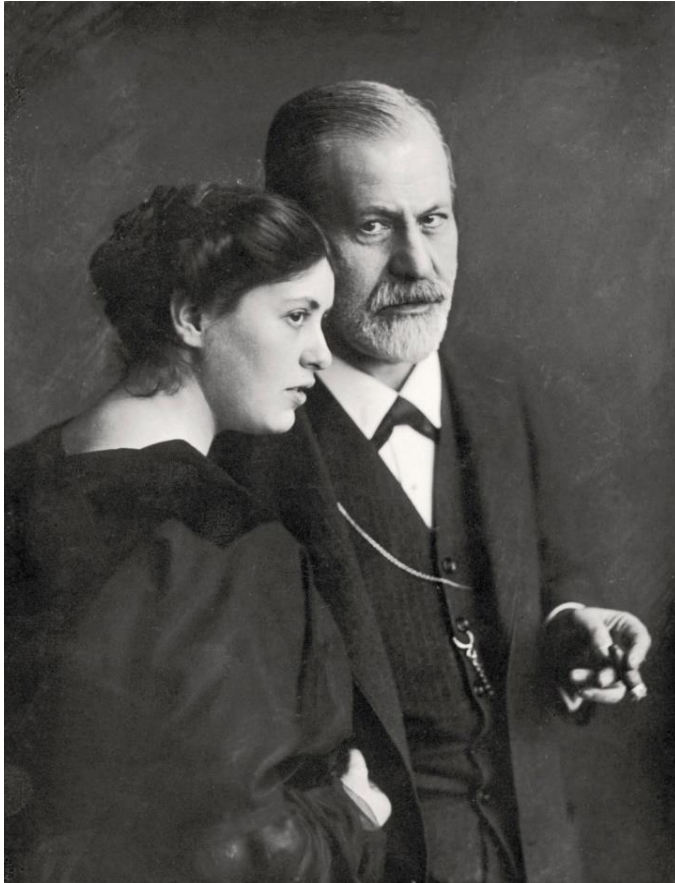
Trauerschmerz in Abhängigkeit zur emotionalen Bindung zum Objekt

«Bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden, bei der Melancholie ist es das Ich selbst»

(Freud, 1917, 431).

Trauer in der Psychologie

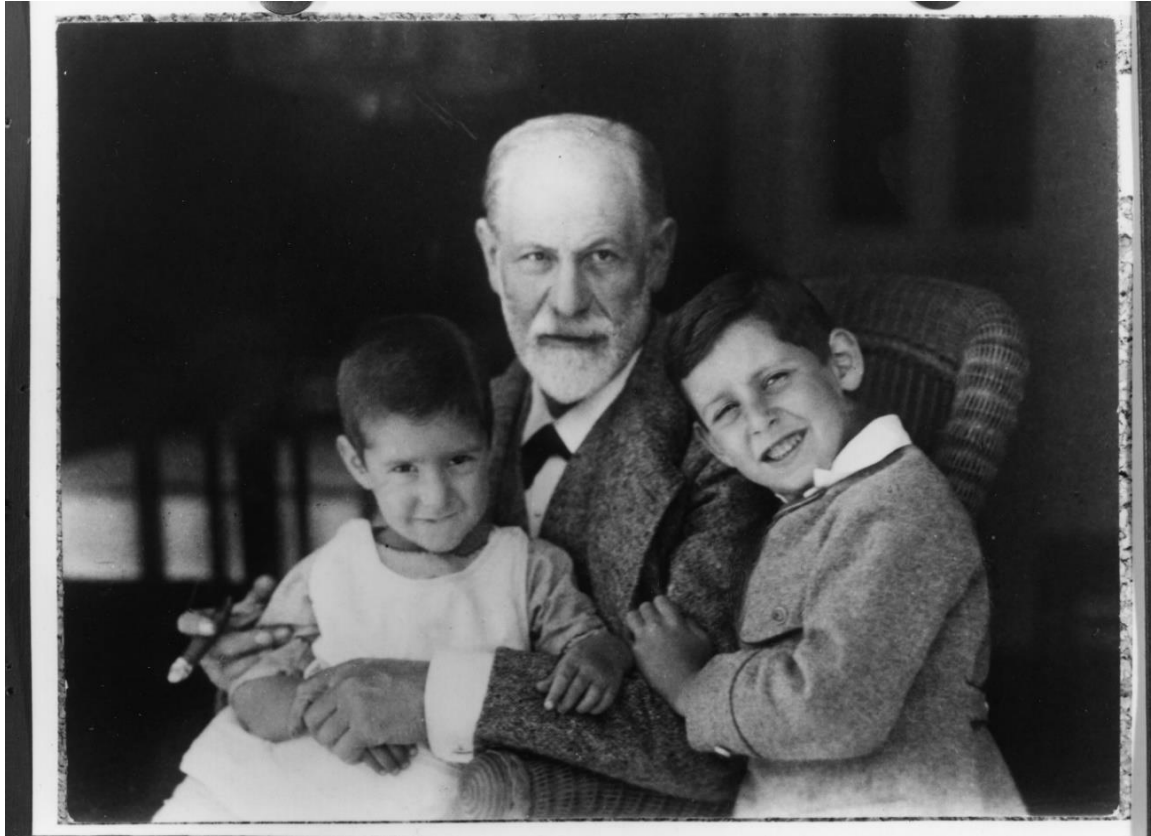
Trauer und Melancholie bei Freud



Freud mit seiner Lieblingstochter Sophie,
die 1920 an der Spanischen Grippe stirbt

Trauer in der Psychologie

Trauer und Melancholie bei Freud



Freud mit den beiden Söhnen von Sophie, Heinz (Heinele) und Ernst Wolfgang
Heinz stirbt 1923 an Tuberkulose

Trauer in der Psychologie

Trauer und Melancholie bei Freud

Auszüge aus Briefwechsel von Freud mit Binswanger:

Über Heineles Tod (Brief von 1926)

«Dieses Kind hat für mich den Platz aller meiner anderen Kinder und Enkelkinder eingenommen, und seitdem, seit Heineles Tod, kümmere ich mich nicht mehr um meine anderen Enkelkinder und empfinde auch keine Lust mehr am Leben. Das ist auch das Geheimnis meiner Gleichgültigkeit/Indifferenz – was man Mut genannt hat – in Anbetracht der Bedrohung auf mein eigenes Leben.»

