

TRAUERNDEN BEGEGNEN

Ein Mutmachseminar



Sabine Wüppenhorst

TRAUERNDEN BEGEGNEN

Ein Mutmachseminar

**Ein Seminarkonzept für Trauerbegleiterinnen, Trauerbegleiter, Hospizfachkräfte
und Seelsorgerinnen und Seelsorger, um der Gesellschaft Trauer näher zu bringen
und zu dem Kontakt zu Trauernden zu ermutigen.**

Inhalt

Vorwort	7
Legende und Abkürzungsverzeichnis	8
Einführung in das Konzept	9
Vor dem Seminar	10
Das Seminar	12
Arbeits- und Infoblätter	18
Evaluationsbogen	33
Impressum	35

Die dem Konzept zugehörige PowerPoint-Präsentation befindet sich auf dem Datenträger, den Sie beigefügt finden oder bei alpha@muenster.de anfordern können.

Vorwort

„Gestern bin ich in der Stadt einer alten Bekannten begegnet, deren Ehemann kürzlich verstorben ist. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Am liebsten wäre ich ihr aus dem Weg gegangen. Ich hatte Angst, etwas falsch zu machen, etwas Falsches zu sagen. Ich fühlte mich so hilflos!“

„Wenn ich meinem trauernden Freund begegne, habe ich immer Angst, selbst die Fassung zu verlieren. Dabei muss ich doch jetzt stark sein!“

„Auch nach zwei Jahren wiederholt meine Nachbarin immer wieder die alten Geschichten um ihren verstorbenen Bruder. Ich kann es nicht mehr hören!“

„Vor zwei Wochen ist meine Tochter gestorben. In meinem ganzen Schmerz und meiner ganzen Trauer werde ich nun auch noch von vielen Menschen gemieden. Dabei wünschte ich mir so sehr ihre Ansprache!“

Immer wieder begegnen uns Menschen mit diesen und ähnlichen Aussagen. In vielen Gesprächen spüren wir ihre Angst und Hilflosigkeit im Umgang mit Trauernden. Wie schön wäre es doch, wenn die Menschen Trauernde besser verstehen, wenn sie die Angst vor Begegnungen mit Trauernden gar verlieren würden! Es gibt in unserem Land viele Angebote für Trauernde: Trauergruppen, Trauercafés, Eins-zu-Eins-Trauerbegleitungen. Doch ein niederschwelliges Angebot für Mitmenschen, die hilflos im Umgang mit Trauernden sind und sich Unterstützung wünschen, ohne gleich eine umfangreiche Trauerbegleiterausbildung zu absolvieren, fehlt. Und welche Unterstützung würden Trauernde durch gestärkte und ermutigte Mitmenschen erfahren? Gleichzeitig wäre es ein Beitrag zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft, um Trauer – und somit auch die Themen Sterben und Tod – aus der Tabuzone heraus und wieder ins Leben hineinzuholen.

So entstand die Idee eines Mutmachseminars. Ein Seminar, das Menschen in ihrem alltäglichen Leben stärken soll, um Trauernde nicht allein zu lassen, sondern ihnen mit Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung und Verständnis zu begegnen.

Legende und Abkürzungsverzeichnis

Symbol	Legende
	Wichtiger Gedanke
	Präsenz- Seminar
	Virtuelles – Seminar
	Zeitlicher Rahmen

Dieses Seminar wurde während der Pilotphase mit Zoom online durchgeführt. Wichtig bei der Auswahl der Plattform ist, dass Breakoutrooms für Kleingruppenarbeit vorhanden sind.

Der Text in blauer Farbe kennzeichnet die online-relevanten Themen.

Einführung in das Konzept

Machen Sie sich das Seminar zu eigen, nutzen Sie Ihre Kreativität, behalten Sie das Ziel vor Augen. Arbeiten Sie prozessorientiert. Dieses Konzept ist ein Leitfaden, ein Ideengeber, es ist kein starres Konzept.

Bitte denken Sie daran, die Teilnehmenden nicht zu überfordern. Es ist als leicht zugängliches (niederschwelliges) Angebot aufgebaut. Bei dem Angebot handelt es sich nicht um eine akademische Lehrveranstaltung, sondern um eine praxisnahe und an den Mitmenschen orientierte Fortbildung. Das Seminar kann kompakt an einem Nachmittag / Abend oder Vormittag in vier Zeitstunden absolviert werden.

Die Seminarleitung sollte über Qualifikationen und Erfahrungen als Koordinatorin / Koordinator eines Hospizdienstes, Hospizfachkraft, Seelsorgerin / Seelsorger, Trauerbegleiterin / Trauerbegleiter oder in angrenzenden Bereichen verfügen.

