

g

CHRIS PAUL

*Ich lebe  
mit meiner  
Trauer*

Das Kaleidoskop des Trauerns  
für Trauernde



# Inhalt

## Vorwort

## Einleitung

**Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!** 14

**Das Kaleidoskop des Trauerns** 15

Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen – Begegnungen, die »Trittsteine« auf dem Trauerweg sind – Begegnungen, die »Stolpersteine« auf dem Trauerweg sind

## Die ersten Stunden

**Der Trauerweg beginnt** 30



**Trauerfacette Überleben** 31

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenbruch? – Wenig Unterstützung als Stolperstein – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung – Geschichte



**Trauerfacette Wirklichkeit** 39

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Sterben ohne Kontaktmöglichkeit – Trittsteine – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Übung – Stolpersteine, die die Wirklichkeit verzerren – Trittsteine – Geschichte



**Trauerfacette Gefühle** 49

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle fühlen – Medikamente und Gefühle – Trittsteine – Geschichte



**Trauerfacette Sich anpassen** 52

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Unterstützungsangebote – Geschichte

 **Trauerfacette Verbunden bleiben** 56  
Geschichte

 **Trauerfacette Einordnen** 57  
Geschichten

## Die ersten Wochen

Eine besondere Zeit 60

 **Trauerfacette Überleben** 61  
Überlebensstrategien – Trittsteine – Fachliche Unterstützung – Übung – Geschichten

 **Trauerfacette Wirklichkeit** 69  
Körperliche Wirklichkeit – Der letzte Abschied vom Körper – Geschichte – Die spirituelle Wirklichkeit des Todes – Übung – Wirklichkeit in Worten – Geschichte – Unperfekte Worte – Überwältigende Erlebnisse – Geschichte

 **Trauerfacette Gefühle** 81  
Von Fassungslosigkeit über Wut und Liebe bis zum Stress – Gefühle im Körper – Rituale – Übungen – Trittsteine – Stolpersteine

 **Trauerfacette Sich anpassen** 92  
Begrenzte Wahlmöglichkeiten – Geschichte – Sachzwänge – Neue Aufgaben – Übung

 **Trauerfacette Verbunden bleiben** 98

 **Trauerfacette Einordnen** 99  
Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Bin ich krank oder verrückt? – Trittsteine

## **Das erste Trauerjahr**

**Der Trauermarathon hat begonnen** 106

### **Trauerfacette Überleben** 107

*Überlebenshilfen – Trittsteine – Stolperstein unsichere Bindungserfahrung – Übung – Geschichte – Fachliche Unterstützung – Gespräche mit einem Trauerbegleiter – Trauergruppen für Erwachsene / Kinder und Jugendliche – Geschichte – Trauercafé – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte, PsychotherapeutInnen, Neurologen, TraumatherapeutInnen – Naturheilkunde, Homöopathie*

### **Trauerfacette Wirklichkeit** 129

*Unbarmherziges Bewusstwerden – Wirklichkeit und Zeit – Geschichte – Alles zum ersten Mal – Geschichte – Feiertage und Urlaube*

### **Trauerfacette Gefühle** 133

*Gefühle - Gefühle ausdrücken – Übungen – Starke Gefühle aushalten – Übungen – Körperliche Beschwerden – Wut und Hass – Ventile zum Abbau von Wut und Hass – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Trauer oder Depression?*

### **Trauerfacette Sich anpassen** 157

*Umgang mit den Dingen – Geschichte – Was sage ich wem? – Mitmenschen, »stabile Personen«, »praktische UnterstützerInnen« – Umgang mit den Rollen – Geschichte*

### **Trauerfacette Verbunden bleiben** 165

*Einen neuen Platz zuweisen – Übung - Erinnerungen – Die Angst vor dem Vergessen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Geschichte – Erinnerungen an überwältigende Situationen – Gegenstände – Geschichte – Orte – Orte, die man niemals wiedersehen will – Geschichte – Symbole – Geschichte – »Zeichen« – Geschichte – Bleibendes –*

*Präsenzerlebnisse – Bedrohliche Präsenz – Spiritualität und Glauben – Imaginationen – Übungen – Geschichte – Ähnlichkeiten – Vorwürfe und Hass – Mit-Leiden – Verbundenheit mit den Lebenden – Verbundenheit mit sich selbst*