Am 36. Geburtstag der vor neun Jahren verstorbenen Tochter Sophie geschriebener Brief:

«Man weiss, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.»

Trauer in der Psychologie

Trauer und Melancholie bei Freud

Vergleich Buch und Briefe

Buch «Trauer und Melancholie»	Briefe Ludwig Binswanger
Bestimmter Ablauf akuter Trauer	«Ungetröstet bleiben»
Begrenzter Prozess	Neun Jahre später immer noch in Trauer
Abzug der Libido vom verlorenen Objekt und Transfer auf neue Objekte	«Nie einen Ersatz finden»

Das Buch «Trauer und Melancholie» wird Grundlage der später entwickelten Modelle.

Freuds eigene Erfahrungen fliessen nicht in seinen theoretischen Ansatz ein.

Trauer in der Psychologie

Phasenmodelle

 Elisabeth Kübler-Ross (1969)	 Verena Kast (1982)	 John Bowlby (1970)
Nicht wahrhaben wollen / Isolierung	Nicht wahrhaben wollen	Betäubung
Zorn	Aufbrechende Emotionen	Wut und emotionale Ausbrüche
Verhandeln	Suchen und Sich-Trennen	Sehnsucht / Suche nach der verstorbenen Person
Depression	Neue Selbst- und Weltbezüge	Verzweiflung / Desorganisation
Akzeptanz / Loslassen		Verarbeitung, Neuorientierung, Reorganisation

Trauer in der Psychologie

Phasenmodelle

- Phasenmodelle sind griffig, zeigen mögliche Reaktionen und verschiedene Aspekte auf
- Sind **wissenschaftlich widerlegt**: Bonanno: The other side of sadness, 2019
 - Trauer hat kein Enddatum, kommt in Wellen, nicht in Phasen
 - Belastend für Trauernde: vermeintliche Rückfälle in frühere Phasen
 - Isolieren, Zorn und Depression führen zu Erwartungen, dass Trauerverlauf langwierig und schwer ausfällt; erhöht Wahrscheinlichkeit diesbezüglich
 - Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit, Erleichterung... fehlen
 - Die meisten Menschen reagieren resilient auf Verlust
- Loslassen ist meist kein Ziel bei Trauer um einen geliebten Menschen

Trauer in der Psychologie

Phasenmodelle

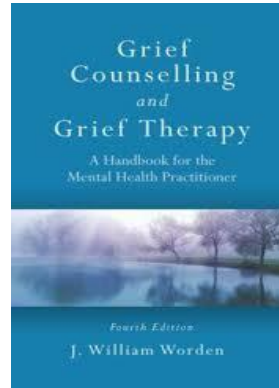
Aspekt der Beziehung

Am 36. Geburtstag der vor neun Jahren verstorbenen Tochter Sophie geschriebener Brief:

«Man weiss, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. **Es ist die einzige Art die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.»**

Trauer in der Psychologie

Traueraufgaben von J. William Worden



(2025, 6. Auflage)

J. William Worden (1991): 4 Hauptaufgaben Trauernder

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Den Trauerschmerz erfahren und durchleben
3. Die Anpassung an eine Umwelt, in der das Verlorene fehlt
4. Dem Verlorenen emotional einen neuen Platz geben, lernen die Erinnerungen mitzunehmen, und weiterleben

Trauer in der Psychologie

Traueraufgaben von J. William Worden

Analog zu den Entwicklungsaufgaben in der Entwicklungspsychologie

Aufgaben, die bewältigt werden können

Aktive Gestaltungsmöglichkeit

Selbstwirksamkeit (ich kann etwas tun)

Trauer wird aktiv bewältigt und nicht passiv erlitten

Keine feste Reihenfolge, Aufgaben einander durchdringend

Art und Weise sowie Intensität bei der Bewältigung der Aufgaben höchst individuell