An wen richtet sich dieses Seminar?

Dieses Seminar richtet sich an interessierte Menschen (Erwachsene), die sich im Umgang mit Trauernden hilflos fühlen und mehr über Trauer und Trauernde erfahren wollen.

Wichtig für die Ausschreibung ist es, deutlich zu machen, dass es sich hier **nicht** um eine Selbsthilfe- oder Trauergruppe handelt.

Rahmenbedingungen

Eine schriftliche Anmeldung ist sinnvoll, u. a. damit die Gruppe nicht zu groß wird. Eine Kursgebühr kann erhoben werden.

Gruppengröße

Um einen guten Arbeitsprozess zu ermöglichen und eine vertraute Atmosphäre zu schaffen, ist eine Gruppengröße von 8 bis 14 Teilnehmenden zu empfehlen. Bei dieser Gruppenstärke wird jede, jeder Einzelne gesehen und wahrgenommen. Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch und die Erfahrungen im Plenum, in der Einzel- und Kleingruppenarbeit bietet dies die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen und voneinander zu partizipieren. (Eine größere oder auch geringere Gruppengröße könnte einen Qualitätsverlust mit sich bringen.)

Einsatzmöglichkeit

Dieses Seminar können Sie mit entsprechenden Modifikationen auch in anderen Bereichen einsetzen, z. B. im Kinderhospizbereich, im Rahmen von Befähigungskursen oder in Firmen zur Thematik „Trauer am Arbeitsplatz“. Voraussetzung ist die fachliche Kompetenz in diesen Bereichen.

VOR DEM SEMINAR

4 Wochen vor dem Präsenz-Seminar



2 Tage vor dem Online-Seminar

- Informationen zum Seminar an die Teilnehmenden versenden
- Link und Netiquette vorbereiten
- Erinnerungsmail mit Link des Meetings und
- Materialliste an die Teilnehmenden versenden



- Online – Seminar zu zweit durchführen
- (z. B. Koordination und eine ehrenamtliche/r Mitarbeiter/in) für den technischen Support, die Betreuung der einzelnen Teilnehmenden, z. B. im Chat / Handzeichen, die Übernahme des Zeitmanagements

Zeitraahmen



- Durchführung an einem Samstag, entweder am Vormittag oder am frühen Nachmittag. Somit erreichen Sie auch Berufstätige
- Außerdem werden die Teilnehmenden auf diese Weise in einen Nachmittag oder Abend entlassen, an dem sie keine weiteren Aufgaben haben
- Die Dauer des Seminars beträgt 4 Zeitstunden inklusive Pausen
- Es empfiehlt sich, eine 30-minütige Pause fest einzuplanen, die Sie abhängig machen von dem Geschehen und dem Arbeitsfluss in der Gruppe

Seminarraum und Material



- Großer Seminarraum mit Kleingruppen - Möglichkeit
- Stuhlkreis
- Laptop / Beamer
- Flipchart / Blätter
- Moderationskoffer, Klemmbretter, Stifte
- gestaltete „Mitte“: z. B. Tuch / Tücher, Kerzenglas, Blumen jahreszeitlich angepasst, Symbole für Trauer, Angst, Hilflosigkeit, Mut, Trost, Zuwendung, etc.
- PowerPoint-Präsentation / Arbeitsblätter / Handouts in ausreichender Anzahl / Ablauf für Seminarleitung

- Büchertisch / Literaturhinweise / Flyer / Adressen regionaler Ansprechstellen
- Getränke, Gläser / evtl. Kekse / Snacks
- Papiertaschentücher
- Vereinbarungen auf Flipchart vorbereiten
- Teilnehmerliste
- Zeitmanagement planen
- Klangschale, kleiner Gong oder Ähnliches, um Zeit „hörbar“ zu stoppen



- Störungen vorbeugen
- Nebengeräusche ausschließen
- Türschild: „Bitte nicht stören – hier findet ein Seminar statt“



- 1/2 Stunde vor Beginn Einlass der Teilnehmenden in das Seminar, technischen Support anbieten
- Die Teilnehmenden werden vor Beginn des Seminars in den Warteraum gelassen
- Die Mikros sind stummgeschaltet, Namen eingetragen



Die Teilnehmenden zu Hause zur Selbstfürsorge anregen und sie bitten,

- Getränke / Snacks und
- Papiertaschentücher bereitzustellen
- für Ruhe / Ungestörtheit während des Seminars zu sorgen
- Handout mit Literaturhinweisen / Adressen regionaler Ansprechstellen zum Download bereitstellen

DAS SEMINAR

Begrüßung (25 min)