### **Trauerfacette Einordnen 200**

*Verunsicherung – Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Was sagt dein Tod über mich? – Vergeltung oder Vergebung – Trittsteine für den Wunsch nach Vergebung – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft? – Geschichte*

## **Todestage**

### **Der erste Todestag 210**



### **Trauerfacette Überleben 211**

*Trittsteine – Unklares Sterbedatum – Serie von schweren Tagen*



### **Trauerfacette Wirklichkeit 213**

*Das eigene Weiterleben – Belastende Erinnerungen*



### **Trauerfacette Gefühle 215**

*Rituale*



### **Trauerfacette Sich anpassen 216**



### **Trauerfacette Verbunden bleiben 217**

*Verbundenheit mit dem geteilten Leben*



### **Trauerfacette Einordnen 219**

*Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen*

## Die weiteren Trauerjahre

### Trauerwege und Trauerentwicklungen 226

#### **Trauerfacette Überleben** 227

Kraftquellen – Geschichte – Darf Freude sein? – Nur Überleben? – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Übung – Fachliche Unterstützung – Geschichte

#### **Trauerfacette Wirklichkeit** 236

Wirklichkeitsmacher – Geschichte – Familiengeheimnisse

#### **Trauerfacette Gefühle** 240

Gefühle verändern sich – Verlust von Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst

#### **Trauerfacette Sich anpassen** 245

Neue Schwerpunkte – Geschichte – Beziehungen verändern sich – Geschichte – Eine neue Liebe – Ein neuer Platz für die alte Liebe – Die Eifersucht der »Neuen« auf die Verstorbenen – Wieder schwanger werden

#### **Trauerfacette Verbunden bleiben** 254

Mit den Verstorbenen weiterleben – Mit sich selbst weiterleben – Idealisierung – Geschichte – Vermächtnis – Geschichte

#### **Trauerfacette Einordnen** 259

Selbstwert und Sinn – »Weil du trotzdem da bist.«

### Danksagung 267

### Literaturhinweise 268

### Internetressourcen 269

## **Verzeichnis der Übungen**

**Übung: Überlebenshilfen** 36

**Übung: Die letzten Stunden** 44

**Übung: Überlebenstrategien überprüfen** 66

**Übung: Glaubensvorstellungen** 77

**Körperübung: Stärkendes Klopfen** 88

**Körperübung: Beruhigendes Klopfen** 89

**Fantasieübung: Rhythmus und Ruhe** 89

**Übung: Überleben im Familiensystem** 96

**Übung: Deine Spuren** 118

**Übung: Tagebücher schreiben und gestalten** 136

**Übung: Erinnerungsbuch** 136

**Übung: Briefbuch** 137

**Übung: Notfallkoffer** 137

**Übung: Verabredung mit meiner Trauer** 168

**Übung: Dein ganz persönliches Paradies** 190

**Übung: Ein Zimmer für dich in meinem Lebenshaus** 191

**Übung: Kraftquellen** 232

Diese Übungen und ergänzendes Material finden Sie unter:  
[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)



## **Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage 2021**

Zu meiner großen Freude hat sich das Kaleidoskop des Trauerns in kurzer Zeit zu einer allgemein akzeptierten Grundlage des Unterrichtens und Begleitens entwickelt. Ein guter Grund, um für die Neuauflage zu erläutern, warum und wie ich dieses integrative Trauermodell entwickelt habe.

Von Beginn meiner Arbeit in der Trauerbegleitung in 1997 an habe ich mich auf William Worden bezogen und sein Modell der vier Aufgaben eines Trauerprozesses. In den folgenden 20 Jahren des Weiterlernens und der Begleitung von vielen Hundert Trauernden wandelte sich mein Verständnis des Trauerprozesses. So entschied ich mich, den Begriff der »Traueraufgabe« aufzugeben und stattdessen von »Erlebensbereichen« auszugehen, die in jeder Verlustsituation eine Rolle spielen. Gleichzeitig entstand ein visuelles Modell, mit dem ich Trauertheorie unterrichten und auch Trauernden selbst nahebringen konnte. Die Verbindung von Begriffen und Farben (Kaleidoskop) erwies sich als einprägsam und gut zugänglich. Die Metapher des »Kaleidoskops«, in dem alle diese Erlebensbereiche stets enthalten sind und sich ständig zu neuen Mustern und Strukturen mischen, wurde als lebensnah wahrgenommen. Hier muss niemand in einer bestimmten Reihenfolge trauern und es gibt auch kein »falsches« Trauern.