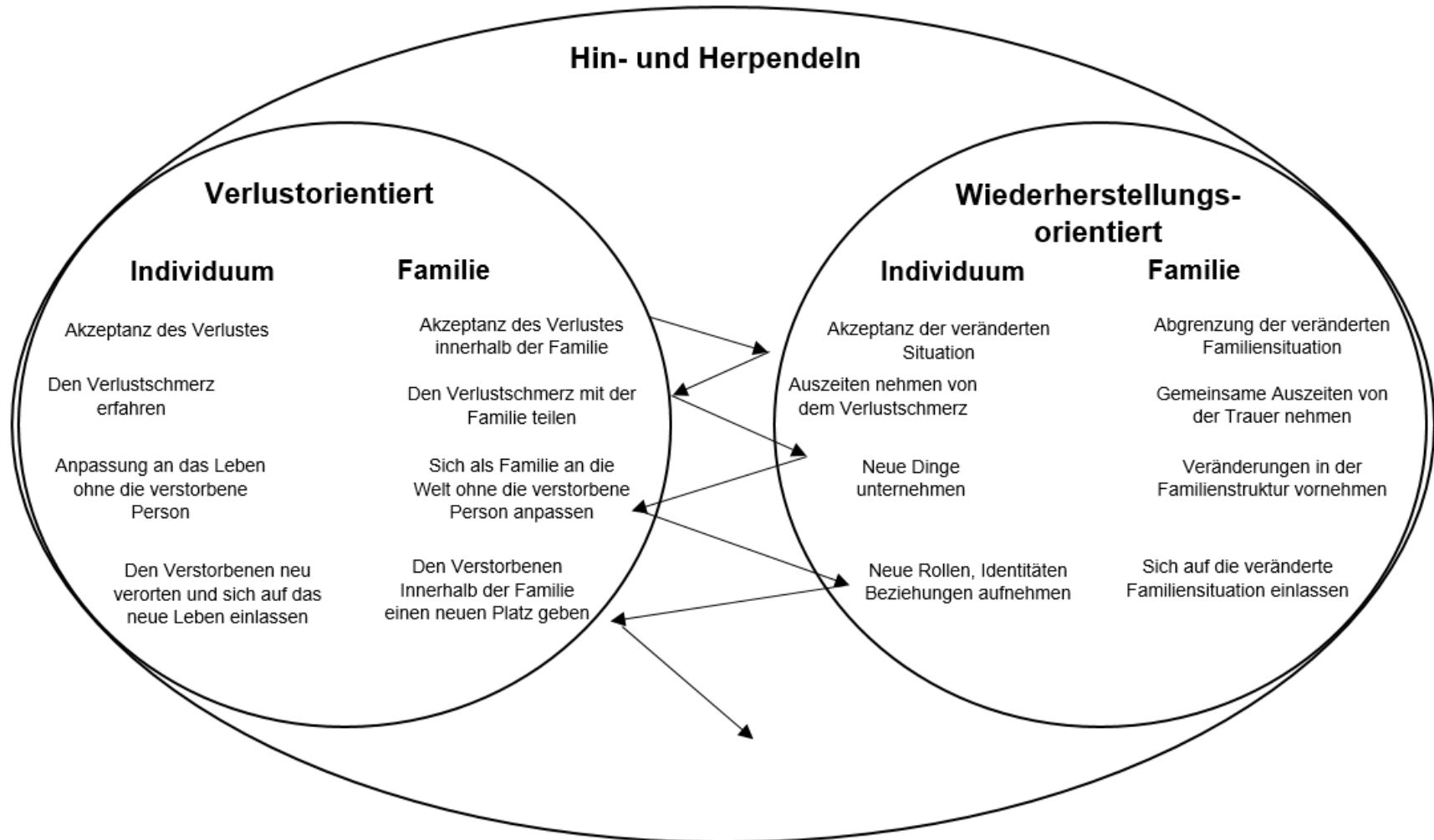
Trauer in der Psychologie

Duales Prozessmodell zur Trauerbewältigung von Stroebe und Schut (1999)

Pendelbewegung zwischen Verlust und Überleben

In Kontakt kommen mit der Trauer und in Kontakt kommen mit dem Leben

Trauer in der Psychologie



Trauer in der Psychologie

Modellvergleich

Table 1. Comparison of Models

Phase Model (Bowlby, 1980)	Task Model (Worden, 1991)	DPM (Stroebe & Schut, 1999)
Shock	Accept reality of loss	Accept reality of loss . . . <i>and accept reality of changed world.</i>
Yearning/protest	Experience pain of grief	Experience pain of grief . . . <i>and take time off from pain of grief.</i>
Despair	Adjust to life without deceased	Adjust to life without deceased . . . <i>and master the changed (subjective) environment.</i>
Restitution	Relocate deceased emotionally and move on	Relocate deceased emotionally and move on . . . <i>and develop new roles, identities, relationships.</i>

Modelle und Menschen



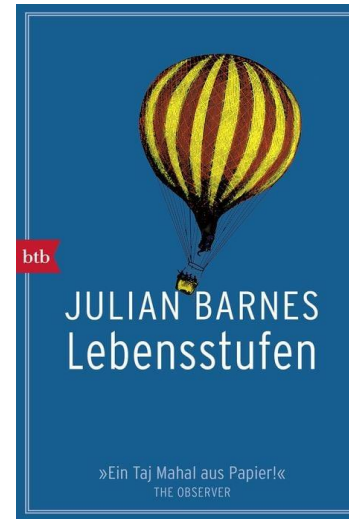
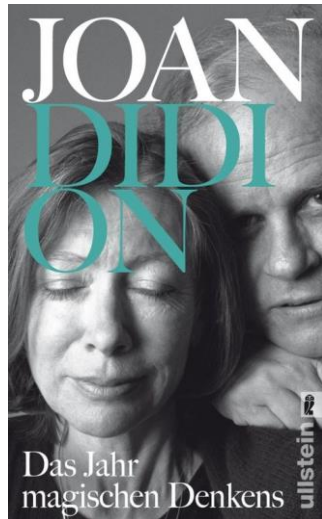
Julian Barnes und seine Frau Pat Kavanagh, 1979-2008 verheiratet

Der Punkt ist – die Natur ist da sehr genau. Es tut exakt so weh, wie es die Sache verdient.

Julian Barnes, Lebensstufen, S. 87

Modelle und Menschen

Wie jemand Trauer erlebt und wie lange sie dauert ist, ist für **jeden Menschen anders und einzigartig:**