- Seminarleitung stellt sich vor
- Hinweis auf Arbeitsweise mit Stuhlkreis und Mitte
- Programmablauf vorstellen

Inhalte:

- Definition: Trauer und Trauermodelle
- Biographiearbeit als Basis zum Verständnis
- Ziel: das „Handwerksköffchen“ zu packen
- Teilnehmende ermutigen, Fragen zu stellen
- **Online- per Handzeichen/Chat**
- Blitz- Vorstellungsrunde zu den Fragen „Wer bin ich?“, „Warum bin ich hier?“, Erwartungen an das Seminar

(Folie 1)

- **Frage nach Teilnehmenden mit frischer Trauer oder ,in akuter Trauersituation‘.** Falls tatsächlich jemand im Seminar ist, diesen Teilnehmenden gut im Blick behalten

▪ Ziel des Seminars definieren

Mitmenschen stärken und ermutigen, Trauernden zu begegnen, nicht aus dem Weg zu gehen, Trauernden Unterstützung anzubieten, Achtsamkeit an den Wünschen und Bedürfnissen der Trauernden orientieren, eigene Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer

- Vereinbarungen für den Zeitraum des Seminars vorstellen **(Infoblatt 1 nur für Seminarleitung); die Vereinbarungen werden online als (Folie 2) per PowerPoint eingeblendet** oder auf ein Flipchartpapier dauerhaft während des Seminars sichtbar sein



Inhaltlicher Einstieg/ Methode: Speeddating (35 min)



(Arbeitsblatt 1 / für Seminarleitung)

Zwiebelmethode oder Murmelrunde

- **Fragen auf den Folien 3 – 9**
- Breakoutrooms: Zufällig gebildete Zweiergruppen tauschen sich zu jeder Frage **4 min** aus
- Nach **4 min** werden die Teilnehmenden in neue Zufalls-Paare gemischt



Hinweis geben: Button Breakouträume verlassen und nicht Meeting verlassen!

- Anzahl der Fragen (bei 14 Teilnehmenden 7 Fragen): Auswahl der Fragen aus dem Fragenkatalog oder eigene Fragen formulieren
- Kurze (!) Befindlichkeitsrunde

Definition Trauer: (20 min)

(Infoblatt 2) (Folie 10, 11, 12, 13, 14)

Seminarleitung hält Vortrag

- Trauer ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher und notwendiger Prozess, Verluste zu verarbeiten
- Vielfältigkeit von Verlusten (von Scheidung über Schulwechsel bis zum Halbfinal-Aus der deutschen Nationalelf)
- Vorgezogene Trauer bei z. B. Krebserkrankten mit schlechter Prognose
- erschwerte Trauer (pathologisch)



Weißer Trauer bei Demenzerkrankten bitte ausführlich erklären, wird häufig unterschätzt

(Folien 15, 16, 17)

- Weißer Trauer bei Demenz
- Mobilé als Anschauung: Mobilé mit Anhängern, die für die Familie + Zugehörige stehen, gerät in Schiefelage, wenn ein Mitglied nicht mehr da ist. Es braucht Zeit, diese Schiefelage wieder auszugleichen (z. B. Aufgaben des Verstorbenen übernimmt jemand anderes aus der Familie); manchmal gelingt es auch nicht
- Trauer Zusammenfassung am Flipchart oder PowerPoint

(Infoblatt 3) (Folie 18)

- Wofür brauchen wir Rituale (allgemein und nur kurz)? (Infoblatt 3; auf Flippchart vorbereiten)
- Frage in die Runde: Welche Rituale kennen Sie (z. B. Aussegnung, schwarze Kleidung, früher: Nachbarschaftshilfe und Totennachbar)? Nur kurz darstellen!
- Rituale sind hilfreich im Trauerprozess
- Hinweis auf die Möglichkeit, Trauernde bei Ritualen begleiten und unterstützen zu können
- Sind diese hilfreich? Gibt es sinnentleerte Rituale? Was hat sich verändert?
- Trauer in Corona-Zeiten (z. B. soziale Verluste, Arbeitsplatzverlust)

Arbeitsauftrag:**(22 min)****(27 min)****Fragen zur Bearbeitung (Arbeitsblatt 2) (Folie 19)**

- Zu Beginn die Frage in die Runde: „Tut mir Trauer überhaupt gut?“
„Was tut mir in Trauer gut, was ist hilfreich, was tröstet?“
„Was tut mir gar nicht gut?“
„Was kann ich Trauernden geben?“
- Ziel: Hinweis auf Individualität
- Mut machen zum „dranbleiben“
- Hinweis auf die Möglichkeit, auch einen Brief schreiben zu können
- Ablauf:
 1. Einzelarbeit **(5 min)** (Arbeitsblatt 4)
 2. Austausch in Kleingruppen zu dritt oder viert **(12 min)**, Ergebnis auf Karten schreiben (ein Begriff pro Karte)
 3. Im Plenum, Karten an Pinnwand clustern und austauschen



Kein Anspruch auf Vollständigkeit (!)