Im »Kaleidoskop des Trauerns« habe ich neben die vier von Worden inspirierten Bereiche die Facetten »Überleben« und »Einordnen« eingefügt. Das Thema »Überleben« spielt für viele Trauernde eine unerwartet große Rolle, und von vielen Hinterbliebenen habe ich Sätze wie diesen gehört: »Im ersten Jahr habe ich nichts anderes getan, als zu überleben.« Es schien mir falsch, dieses wichtige »Am-Leben-Bleiben« zu entwerten, wie es oft geschieht, und zu behaupten, das eigentliche Trauern käme erst danach. Auch meine Fortbildungen zum Thema Psychotrauma haben

mich darin bestärkt, das »Überleben« als wichtigen Teil jeden Trauerprozesses zu begreifen. Überleben ist die unmittelbare Voraussetzung für jeden einzelnen Schritt auf dem langen Trauerweg. Damit greife ich auch das international am häufigsten gebrauchte »Duale Prozess-Modell des Trauers« auf, es stammt von Margret Stroebe und Henk Schut. Es beschreibt Trauernde als Menschen, die quasi ständig den Kopf wenden – mal sehen sie zurück, beschäftigen sich mit Erinnerungen und den dadurch ausgelösten Gefühlen und Gedanken, und dann wieder sehen sie nach vorn, sorgen für die Aufrechterhaltung ihres Alltags und entwickeln langsam aber sicher Zukunftspläne. Dieses Hin- und Hergehen zwischen den Zuständen der »Verlustorientierung« und der »Wiederherstellungsorientierung« wird im Kaleidoskop ausdifferenziert.

Die zweite Facette, die ich hinzugefügt habe, ist inspiriert durch die Arbeiten von Robert A. Neimeyer, einem amerikanischen Psychologen, Therapeuten und Hochschullehrer. Er fand heraus, dass Bewertungen und Interpretationen im Trauerprozess einen erheblichen Einfluss auf den inneren Frieden haben, den Trauernde irgendwann finden können – oder auch nicht. Er spricht von »reconstruction of meaning« nach einem Todesfall, und nach vielen Übersetzungsversuchen, die zu Missverständnissen führten, habe ich den Begriff »Einordnen« gewählt. Im englischsprachigen Raum spielt dieser Ansatz eine große Rolle, in Deutschland findet er langsam immer mehr Beachtung.

Für die erste Veröffentlichung dieses Buchs 2017 entschied ich mich, weitere Trauerkonzepte einzubeziehen, unter anderem den Blick auf Risikofaktoren und Ressourcen, die Trauerprozesse erschweren oder erleichtern. Unter dem Begriff »Stolperstein« und Trittstein« sind sie ein wichtiger Bestandteil des Buches.

Für diese Überarbeitung habe ich aktuelle Informationen einbezogen, u.a. die Diagnose »Anhaltende Trauerstörung«

und auch die erschwerenden Umstände für Abschied und Trauer durch die Corona-Pandemie.

Viele Aspekte, die im Buch angesprochen werden, können Sie nun mit, einem Film, einem Musikstück oder einer Audiodatei vertiefen.

Die zahlreichen Übungen habe ich deutlich ergänzt und besser kenntlich gemacht. Sie finden sich zum Download im Internet.\*

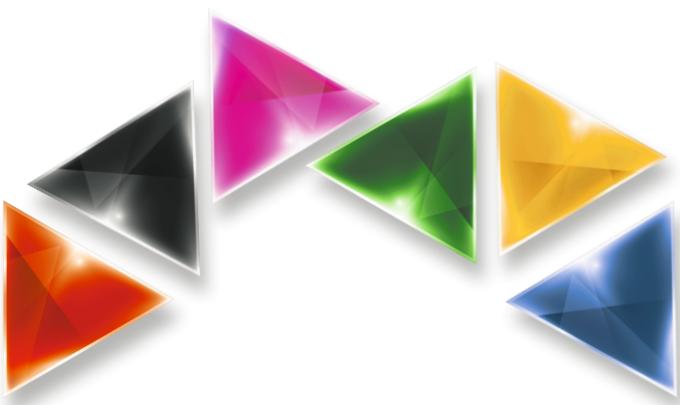
Ich hoffe und wünsche, dass dieses Buch ein Trittstein auf Ihrem Trauerweg sein wird!