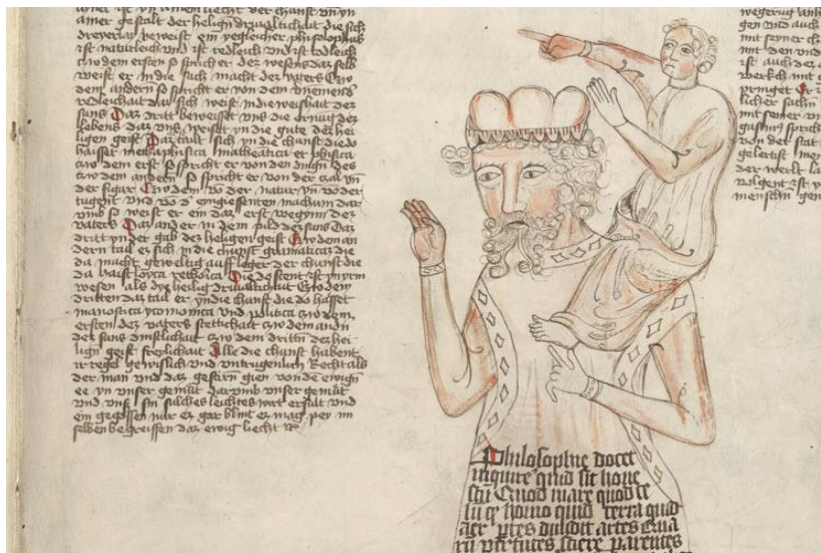
Modelle und Menschen

Leid konfiguriert die Zeit, ihre Länge, ihre Beschaffenheit, ihre Funktion: Ein Tag bedeutet nicht mehr als der andere, warum sind sie dann voneinander abgesetzt und tragen verschiedene Namen? Auch der Raum wird rekonfiguriert. Man ist in eine neue Geografie eingetreten, die anhand einer neuen Kartografie dargestellt wird. Als orientiere man sich an einer Landkarte aus dem 17. Jahrhundert, auf der die Wüste des Verlustes eingezeichnet ist, der (windstille) See der Gleichgültigkeit, der (ausgetrocknete) Fluss der Trostlosigkeit, der Sumpf des Selbstmitleids und die (unterirdischen) Höhlen der Erinnerung.

Julian Barnes, Lebensstufen, S. 107

Modelle und Menschen

Arbeit mit individuellen Trauer-Landkarten



If I have seen further, it is by standing on the shoulders of Giants (12.Jhdt.)

Jedes Modell ein Versuch, das Erkannte und Erfahrene zu verallgemeinern, Gesetzmässigkeiten festzuhalten, Verstandenes handhabbar zu machen = Grundlage des eigenen Handelns

Duales Modell auf den Schultern von Riesen (Freud, Perls, Kübler-Ross, Kast, Bowlby, Worden....)

Alle haben etwas beobachtet, das wertvoll ist zu wissen

Modelle und Menschen

Zeitpunkt Beziehungsarbeit

Verschiedene Zeiten – Beziehungsfokus

Solange die Person noch da ist, kann ich in *konkreter* Weise in Beziehung sein

Fortschreitende Krankheit – Abschied in Raten

Was können Sie für die kranke Person tun, was für sich?

Was möchten Sie ihr noch sagen?



Danke
Ich liebe dich
Ich verzeihe dir
Bitte verzeihe mir

Guter Abschied – was müsste ich sagen, dass ich in einem Jahr gut zurückschauen kann, ohne Bedauern, ohne etwas Wichtiges ungesagt zu lassen.

Formulierungen finden für Schwieriges (Ich bin Dir schuldig geblieben, du bist mir schuldig geblieben; diesen Auftrag gebe ich zurück).

Modelle und Menschen

Zeitpunkt Beziehungsarbeit

Vorlauf Beerdigung



Was können Sie für die verstorbene Person tun, was für sich?
Was möchten Sie ihr noch sagen?

Danke
Ich liebe dich
Ich verzeihe dir
Bitte verzeihe mir

Guter Abschied – was müsste ich sagen, dass ich in einem Jahr gut zurückschauen kann, ohne Bedauern, ohne etwas Wichtiges ungesagt zu lassen.

Formulierungen finden für Schwieriges (Ich bin Dir schuldig geblieben, du bist mir schuldig geblieben; diesen Auftrag gebe ich zurück).

Was kann ich noch für die verstorbene Person tun? – Verstorbene Person zu Rate ziehen

Letzte Kleider
Blumen (Aufbahrung)
Sargbeigaben
Einbezug der Kinder (Bemalen Sarg, Zeichnungen, Geschenke...)
Gestaltung Beerdigung / Medikamente pro / contra

Modelle und Menschen

Zeitpunkt Beziehungsarbeit

Nach Beerdigung



Was können Sie für die verstorbene Person tun, was für sich?
Was möchten Sie ihr noch sagen?

Danke
Ich liebe dich
Ich verzeihe dir
Bitte verzeihe mir

Guter Abschied – was müsste ich sagen, dass ich in einem Jahr gut zurückschauen kann, ohne Bedauern, ohne etwas Wichtiges ungesagt zu lassen.

Formulierungen finden für Schwieriges (Ich bin Dir schuldig geblieben, du bist mir schuldig geblieben; diesen Auftrag gebe ich zurück).

Entgegennehmen, was kommt: Untröstlichkeit, Wut, Erleichterung... - alles ist richtig
Emotionen abfragen / explorieren – die eine und die andere (Trauer – gibt es andere Emotionen?)
Umstände des Todes (erwartet / unerwartet, wie erlebt)
Beziehung zu der verstorbenen Person
Abschied

Modelle und Menschen

Pendel-Praxis

Landkarte des Verlustes

Wie hat sich Ihr Leben seit Ihrem Verlust verändert?

Was ist die grösste Veränderung?

Was vermissen Sie am meisten?

Was ist am schwierigsten zu akzeptieren?

Was können Sie besser bewältigen?

Was ist für Sie am Traurigsten?

Was macht Sie am Wütendsten?

Was macht es Ihnen schwer, einen Weg mit der neuen Situation zu finden?

Wenn Sie an Ihren Alltag denken, welche Dinge machen Sie am meisten traurig, wütend....?

Was könnte Ihnen helfen mit diesen Dingen besser umzugehen?

Was könnten Sie tun, um diese Dinge besser zu bewältigen?

...

Modelle und Menschen

Pendel-Praxis

Selbstwirksamkeit behutsam aktivieren

Was hat Ihnen vor dem Verlust geholfen bei der Bewältigung von schweren Gefühlen?