**(12 min)**

- Kleingruppen zuordnen;
 anschließend Ergebnisse im Chat sammeln oder aus der Gruppe im Plenum vortragen und Austausch
- im Chat Ergebnisse sammeln; vorlesen; Fazit ziehen **(5 min)**



Pause



30 Minuten (Folie 20)

**Trauermodelle
(20 min)**

(Infoblatt 4, 5, 6) (Folien 21, 22)

- Ziel: Sensibilität und Verständnis für Trauernde und ihr Verhalten aufbringen (nicht persönlich nehmen)
- Anhand der Spirale zeigen, dass Trauer keinen Ziel- oder Endpunkt hat, Trauer wird nicht abgearbeitet, ist individuell in Intensität, Wiederholung und Länge
- Hinweis auf Modelle der Verlustverarbeitung (nicht zu sehr ins Detail gehen)
- Trauer → es gibt keine lineare Abfolge

Dialog: „Warum trauerst du immer noch? Ist doch schon zwei Jahre her!“ „Ja, und er ist immer noch tot!“

**Arbeitsauftrag:
(17 min)**

**Der eigenen Biographie auf der Spur
(Arbeitsblatt 3) (Folie 23)**

- Wie war meine letzte Begegnung mit einem Trauernden?
- Warum macht mich der Umgang mit Trauernden so hilflos?
- Welchen Einfluss haben meine eigenen Trauer- und Verlusterfahrungen auf meinen Umgang mit Trauernden?



Bildung von Kleingruppen, wenn möglich mit drei Teilnehmenden (ggf. auch vier).

Gruppen, die sich zu den Fragen austauschen, auch mit Blick auf die zuvor gehörten Modelle (Infoblatt 4, 5, 6) **(Folien 24 / nicht sichtbar) (12 min)**, Ergebnisse anschließend im Plenum austauschen unter anderem mit der Frage: Gibt es neue Erkenntnisse? **(5 min)**

(Online auch als Sammlung im Chat möglich)



Ziel:



- Sich selbst besser verstehen lernen insbesondere in den Fragen:
- Woher kommen die eigenen Ängste?
- Welchen Einfluss haben eigene Erlebnisse und Erziehung?

**Konkrete Ideen und
Tipps
(47 min)**

(Infoblatt 7) (Folien 25 / nicht sichtbar)

- Aufforderung an die Teilnehmenden: eigene Erlebnisse und Erfahrungen berichten, um konkret daran zu arbeiten (interaktiv)
- Aus eigenen Erfahrungen beispielhaft berichten
- Die einzelnen Punkte und Ausführungen des Infoblatts 7 im Blick behalten und ergänzen
- Auf die begrenzte Zeit hinweisen, damit keine Enttäuschung entsteht
- Hinweis auf ausführliches Handout
- Wie geht es mir und wie gehe ich jetzt wieder in meinen Alltag?
- Blitzrunde: Was werde ich meiner Familie / meinen Freunden von diesem Seminar erzählen?

**Abschlussrunde
(20 min)**



Online: Chat nutzen für weitere Kommentare / Befindlichkeiten

(Infoblatt 8) (Folie 26)

Der Segen der Trauernden

(Autorin Marie-Luise Wölfling ist eine vom Tod eines Kindes betroffene Mutter. Ihr Sohn Karsten starb im Alter von 11 Jahren an einem Hirntumor.)

Vorlesen und Abschiedsgeschenk an die Teilnehmenden (im Handout) evtl. musikalisch untermalen (in der Präsentation voreingestellt)

Verabschiedung

Evaluationsbögen ausfüllen und abgeben lassen



- **Online: per Mail zusenden / Rücksendung oder per Umfrage**
- Was bleibt offen?
- Bei Bedarf Gesprächsangebote zu einem späteren Zeitpunkt machen: Präsenz / Telefonat / Online

Handouts verteilen oder senden

- Infoblätter
- Angebote in der Umgebung als Infokarte
- Zusammenstellung von Literatur / Flyern / Broschüren / Internetseiten
- Werbung in eigener Sache (Hospizdienst, weitere hospizliche oder palliative Veranstaltungen etc.)