*Chris Paul, Frühjahr 2021*

Hier finden Sie ergänzendes Material zum Trauerkaleidoskop:  
[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)



\* Unter [www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de) finden sich ebenfalls Hinweise auf Unterrichts- und Gestaltungsmaterial rund um das Kaleidoskop des Trauerns und die Hör-CD mit Live-Musik.



# Einleitung

## **Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!**

Die Menschheit existiert schon einige zehntausend Jahre und von Anfang an mussten Menschen damit umgehen, dass Familienmitglieder und andere Vertraute um sie herum starben. So ist es bis heute – wussten Sie, dass allein in Deutschland pro Jahr mehr als 800.000 Menschen sterben? Heutzutage sterben die meisten Menschen in Krankenhäusern oder Altenheimen. Andere kommen bei einem Unfall ums Leben, bei einer Naturkatastrophe, oder sie töten sich selbst. Die Nachricht von einem Tod fühlt sich oft an, als käme ein wildes Tier und würde den wichtigsten Menschen im eigenen Leben wegreißen. Eigentlich alle Menschen wissen beim Tod eines sehr vertrauten Menschen nicht, wie es weitergehen soll. Doch die menschliche Seele hat eine Art Programm entwickelt, um das eigene Weiterleben zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Er führt durch die Zeiten von einem Leben mit diesem Menschen, der gestorben ist, hin zu einem aushaltbaren Leben ohne ihn. Auch wenn Sie keine Ahnung haben, wie Sie den Schmerz und die Unsicherheiten nach einem Tod überstehen sollen – in Ihnen liegt die Fähigkeit, es zu tun.

Vieles werden Sie automatisch »richtig« machen, wenn Sie auf sich selbst hören. Man geht davon aus, dass mindestens 80 Prozent aller Hinterbliebenen keine fachliche Unterstützung für ihren Trauerprozess benötigen. Sie brauchen ihre Freunde und Familien – jeder Mensch braucht andere Menschen, aber eben als Freunde und Verwandte, nicht als »Trauerprofis«.

In diesem Buch erläutere ich die vielen Facetten eines Trauerprozesses. Ich möchte Sie anregen und ermutigen und dazu beitragen, dass Sie sich selbst besser verstehen. Und dass Sie die Menschen um sich herum ein bisschen besser verstehen.

## Das Kaleidoskop des Trauerns

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als Vergessen und Weitermachen. Trauern, so wie ich es erfahren habe, ist auch deutlich mehr als das Gefühl »Traurigkeit«. Trauerprozesse enthalten viele starke Gefühle und gleichzeitig viele wirre Gedanken. Sie bringen die mühsame Gewöhnung an ein verändertes Leben mit sich und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen. Vor allem bestehen Trauerprozesse aus Erinnerungen. Das menschliche Überlebensprogramm nach dem Tod von anderen Menschen ruft die vielen Erinnerungen an den Verstorbenen ins Gedächtnis und sortiert sie nach ihrer bleibenden Bedeutung. Es ist wie eine sehr große Kiste voller Fotos und Videos, die angesehen werden. Schöne und beglückende Bilder, aber auch belastende und anstrengende Erinnerungen sind da versammelt. Irgendwann wird klar sein, welche Bilder die wichtigsten und stimmigsten sind. Zu diesen Bildern gibt es Geschichten, die auf den Punkt bringen, wer dieser Mensch war und was er im Guten hinterlassen hat. Trauerprozesse enden nicht mit Vergessen, sie münden irgendwann in »leichtes Gepäck«. Keiner weiß im Voraus, wann das so weit sein wird. Es dauert aber auf jeden Fall länger als sechs Wochen. Für viele dauert es länger als das berühmte »erste Trauerjahr«.