Gibt es auch schädliche Strategien?

Wenden Sie Strategien an wie das Vermeiden von Situationen oder das Verändern von Situationen? In welchen Situationen, was ist hilfreich? Was nicht?

Was ist Ihre hilfreichste und gesündeste Art, mit intensiven Gefühlen umzugehen?

...

Pendel-Praxis

Auslöser von schwierigen Gefühlen (Verlustorientierte Fragen)

Gibt es bestimmte Situationen, von denen Sie wissen, dass sie in Ihnen sehr intensive Gefühle auslösen?

Gibt es bestimmte Daten, von denen Sie wissen, dass sie in Ihnen sehr intensive Gefühle auslösen?

Gibt es andere Erfahrungen wie Musik, Gerüche, Orte, Gegenstände.... von denen Sie wissen, dass sie in Ihnen sehr intensive Gefühle auslösen?

(...)

Welche Gefühle und Gedanken lösen diese Situationen, Tage, Erfahrungen aus? Warum?

Pendel-Praxis

Pausen, Inseln von den schwierigen Gefühlen (**Wiederherstellungsorientierte Fragen**)

Welche Situationen könnten Sie sich erlauben zu vermeiden, um diesen Gefühlen nicht ausgesetzt zu sein?

Welche Auslöser möchten Sie vermeiden?

Wie könnten Sie das machen?

Welche wohltuenden Situationen möchten Sie häufiger aufsuchen?

Welche schwierige Situation könnten Sie verändern, um sie erträglicher zu machen?

Was könnten Sie zu sich selbst sagen, um sich bei schweren Gefühlen zu unterstützen?

Was würden Sie zu einem lieben Menschen sagen, der in der gleichen Situation ist, wie Sie jetzt?

Was würde Ihr Mann / Ihre Frau Ihnen raten, wie Sie sich unterstützen könnten?
(...)

= **Strategien zur Bewältigung**

Pendel-Praxis

Beispiel Strategie anpassen:

Schwierige Situation: Besuch des Grabes

Schwierige Situationen **vermeiden:** nicht zum Grab gehen

Schwierige Situationen **verändern:** (nur) einmal im Monat zum Grab gehen,
gemeinsam mit Freundin zum Grab gehen

Sich beim Grabbesuch **selbst unterstützen:** einen Kaffee mitnehmen, sich erlauben
zu weinen

Freundlich zu sich sein: zu sich wie zu einem Freund / einer Freundin reden («Das
ist verständlich, dass der Grabbesuch schwer für dich ist. Das ist eine gute Idee, dich
dem weniger auszusetzen.»)

Pendel-Praxis

Selbstfürsorge:

Hilfsbereit zu sich sein, sich etwas zuliebe tun – **Selbstfürsorge** (neu) lernen:

Listen helfen, da selbst Ideen entwickeln manchmal schwierig: z.B. nehmen Sie etwas aus jeder Liste; das, was Sie am Einfachsten finden.

Listen – von jeder Liste etwas wählen

Selbstfürsorge für den Körper

Regelmässig zwei /drei Mahlzeiten pro Tag essen

Eine gesunde, gute Mahlzeit pro Tag

Selbst kochen für mich

Gemüse und Früchte essen

Genug Wasser trinken

Zu viel Alkohol oder Suchtmittelkonsum vermeiden

Herausfinden, was ich an Bewegung brauche

Mich pro Tag 30 Minuten bewegen

Sport treiben (Tanzen, schwimmen, joggen, wandern...)

Kontrollen beim Zahnarzt oder der

Frauenärztin oder... ärztlichen Rat suchen

Mich ins Bett packen und auskurieren

...

Schlafen und / oder ausruhen

Für genügend Entspannung sorgen

Regelmässig duschen oder baden

Die Haare waschen

Ein Pflegeprodukt kaufen und benutzen

Eine neue Seife aussuchen

Zum Coiffeur gehen

Kleidung tragen, die mir gefällt

Kleidung regelmässig waschen

Frisches Brot kaufen

Massage buchen

Spaziergang machen

Listen – von jeder Liste etwas wählen

Selbstfürsorge – Gefühle und Gedanken

Mich jeden Tag loben für etwas
 Sich selbst gegenüber nachsichtig sein
 Grenzen setzen
 Etwas tun, das mir guttut
 Orte aufsuchen, die mir guttun
 Was ging heute gut?
 Wofür bin ich dankbar?
 Etwas zum Lachen finden
 Mit einem Freund / einer Freundin
 telefonieren
 Ein Vergnügen planen (Glacé, Game, Serie..)
 Eine Freude für jede Woche des Monats
 planen
 Etwas Unerledigtes erledigen
 Etwas Neues (eine Sprache, Stricken,
 Programmieren...) lernen

für eine Abwechslung im Alltag sorgen
 Sich Zeit zum Nachdenken nehmen
 Zeit in der Natur verbringen
 Einen Gottesdienst besuchen
 Einen Vortrag anhören
 Etwas Kulturelles besuchen (Theater, Kino,
 Lesung, Konzert....)
 Offen sein für Inspirationen / eine Einladung
 zu etwas Neuem annehmen
 Inspirierende Literatur lesen
 Offen sein gegenüber Unbekanntem und
 Neuem
 Staunen oder Gefühle der Ehrfurcht
 empfinden
 Singen – für sich oder mit anderen
 ...