Vereinbarung

Unsere Regeln lauten:

- ⇒ Alles, was hier besprochen wird, verlässt den Raum nicht (Verschwiegenheitsregel)

- ⇒ Wir lassen einander ausreden

- ⇒ Gefühle sind erlaubt – auch Tränen

Unsere Werte sind:

- ⇒ Selbstverantwortung / Selbstfürsorge

- ⇒ Toleranz

- ⇒ Respekt

Arbeitsblatt 1 / Folie 3 – 9 (für die Seminarleitung)

Fragen zum Einstieg (Zwiebelmethode)

1. Lesen Sie die Traueranzeigen in der Zeitung? Wenn ja, warum?
2. Wie sind Sie bislang mit den Themen Sterben, Tod und Trauer umgegangen?
3. Wie geht Ihre Umgebung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer um?
4. Warum tun wir uns in unserer Gesellschaft so schwer mit den Themen Sterben, Tod und Trauer?
5. Wie war Ihre letzte Begegnung mit einem / einer Trauernden?
6. Was denken Sie: Braucht ein Trauernder / eine Trauernde immer Begleitung und von wem?
7. Wenn ich an „Verlust“ denke, fällt mir Folgendes ein:

Zwiebelmethode (Gespräche im Zwei-vier Minuten-Takt):

Die Teilnehmenden teilen sich in zwei gleich große Gruppen auf. Eine Gruppe bildet den Innenkreis, die andere den Außenkreis. Die Kreise sind einander zugewandt, sodass jede Person ein Gegenüber hat. Die Seminarleitung stellt die Frage, über die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich austauschen. Nach einem Signal durch eine Klangschaale oder Ähnliches (nach ca. 4 Minuten) bewegt sich der Außenkreis im Uhrzeigersinn weiter. Jede Teilnehmende, jeder Teilnehmende erhält so ein neues Gegenüber. Die Gruppen bekommen eine neue Frage. Abhängig von Gruppengröße und Fragestellung lösen sich die Gruppen nach Beendigung der letzten Fragerunde auf. Bei wenigen Teilnehmenden können die Gesprächsphasen etwas verlängert werden.

Alternative: Murmelrunde

Die Teilnehmenden werden durchnummeriert mit 1 und 2. Jeweils 1 und 2 bilden dann das erste Gesprächspaar, indem sie sich einander zuwenden. Die Regeln: Der Ablauf gleicht der der Zwiebelmethode, nur dass hier die / der Teilnehmende mit der Nummer 2 nach den einzelnen Runden zwei Plätze nach links im Uhrzeigersinn zur nächsten Gesprächspartnerin, zum nächsten Gesprächspartner rückt. Die Teilnehmenden mit der Nummer 1 dürfen sitzen bleiben.

Bitte weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass sie leise miteinander sprechen sollen. Daher hat die sogenannte Murmelrunde auch ihren Namen.

Online werden die Teilnehmenden in Breakoutrooms (per Zufall und jeweils zu zweit) zugeordnet, Wechsel jeweils nach 4 Minuten.

Begriffserklärung Trauer

Trauer ist die Reaktion eines Menschen auf einen Verlust, sei es durch Tod oder Trennung von einem Nahestehenden, aber auch durch den Abschied von materiellen Dingen, z. B. dem finanziellen Status, von ideellen Werten wie z. B. Vertrauen, vom beruflichen Status (z. B. Berentung) oder auch von der eigenen gesundheitlichen Versehrtheit.

Trauern ist eine angeborene emotionale Fähigkeit, mit Verlusten umzugehen. Denn alle Menschen – ob Kinder oder Erwachsene – müssen sich nach dem Tod eines Nahestehenden neu auf sich selbst besinnen und sich in einer veränderten Lebenssituation orientieren und neu zurechtfinden. Trauer ist also wichtig, um mit dem Vergangenen abzuschließen und sich dem Zukünftigen zuzuwenden, es in einen neuen Zusammenhang zu stellen

Trauer ist die natürliche Antwort unseres Organismus auf eine Krise. Und wie jede Krise führt auch ein Verlust zu Veränderungen und zur Notwendigkeit, sich diesen Veränderungen anzupassen. So hilft Trauer, „mit dem vergangenen Leben abzuschließen und sich dem neuen und zukünftigen Leben zu stellen, es neu zu organisieren, um mit dem Verlust weiterleben zu können.“ (Bödiker & Theobald, 2017). Mit jedem Verlust, den wir in unserer Biographie erleben, und mit dem nachfolgenden Trauerprozess lernen wir das Abschiednehmen. So hat Trauern als eine Fähigkeit eine (über-)lebenswichtige Funktion.