In diesem Buch habe ich die einzelnen Facetten des Trauerns mit feststehenden Begriffen benannt, die Sie immer wieder finden werden. Mitten in einem Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Das löst Gefühle von Hilflosigkeit aus, die lähmend und entmutigend wirken können. Deshalb stelle ich Ihnen diese Struktur zur Verfügung, damit Sie ab und zu einen Blick auf sich selbst werfen können und ein bisschen Orientierung finden.

Die sechs Facetten des Trauerprozesses sind von Anfang an alle zugleich präsent. Sie formen ein Kaleidoskop verschie-

dener Elemente und Farben, die sich immer neu mischen. Anders als in einem Programm, das Sie von Schritt Eins bis Schritt Sechs nacheinander abarbeiten sollen, beschäftigen Sie sich meistens mit mehreren Facetten gleichzeitig.

Wenn Sie bisher dachten, der Trauerweg sei wie ein schnurgerader Hürdenlauf, bei dem Sie von einem Startpunkt aus in gerader Strecke auf ein Ziel loslaufen, dann verabschieden Sie dieses Bild bitte. Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer Spirale (Sie laufen größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem Labyrinth (Sie laufen einen Marathon durch eine Stadt und werden in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet).

Jeder trauernde Mensch läuft seinen eigenen Weg im eigenen Tempo, Trauerprozesse sind kein Massenlauf mit der gleichen abgesteckten Wegstrecke für alle. Jeder Trauerweg ist individuell, verschieden von anderen Trauerwegen und doch unterwegs auf denselben Themenfeldern.

Trauern muss nicht »vorbei«-gehen, also gibt es keine Ziellinie, wie bei einem Marathon. Es ist eher, als würden die Kreise immer weiter und dabei kämen immer mehr Facetten hinzu: Facetten des Lebens, in denen der Verlust keine Rolle spielt. Und die Gangart ändert sich, wird weniger angestrengt, kann zunehmend wieder ins Schlendern oder auch mal Hüpfen übergehen. In diesen weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder auch eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Die wiederkehrende Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist, und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als

Wegbegleitung. Nur zehn bis zwanzig Prozent der Menschen, die um jemanden trauern, brauchen zusätzlich fachliche Unterstützung.

Wenn ein naher Mensch gestorben ist, dauert dieser Weg durch die verschiedenen Facetten eines Trauerprozesses oft mehrere Jahre. Dieses Buch begleitet Sie durch alle Zeiten Ihrer Trauer – von den Sterbestunden durch das ganze erste Trauerjahr bis zu den weiteren Trauerjahren. Die Facetten des Trauerns mischen sich auf diesem Weg immer neu. Deshalb beschreibe ich die einzelnen Trauerfacetten ausführlich in jedem Zeitabschnitt. Ich zeige Ihnen, wie vielfältig Sie jede einzelne Trauerfacette ausgestalten können. Hinweise auf die Stolpersteine, die Ihren Trauerweg erschweren können, ergänze ich um viele verschiedene Trittsteine. Dazu gehören auch die vielen Übungen, die Sie im Buch verteilt finden. Sie können einzelne dieser Übungen ausprobieren oder sich Stück für Stück anhand der Übungen mit Ihrem Trauerprozess auseinandersetzen.

Falls das für Sie in Frage kommt, legen Sie sich am besten ein Buch oder eine Mappe an, um die einzelnen Gedanken immer wieder ansehen zu können.

Dieses Buch ist für Sie auf Ihrem Trauerweg geschrieben. Wenn Sie Ihren engen Familienangehörigen und Freunden das Kaleidoskop des Trauerns nahebringen möchten, können Sie Ihnen das Buch »Wir leben mit deiner Trauer« empfehlen und vielleicht sogar darüber ins Gespräch kommen. Ich habe es für die Menschen geschrieben, die Ihnen den Trauerweg erleichtern und dabei manchmal selbst Unterstützung brauchen.