Listen – von jeder Liste etwas wählen

Selbstfürsorge – Wohnen und Arbeiten

Mein Zuhause aufräumen und putzen
 So wohnen, dass ich mich erholen kann
 Etwas schön einrichten
 Etwas umräumen
 Dafür sorgen, dass es zuhause gut riecht
 Dinge reparieren oder ersetzen
 Für gute Schlafmöglichkeiten sorgen
 Eine Schublade aufräumen
 Einen Blumenstrauss kaufen
 To Do Liste machen
 Dinge, die Erinnerungen wecken, umräumen
 (nur an einem Ort) oder wegräumen
 Das Auto in den Service bringen
 Das Velo flicken
 Pausen und Ruhezeiten bei der Arbeit
 einplanen

Sich Zeit für Austausch nehmen
 Arbeitsplan machen
 Grenzen setzen wo nötig
 Balance zwischen Arbeit und Freizeit
 Einen Sparplan für etwas anlegen, das man
 gerne kaufen möchte
 Die gute Balance für sich zwischen Aktivität
 und Ruhezeit herausfinden
 Die Balance an zwei / drei Tagen
 umsetzen
 ...

Anpassen an eine Umwelt, in der das Verlorene fehlt / dem Verlorenen einen neuen Platz geben

Einen guten Ort finden für den Verstorbenen

Religion als eine kollektive Antwort auf die Frage, wo Verstorbene sind (C.G. Jung, 1985).

Glauben: Himmel als neuer Platz

Zweiter Brief an die Korinther 5, 1.6-10:

Wir wissen: Wenn unser irdisches Zelt abgebrochen wird, dann haben wir eine Wohnung von Gott, ein nicht von Menschenhand errichtetes ewiges Haus im Himmel.



Jan Brueghel der Jüngere: **Das Paradies**
Gemäldegalerie der Staatlichen Museen zu Berlin, ca. 1650

-> für den Verstorbenen **einen guten Ort suchen, ihn aufgehoben wissen**
Vorstellung als Himmel als Trost («sich Glauben erlauben, weil es tröstet»)

«Vielleicht können Sie sich für einen Moment erlauben, sich vorzustellen, wie es wäre, wenn Sie an den Himmel glauben könnten, wie es Ihnen mit der Vorstellung geht, dass es einen guten Ort gibt, an den Sie sich (_____) vorstellen können. Wie ist das?

Vielleicht können Sie sich diesen Trost einen Moment erlauben?»

Beziehungsarbeit

Einen guten Ort für die geliebte Person finden

Vorbereitend: Ankommen bei sich, Füsse wahrnehmen, wie beide fest am Boden stehen, Blick weich werden lassen oder Augen schliessen. Atem gleichmässig fließen lassen.

Vorstellungsübung: Vielleicht sind noch viele Gedanken und Einfälle in Ihrem Kopf herumschwirren. Wahrscheinlich wird Ihnen (_____) in den Sinn kommen. Vielleicht Bilder und Erinnerungen aufsteigen, vielleicht werden sich Trauer und Schmerz bemerkbar machen. Das darf alles sein. Mit all dem, was jetzt ist, steigen Sie in Ihrem Tempo in diese Vorstellungsübung ein. Sie machen einen ersten Schritt auf der Suche nach einem sicheren Ort für Ihren geliebten Menschen.

Ich möchte Sie zuerst einladen, sich einen Ort vorzustellen, an dem Sie sich zunächst selber sicher fühlen, ein Ort, an dem Sie Ruhe und Frieden erleben können.

Lassen Sie diesen Ort vor Ihrem inneren Auge als Bild entstehen, so wie Ihre Seele das im Augenblick kann und mag. Es kann ein Bild sein, das sehr intensiv und nahe und gross ist, oder auch entfernter, vielleicht blasser oder klein. Es kann auch nur ein Gedanke sein.

Vielleicht fällt Ihnen ein Bild von einem grossen Garten mit alten Bäumen ein. Vielleicht ist es eine Insel im Meer, vielleicht ist es eine Bergspitze oder ein grosser Fels, vielleicht ein grosser Baum, an dessen Stamm man sich lehnen kann.

Es könnte ein helles und warmes Licht sein. Vielleicht sind es ganz andere Bilder, die für Sie stimmen und an denen Sie sich ganz sicher und geborgen fühlen.

Wenn Sie mögen, können Sie nun den nächsten Schritt gehen und an diesem sicheren Ort das Bild Ihres geliebten Menschen auftauchen lassen, sich vorstellen, dass er sich dort befindet, ruhig und sicher. Wenn Sie mögen, können Sie ihn an Ihrem sicheren Ort begrüßen, ihn in die Arme nehmen, und beide spüren Sie nun, wie gut es tut, an diesem sicheren Ort zu sein. (*Pause*)

Irgendwann verabschieden Sie sich von Ihrem geliebten Menschen und diesem Bild. Sie tun das mit einem Schmerz, aber auch mit einem Gefühl des Getröstet Seins, weil Sie sicher wissen: Ich kann meinen geliebten Menschen in diesem Bild immer wieder aufsuchen. Er ist und bleibt mir präsent, auch wenn ich nicht in unmittelbarem Kontakt zu ihm stehe.

Nehmen Sie dieses Gefühl mit und machen Sie sich bereit, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum hier zu kommen. In Ihrem Tempo langsam die Augen aufmachen, vielleicht kleine Bewegungen machen, strecken, den Nacken lockern. Drei tiefe Atemzüge und dann beenden Sie die Vorstellungsübung.

Roland Kachler. Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Herder Verlag, 2017, Übung Seite 46f.; bearbeitet

Beziehungsarbeit

Einen guten Ort für sich selbst finden (Trauernde Person)

Vorbereitend: Ankommen bei sich, Füsse wahrnehmen, wie beide fest am Boden stehen, Blick weich werden lassen oder Augen schliessen. Atem gleichmässig fließen lassen.

Vorstellungsübung: Ich möchte Sie nun zu einer Phantasiereise zu einem sicheren Ort einladen, an dem Sie sich trotz Ihres Schmerzes und Ihrer Trauer für kurze Zeit gehalten fühlen können. Den Schmerz, die Verzweiflung und die Ohnmacht, die Sie jetzt spüren, dürfen Sie auf die Reise mitnehmen, weil all das zurzeit ganz zu Ihnen gehört.