Jeder Mensch, jede Gesellschaft, jede Kultur erlebt zu allen Zeiten Trauer (selbst in der Tierwelt wurde Trauer nach dem Verlust des Partners oder Kindes beobachtet). Der Mensch empfindet Trauer in Geist und Seele und auch körperlich ist Trauer spürbar, z. B. in der veränderten Körperspannung oder im Gesichtsausdruck, in somatischen Symptomen oder gar Erkrankungen: Trauernde fühlen sich gerade in der ersten Zeit häufig kraftlos, matt, niedergedrückt. Sie äußern nicht selten, dass sie sich in dieser Zeit fühlen wie in einem Nebel, den sie im Rückblick jedoch als hilfreich empfanden, denn er gab ihnen Schutz und erlaubte ihnen, kraftlos sein zu dürfen und nicht direkt wieder funktionieren zu müssen.

„Unser Selbst- und Weltverständnis bilden wir im Wesentlichen aus Beziehungen: Beziehungen zu Mitmenschen, zu Objekten, zu Werten. Durch den Verlust werden wir in unserem Selbst- und Weltverständnis erschüttert. In persönlichen Äußerungen von Trauernden wird dies auch häufig angesprochen: „Ich fühle mich nur noch als halber Mensch!“ (...) Trauer beinhaltet die Gedanken, die Gefühle, das Verhalten bezogen auf den Verlust und die damit verbundenen Probleme, die bearbeitet werden müssen, damit wir mit einem neuen Selbst- und Weltverständnis weiterleben können.“ (ebd.)

Es gibt verschiedene Gegebenheiten und Faktoren, die die Verarbeitung eines Verlustes beeinflussen oder gar erschweren können. Das sind unter anderem:

- ein plötzlicher, völlig unerwarteter Tod
- die Art des Todes, insbesondere bei Suizid
- Schuldgefühle (ob von außen suggeriert oder innerlich empfunden)
- mehrere Verlusterlebnisse innerhalb kurzer Zeit
- ein seelischer oder körperlicher Ausnahmezustand
- ein bisheriger schwieriger Umgang mit Verlust und Trauer (ggf. bereits in der Kindheit beginnend)
- das Fehlen eines sozialen Netzes
- eine instabile Persönlichkeit
- die ‚falsche‘ Generation
- eine besondere Bindung zu der verstorbenen Person

Kein Mensch trauert wie der andere. Der Verarbeitungsprozess all derer, die einen Verlust erleben, ist immer und auch unter den genannten erschwerten Bedingungen höchst individuell. Was für den einen in einer Verlustsituation gut und hilfreich ist, passt für einen anderen vielleicht nicht so gut. In jedem Fall jedoch gilt: „Trauer ist eine Krisenzeit, eine Übergangszeit, eine Periode des Wachsens und Reifens, in der Altes und Gewohntes zurückgelassen werden und sich der Einzelne Veränderungen stellen muss, was nicht ohne Konflikte und Schmerzen vonstattengehen kann. Daher wird dieser Prozess gerne gemieden oder umgangen. Trauer ist damit aber – wie die Trauerforschung immer wieder betont – keine Krankheit...“ (ebd.)

Daher ist es wichtig, Trauer nicht zu tabuisieren und trauernde Menschen nicht zu meiden, sondern darüber zu sprechen, die Trauer zuzulassen und für die Betroffenen da zu sein.

Arbeitsblatt 2 / Folie 18**Fragen zur Bearbeitung**

A- In Einzelarbeit

B- Austausch in Kleingruppe

1- Was tut mir in der Trauer gut, was ist hilfreich, was tröstet?

2- Was tut mir gar nicht gut?

3- Was kann ich Trauernden geben?

Rituale ...

- ... geben Sicherheit
- ... führen zu gemeinsamem Handeln
- ... schaffen Vertrauen
- ... haben einen klaren Ablauf
- ... sind mit einem besonderen Ort verbunden
- ... unterbrechen das Gewohnte
- ... haben Symbolcharakter
- ... sind physisch erlebbar

Trauerverlauf

Vier-Phasen-Modell nach Verena Kast (Schweizer Psychologie-Professorin und Präsidentin des C.G. Jung-Instituts, Zürich)

1. Die Zeit des Nicht – Wahrhaben – Wollens

Diese Zeit ist geprägt von Fassungslosigkeit und Irritation sowie der Verlangsamung im Denken: Vieles wird wie im Nebel wahrgenommen. Die Trauernden sind schockiert und empfinden sich wie betäubt oder gelähmt.

Sie funktionieren wie automatisch und fühlen sich unfähig, etwas zu tun. Sie ziehen sich eher zurück, erleben aber auch Ambivalenzen: Sie sind z. B. in einem Moment sehr gesprächig, in einem anderen sehr zurückgezogen.