## Kaleidoskop des Trauerns



**Überleben**



**Wirklichkeit begreifen**



**Gefühle**



**Sich anpassen**



**Verbunden bleiben**



**Einordnen**

## Überleben

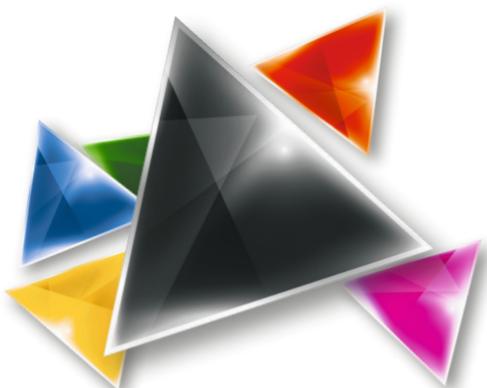


Dieser Facette habe ich die Farbe Orange zugeordnet. Leuchtend und schrill wie eine Warnweste. Denn Überleben ist etwas anderes, als es sich gut gehen zu lassen. Überleben ist eine rohe, simple Angelegenheit. Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag. Jeder von uns macht das anders. Alles Fühlen, Erinnern und Sprechen ist diesem Anliegen untergeordnet. Überleben hat Vorrang und Überleben ist immer wieder dran zum Kraftschöpfen und zum Ausruhen von den Anstrengungen der anderen Trauerfacetten.

Hier eine unvollständige Liste der Möglichkeiten, die wir nutzen, um etwas Erschreckendes zu überstehen:

Ablenken, laute Musik, Fernsehen, Alkohol, Internet. Sich in Arbeit stürzen. Alles so machen wie zuvor. Reden wie ein Wasserfall. Verstummen. Nähe suchen. Sich zurückziehen. Einschlafen. Innerlich abschalten. Ganz viel Sport. Raus in die Natur. An Schönes denken. Aggressiv werden. Beten oder meditieren. Pflichtbewusst sein. Für andere da sein. Weglaufen. In der Vergangenheit leben. Die Vergangenheit abstreiten. Vieles von dem, was Ihnen an Ihrem eigenen Verhalten seltsam und unvernünftig erscheint, ist eine Überlebensstrategie. Das gilt auch für das Verhalten der Menschen um Sie herum.

## Wirklichkeit begreifen



Dieser Facette habe ich die Farbe Dunkelgrau zugeordnet, weil es sich so unerträglich dunkel und bedrückend anfühlen kann, wenn man begreift, dass ein geliebter Mensch »wirklich« tot ist. Es fällt schwer zu verstehen, dass jemand gestorben ist und was das eigentlich bedeutet. Die Möglichkeit, den Sterbenden und dann den Verstorbenen sehen und berühren zu können, hilft dabei. Dieses buchstäbliche »Be-greifen« am Sterbebett, bei einer Totenwache oder beim Abschiednehmen unterstützt die Realisierung des Todes. Darüber zu sprechen hilft auch dabei, die Wirklichkeit eines Sterbens zu verstehen. Jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht »gegangen« oder »eingeschlafen«), wird der Tod ein Stück wirklicher. Die Geschichte des Abschieds erzählen können, von anderen etwas dazu hören, sich austauschen und bestätigen, das macht den Abschied wirklicher. Hilfreich beim Realisieren ist auch der Zugang zu den Informationen darüber, woran und wie jemand gestorben ist, so entsteht eine zusammenhängende begreifbare Geschichte.

Sterben ist wirklich etwas anderes als Verreisen oder den Kontakt abbrechen. Es ist end-gültig, nicht zurückzunehmen und für immer. Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht.

Sterben ist auch deshalb anders als Verreisen, weil es Fragen nach dem »Danach« aufwirft. Seelenwanderung? Auferstehung? Schwarzes Loch? Wiedergeburt? Das sind Glaubensinhalte und Überzeugungen, aber sie fühlen sich ganz wirklich und wahrhaftig an und Menschen brauchen diese Vorstellungen für ihr »Begreifen der Wirklichkeit eines Todes«.

## Gefühle



Dieser Facette habe ich ein kräftiges Rosa zugeordnet, weil die vielen unterschiedlichen Gefühle so intensiv und stark sind, aber auch zart und zärtlich sein können.