Vielleicht ist auch die Sehnsucht, dass Ihr Schmerz aufhört, dass alles gut sein möge. Vielleicht können Sie Kontakt aufnehmen zu Ihrer Trauer, Ihrem Schmerz... zu Ihrer Sehnsucht. Mit all dem, was jetzt gerade ist, können Sie einen Ort finden, an dem Sie so sein dürfen, wie Sie sich jetzt mit Ihrer Trauer fühlen.

Vielleicht taucht ein Ort aus Ihrer Vergangenheit auf, oder ein Ort, an den Sie schon immer reisen wollten oder ein Traum-Ort, den Sie jetzt für sich vor Ihr inneres Auge malen.

Vielleicht eine weite Landschaft oder eine Hochebene, ein Berg, ein Ort an einem Fluss oder einer Quelle oder unter einem Baum; oder ein ruhiges Zimmer, eine Kirche oder eine Burg. Vielleicht ein Versteck aus Kindertagen, ein grosser Sessel bei Ihren Grosseltern oder das Plätzchen sein, an dem Sie sich als Kind sicher und geborgen fühlen konnten; vielleicht kommen Sie auch an einen ganz anderen Ort, an dem Sie sich geborgen fühlen. Erlauben Sie sich, dass ein Ort vor Ihrem inneren Auge auftaucht, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen. *(Pause)*

Richten Sie sich ein bisschen ein an diesem Ort.... Schauen Sie sich um, vielleicht nehmen Sie den Geruch wahr, der zu diesem Ort gehört, vielleicht spüren Sie die angenehme heilsame Wärme oder den den Schmerz lindernden kühlen Luftzug, vielleicht nehmen Sie wahr, wie sicher Sie dort sitzen oder liegen, vielleicht spüren Sie, wie Sie dabei gehalten werden. Sie sind an Ihrem Ort so sicher und ganz für sich, dass Sie sich Ihrer Gefühle nicht zu schämen brauchen, dass Sie Ihre Gefühle von Schmerz und Trauer zulassen können. Sie sind sich zunehmend sicher, dass Ihnen das gut tun wird. Sie dürfen an diesem Ort mit den Gefühlen sein, die jetzt da sind.... mit den Gefühlen, die dann sind, wenn Sie an Ihrem sicheren Ort sind...

Während Sie das so zulassen und dabei an diesem sicheren Ort gehalten sind, spüren Sie vielleicht, wie sich Ihre Gefühle..... Ihr Schmerz verändert, vielleicht wird er weicher, fließender, vielleicht ein wenig leichter; vielleicht wird Ihr Schmerz klarer, umgrenzter... vielleicht ändert er die Qualität. Nehmen Sie wahr, wie es ist, mit Ihren Gefühlen an Ihrem sicheren Ort zu sein.

Nehmen Sie dieses Gefühl mit und machen Sie sich bereit, diesen Ihren sicheren Ort zu verlassen, mit dem Wissen, dass Sie jederzeit, wenn Sie es brauchen, an diesen Ort zurück kehren können. Kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Tempo wieder in den Raum hier zu kommen. In Ihrem Tempo langsam die Augen aufmachen, vielleicht kleine Bewegungen machen, strecken, den Nacken lockern. Drei tiefe Atemzüge und dann beenden Sie die Vorstellungsübung.

Ergänzung zu der Übung «sicherer Ort für sich»

Vielleicht entdecken Sie, dass neben dem Schmerz auch das Gefühl der Liebe zu Ihren geliebten Menschen spürbar ist, dass diese Liebe da ist... und Platz hat... Und während die Liebe zu Ihrem geliebten Menschen stärker wird, fühlen Sie sich zunehmen sicherer. Vielleicht fühlen Sie sich in dieser Liebe getröstet. Lassen Sie diese Erfahrung in sich wirken und werden dabei noch einmal ein kleines Stück getröstet und gehalten. Sie nehmen diese Erfahrung in sich auf, und bereiten sich darauf vor, diesen sicheren Ort verlassen müssen. Sie tun das mit der Gewissheit, dass Sie jederzeit an diesen Ort wieder zurückkehren können.

Kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Tempo wieder in den Raum hier zu kommen. In Ihrem Tempo langsam die Augen aufmachen, vielleicht kleine Bewegungen machen, strecken, den Nacken lockern. Drei tiefe Atemzüge und dann beenden Sie die Vorstellungsübung.

Roland Kachler. Meine Trauer wird dich finden. Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit. Herder Verlag, 2017, Übung Seite 53f.; bearbeitet

Verlust der Realität akzeptieren – Anpassung an die Umwelt, in der das Verlorene fehlt – Dem Verlorenen einen Platz geben



Fritz Perls (1969, 1975): Trauer ist unvollendet, wenn eine **bedeutungsvolle Kommunikation** in der Beziehung **fehlt** und / oder der Trauernde nicht Lebewohl sagen konnte.

Unvollendete Kommunikation beenden:

- **Stuhlarbeit**
- **Angesicht zu Angesicht**
- **Begegnung in der Vorstellung**

Verlust der Realität akzeptieren – Anpassung an die Umwelt, in der das Verlorene fehlt – Dem Verlorenen einen Platz geben

Unvollendete Kommunikation beenden:

Stuhlarbeit: sich den verstorbenen Menschen vorstellen

Mit dem aufgestiegenen Bild sprechen, als wäre es real

Alle Gefühle ausdrücken

Trauer wird durch den Ausdruck *aller* Gefühle (Wut, Ärger, Trauer, Verbitterung, Ärger, Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe, Anerkennung.../ Gleichgewicht) aufgelöst

Verlust der Realität akzeptieren – Anpassung an die Umwelt, in der das Verlorene fehlt – Dem Verlorenen einen Platz geben

Unvollendete Kommunikation beenden:

Angesicht zu Angesicht

Bitte erzählen Sie mir, was Sie Ihrer Mutter gesagt hätten, wenn Sie sie noch lebend angetroffen hätten.