Diese Zeit kann gekennzeichnet sein von Schlafstörungen, Hektik oder auch Apathie, von stillem oder auch lautem Weinen, von dem Gefühl, neben sich zu stehen. Auch kann es zu einem emotionalen Zusammenbruch kommen.

2. Die Zeit der aufbrechenden Gefühle

In dieser Zeit erkennen die Trauernden die Realität, sie klagen an, beschuldigen und fragen immer wieder nach dem Warum. Die Gedanken an den Verstorbenen sind sehr intensiv. Manche Menschen, die vorher an einen Gott geglaubt haben, zweifeln oder verlieren den Glauben. Auch erleben Trauernde viele stark belastende Gefühle wie Angst, Schuldgefühle, Neid oder Trost- und Rastlosigkeit.

Auch diese Zeit ist geprägt von Ambivalenzen. So sind Trauernde sehr verletzlich und können gleichzeitig auch reizbar oder aggressiv sein; sie suchen Nähe genauso wie Distanz. Sie möchten, dass alles so ist wie vorher, belassen Räume und andere Dinge unverändert, weil eine Veränderung zu sehr schmerzen würde.

Neben somatischen Veränderungen wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen oder Übelkeit tritt oft eine physische Erschöpfung und eine chronische Müdigkeit ein.

3. Die Zeit des Suchens und der Trennung

Die Trauernden suchen nach dem verstorbenen Menschen, sehen ihn in den Gesichtszügen anderer Menschen oder stellen die Frage nach dem Schicksal des Toten. Sie führen Zwiegespräche mit ihm, träumen von ihm, suchen Orte auf, die sie mit dem Verstorbenen verbinden oder übernehmen Gewohnheiten von ihm, um ihm nahe zu sein.

Diese Zeit ist gekennzeichnet von großer Niedergeschlagenheit und Trauer einerseits und Dankbarkeit und Freude andererseits. Was mit dem Verstorbenen gemeinsam erlebt wurde, soll konserviert werden. Dies ist Teil der Trauer, gleichzeitig erleichtert es die Trauer. Sich mit dem auseinanderzusetzen, was man mit dem Verstorbenen gemeinsam erlebt hat (z. B. Fotos anschauen und sortieren, Bilanzieren der Erinnerungen und vieles mehr) kann schöne und zugleich schmerzhaft Gefühle auslösen. Es ist eine unruhige und zugleich hoffnungsvolle Zeit.

4. Die Zeit des neuen Selbst- und Weltbezuges

In dieser Zeit stellt sich allmählich innere Ruhe ein. Die Erinnerung an den Verstorbenen bleibt ein wichtiger Teil des Trauernden; der Schmerz ist noch da, tritt aber in den Hintergrund. Der Trauernde hat den Tod akzeptiert und wendet sich der Zukunft zu.

Er gewinnt Freude am Leben und es ist z. B. wieder möglich, sich zu verlieben, ohne den Verlust zu verdrängen. Neue Aktivitäten werden möglich, alte können wiederbelebt werden. Besondere Tage wie Weihnachten oder Geburtstage können wieder gefeiert werden, auch wird die Teilnahme an gesellschaftlichen Ereignissen wieder möglich.

Das Model von Verena Kast beschreibt den Verlauf der verschiedenen Gefühle nach einem Verlust. Dieser muss nicht linear (eine Phase nach der anderen) verlaufen. Sowohl die Richtung als auch die zeitlichen Dimensionen sind sehr individuell. Die Beschreibung wird jedoch sowohl von Trauernden selbst als auch von deren Mitmenschen (Freunde, Nachbarn,...) als sehr hilfreich empfunden, um die erlebten Emotionen einordnen zu können.

Kast, V. (2000). Sich einlassen und loslassen: Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder

Modell der vier Traueraufgaben nach J. William Worden (Professor für Psychologie und Trauerforscher u. a. an der Harvard Medical School)

1. Den Verlust als Realität akzeptieren

- Verlust eines Menschen als real ansehen, akzeptieren, dass er tot ist
- Anerkennen, dass man diesen Menschen in diesem Leben nicht wiedersieht
- Im Gegensatz dazu steht ein „Nicht-Wahrhaben-Wollen“: sich weigern zu akzeptieren, dass der Mensch wirklich tot ist

2. Den Trauerschmerz erfahren

- Physische, emotionale und psychische Schmerzen anerkennen und erarbeiten
- Die Vielfalt der Gefühle durchleben
- Schmerz nicht verleugnen
- Gefühle und Erinnerungen aufkommen lassen
- Die Erkenntnis wäre, dass Trauernde diese Schmerzen nicht bis an ihr Lebensende mit sich herumtragen müssen