Trauerprozesse enthalten eine Vielzahl von Gefühlen: Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Schmerz, Erleichterung, Angst, Neid, Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe und viele mehr. Alle diese verwirrenden, überwältigenden Gefühle sind wichtig. Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration für den Alltag rauben und einem selbst peinlich sind – sie helfen, den Verlust zu bewältigen. Jedes Gefühl braucht dafür auch einen Ausdruck, hier einige Beispiele:

Traurigkeit, Verzweiflung und auch Sehnsucht können sich in Tränen einen Weg bahnen oder in Rückzug. Wut, Hilflos-

sigkeit und Abwehr äußern sich in Geschrei und Streit oder in Schweigen und Abwendung. Sehnsucht findet z.B. in Grabbesuchen, Trauertagebüchern, dem Gestalten von Erinnerungskisten oder Fotobüchern ihren Ausdruck. Liebe und Dankbarkeit können sich in Erzählungen und Ritualen ausdrücken.

Manchmal verwandelt sich der Seelenschmerz direkt in Körperschmerz – z.B. in Magenkrämpfe und Kopfschmerzen. Nicht nur das metaphorische Herz, sondern auch das physische Herz fühlt sich dann schwer an und stolpert. Der Seelenschmerz kann sich in Atemnot, Beklemmungen und starkem Frieren ausdrücken. Die inneren Kreisläufe sind oft so durcheinander wie die eigenen Gedanken und Gefühle – Schlafen und Essen finden dann nur mit Mühe in einen vertrauten Rhythmus zurück. Der Körperschmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um langfristig wieder in den Hintergrund zu treten!

## Sich anpassen



Dieser Facette habe ich die Farbe Grün zugeordnet, weil es um uns herum immer etwas Grünes gibt, und hier geht es um alles, was außerhalb der eigenen Gedanken und Gefühle stattfindet.

Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war. An diese Veränderungen müssen Trauernde sich anpassen. Sie sind gezwungen, neue Wege zu finden, mit sich selbst und dem Leben umzugehen.

Diese Veränderungen betreffen das Zuhause und den Alltagsablauf. Sie betreffen auch die Rollen und Aufgaben, die man in einer Familie oder Partnerschaft übernimmt. Veränderungen, an die Trauernde sich anpassen müssen, betreffen ebenfalls die Reaktionen aller Menschen, denen man begegnet, z.B. in der Nachbarschaft, im Kollegenkreis, in der Lerngruppe oder im Fitnessstudio. Man muss damit umgehen, dass manche Menschen nicht mehr grüßen und andere mit ungebetenen Ratschlägen reagieren.

Es kostet Kraft, sich im veränderten Leben zurechtzufinden und neue Rollen und Verhaltensweisen auszuprobieren.

## Verbunden bleiben



Dieser Facette habe ich ein leuchtendes Gelb zugeordnet, weil die Verbundenheit mit dem Verstorbenen für viele Trauernde wie ein Sonnenstrahl ist.

Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten. Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügen:

Erinnerungen und Anekdoten ermöglichen ein Gefühl von Verbundenheit. Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von »Zeichen« schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung.

Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben, unterstützend und freundlich. Manche empfinden die Verstorbenen wie gute Geister oder Schutzengel, die in entscheidenden Momenten spürbar werden und Rat geben.

Verstorbene waren normale Menschen, die Licht- und Schattenseiten hatten. Auf der Suche nach innerer Verbun-

denheit über den Tod hinaus werden beide Seiten und alle Widersprüche auch einer Beziehung näher erinnert. Denn bedrückende und beängstigende Erfahrungen können ebenso innere Bindungen schaffen wie Beglückendes. In dieser Trauerfacette geht es um das Suchen nach dem, was bleiben soll, und dem, was in den Hintergrund treten kann.

Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin.

## Einordnen



Dieser Facette habe ich die Farbe Blau zugeordnet, Blau wie der Himmel über uns, der so selbstverständlich ist, dass wir ihn oft gar nicht mehr bemerken.

Genauso wenig achten wir im Alltag auch darauf, welche Gedanken wir denken, und darum geht es hier. Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen! Jede »Warum?«-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn sind

eine Denkaufgabe. Trauernde versuchen, einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist.

Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht? Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte? Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten?

Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste. Manchmal widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets getragen hat.

Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die Zukunft. Je düsterer und hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangenheitsdeutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.