Verlust der Realität akzeptieren – Anpassung an die Umwelt, in der das Verlorene fehlt – Dem Verlorenen einen Platz geben

Begegnung in der Vorstellung

Augen schliessen, sich Begegnung vorstellen, evtl. am sicheren Ort

Perls definiert «komplizierte Trauer» als Zeichen, dass etwas dem normalen Trauern in die Quere kommt, z.B. ein nicht abgeschlossenen Abschied («nicht geschlossenen Gestalt»). Um diesen zu vollziehen, ist ein «endgültiges Lebewohl» wichtig, davor braucht es den Abschluss der Kommunikation (steht in der Tradition der Phasenmodelle). Methode wirkungsvoll bei ungesagten Dingen, bei Verlust ohne Abschied.

Trauerauflösung steht in direktem Zusammenhang mit dem Ausdruck der eigenen persönlichen (nicht faktischen) Wahrheit und zur Fähigkeit, einen bedeutungsvollen Kontakt herzustellen.

Weiterleben - Das schwierige erste Jahr

Daher ist das erste Jahr wie ein Negativbild des gewohnten Jahresablaufs. Das Jahr ist jetzt nicht mehr mit Ereignissen besetzt, sondern mit Nicht-Ereignissen: Weihnachten, der eigene Geburtstag, ihr Geburtstag, der Jahrestag des Kennenlernens, der Hochzeitstag. Und darüber legen sich neue Jahrestage: der Tag, an dem die Angst einsetzte, der Tag des ersten Sturzes, der Tag an dem sie ins Krankenhaus kam, (...) der Tag, an dem sie starb, der Tag, an dem sie beerdigt wurde.

Julian Barnes, Lebensstufen, S. 108

Was ist der schwierigste Tag?

Gibt es einen Tag, der eine neue, andere Form hat?

Wie wurden diese Feste gefeiert?

Was würde Ihnen (_____) raten, wie Sie mit diesen Tagen umgehen?

Was hat (_____) an diesen Tagen gemocht?

Wie können diese Tage jetzt begangen werden?

(vgl. Strategien oben)

Weiterleben - Das schwierige zweite Jahr

Wie soll ich jetzt leben? Ich muss so leben, wie sie es gewollt hätte.

Julian Barnes, Lebensstufen, S. 110

Weiterleben - Das schwierige dritte und vierte Jahr ...

Das Paradox des Leids: Wenn ich die nunmehr vier Jahre ihrer Abwesenheit überlebt habe, dann darum, weil ich vier Jahre in ihrer Gegenwart verbracht habe.

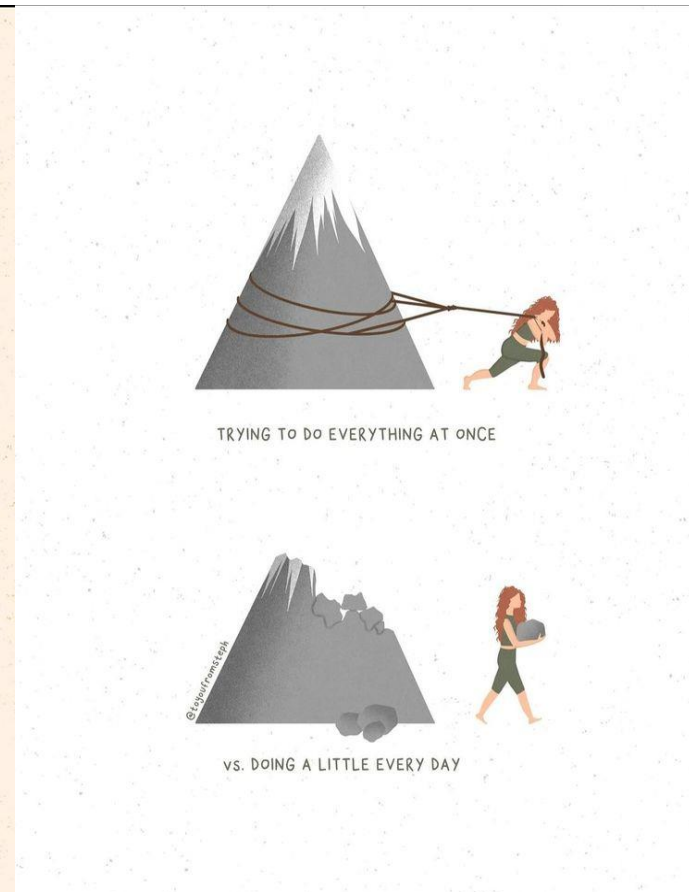
Julian Barnes, Lebensstufen, S. 125

Weiterleben - Das schwierige neunte Jahr ...

Am 36. Geburtstag der vor neun Jahren verstorbenen Tochter Sophie geschriebener Brief:

«Man weiss, dass die akute Trauer nach einem solchen Verlust ablaufen wird, aber man wird ungetröstet bleiben, nie einen Ersatz finden. Alles, was an die Stelle rückt, und wenn es sie auch ganz ausfüllen sollte, bleibt doch etwas anderes. Und eigentlich ist es recht so. Es ist die einzige Art die Liebe fortzusetzen, die man ja nicht aufgeben will.»

Trauerarbeit in Bildern





Danke für Ihre Aufmerksamkeit

tria
plus

**Einzel-, Paar- und
Familienberatung Schwyz**

Centralstrasse 5d
6410 Goldau

fb.goldau@triaplus.ch T 041 747 68 80
eb.goldau@triaplus.ch www.triaplus.ch