Zusätzliches Material als Video und Dateidownload finden Sie hier:

[www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)



## Begegnungen, die »Trittsteine« auf dem Trauerweg sind

Es gibt drei Halt gebende Rollen, in denen Sie andere Menschen auf Ihrem Trauerweg erleben werden. Das sind:

*Unterstützung durch eine »stabile Person«:* Die »stabile Person« ist für eine begrenzte Zeit ein »Fels in der Brandung«. Sie steht mitten auf dem Trauerweg und fängt Sie auf, wenn Sie glauben, dass es nicht mehr auszuhalten ist. »Stabile Personen« können gelassen bleiben, egal, wie hoch die Wogen der Emotionen um Sie herum werden. Eine »stabile Person« kann die eigenen Gefühle und Gedanken ruhig halten und als Ruhepol und stützender Arm einfach da sein. Die »stabile Person« kann den Überblick behalten. Auf dem Trauerweg tauchen zu bestimmten Zeitpunkten berufliche Helfer als »stabile Personen« auf, vom Notfallseelsorger bis zur Bestatterin. Auch Freunde und Verwandte können diese Rolle immer wieder für eine kurze Zeit einnehmen. Das ist dann wunderbar, diese Unterstützung von einem vertrauten Menschen zu erfahren. Aber es ist für Freunde und Angehörige mitunter auch eine Überforderung, tage- und wochenlang als »Fels in der Brandung« ohne eigene Tränen und Ängste aufzutreten. Dann ist es gut, die Last auf mehrere Schultern zu verteilen und die Stabilität von berufsmäßigen Helfern anzunehmen zu können.

*»Praktische UnterstützerInnen«:* Die praktischen UnterstützerInnen brauchen Tatkraft, verfügbare Zeit und ein Talent für Alltagsbewältigung. Diese praktischen Unterstützungsleistungen sind konkret und zeitlich begrenzt, sie finden sich in allen Abschnitten direkt neben dem Trauerweg. Praktische Unterstützung kann sein: jemanden anrufen, etwas zu trinken besorgen, jemanden fahren, Informationen einholen und weitergeben, für ein Gespräch zur Verfügung stehen, im Haushalt und Garten helfen, anwesende Kinder beschäftigen und versorgen usw. Praktische Unterstützungsleistungen

sind zeitlich begrenzt und beziehen sich auf konkrete Aspekte der veränderten Lebenssituation. Viele verschiedene praktische Unterstützungsleistungen werden im Lauf des Trauerweges an verschiedenen Stellen gebraucht, und es ist gut, dafür viele verschiedene Menschen mit verschiedenen Talenten ansprechen zu können.

*Unterstützung durch »mitmenschliche Normalität«:* Diese Unterstützenden sind am Rand des Trauerweges und in der Mitte des Lebensweges zu sehen, sie zeigen Anteilnahme und Rücksicht, aber alles in allem sind sie in einer Normalität verhaftet, die Ihnen selbst vielleicht abhandengekommen ist. Mitmenschliche Unterstützung kann wohltuend sein, weil sie Ihnen hilft, die Teile des Lebens, die nicht zerbrochen oder in Frage gestellt sind, wahrzunehmen.

### **Begegnungen, die »Stolpersteine« auf dem Trauerweg sind**

Es gibt die unterstützenden und tröstenden Menschen auf dem Trauerweg; es gibt aber auch Begegnungen, die zu Stolpersteinen werden. Menschen, die Trauernden ausschließlich mit Angst und Sorge begegnen, werden wie zu einem »Zerrspiegel« in einem Spiegelkabinett. Dort sieht man sich ganz verzerrt – und jede einzelne Verzerrung ist hässlich. Wird man etwa mit übergroßer Sorge angeschaut, nimmt man sich nur in seiner Schwäche wahr und findet kein Echo für die eigene Überlebensfähigkeit. Ähnlich wirken professionelle Helfer, die Trauernden alles aus der Hand nehmen wollen und sie dabei regelrecht entmündigen. Verzerrend wirkt es auch, wenn die Müdigkeit und der Rückzug, die neben vielem anderen zum Trauerprozess gehören, nicht akzeptiert oder vorschnell als Depression interpretiert werden.