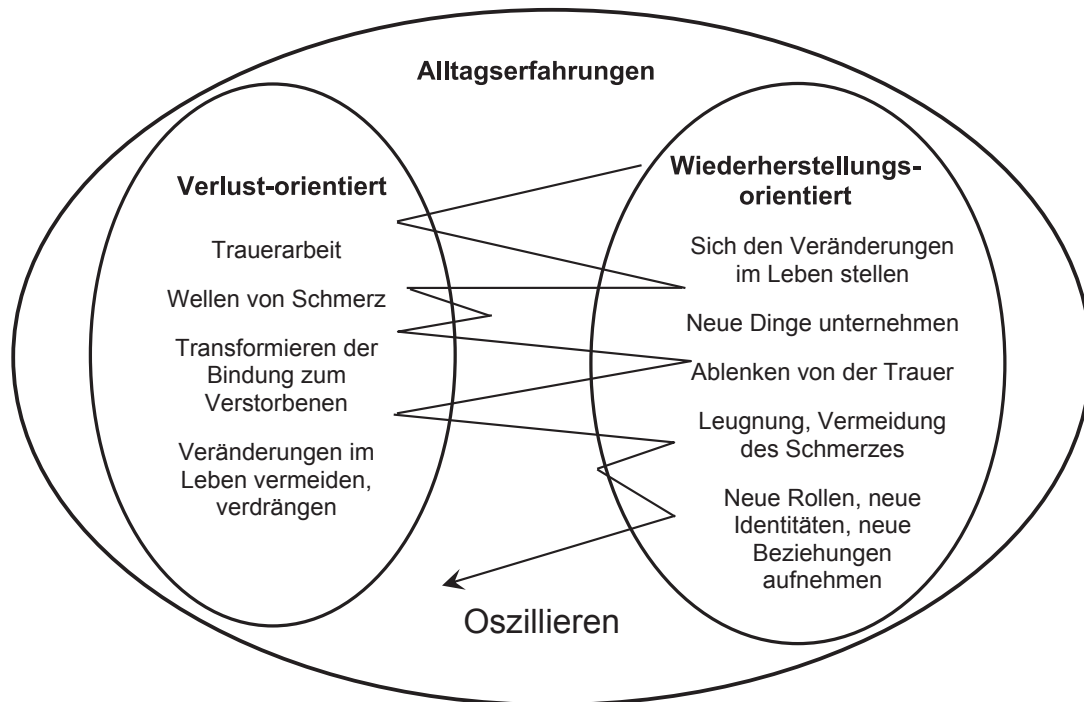
3. Sich anpassen an eine Umwelt, in der die / der Verstorbene fehlt

- Diese Aufgabe ist abhängig von der Beziehung zur Verstorbenen, zum Verstorbenen und welche Rolle sie oder er eingenommen hatte
- Anpassung an die neue Umwelt erfolgt erst durch Realisierung und Anerkennung des Verlustes

4. Emotionale Energie abziehen und in eine andere Beziehung investieren

- Für viele Menschen oft die schwierigste Aufgabe
- Blockade in der Bewältigung dieser Aufgabe führt dazu, dass Trauernde keine neuen Bindungen eingehen können (bezieht sich nicht ausschließlich auf eine neue Lebenspartnerin, einen neuen Lebenspartner!)
- Im Laufe des Prozesses wieder freier werden für neue Begegnungen, Bindungen und Erlebnisse
- Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen

Duales Prozessmodell der Bewältigung (Stroebe und Schut)



In dem von Stroebe und Schut dargestellten Modell wird beschrieben, wie Trauernde in ihrem Trauerprozess beständig zwischen Verlust- und Neuorientierung hin- und herpendeln. In dem einen Moment nehmen sie den Verlust der Verstorbenen / des Verstorbenen mit allem Schmerz wahr, in einem nächsten Moment können sie neue Dinge unternehmen und den Blick positiv in die Zukunft richten. Dann wiederum wird ihnen in einer Welle der Verzweiflung bewusst, dass die Person wirklich verstorben ist. Später organisieren sie ihren Alltag ohne die Verstorbene / den Verstorbenen neu. Und so bewegen sie sich immer wieder zwischen der Wahrnehmung des Verlustes auf der einen Seite und der Perspektive auf Gegenwart und Zukunft auf der anderen. Beides kann in kurzen Abständen rasch aufeinander folgen.

Ein wichtiges Element ist das manchmal negativ besetzte Phänomen des Verdrängens. Der Begriff der Verdrängung unterscheidet sich sehr von dem Begriff der Verleugnung. Verleugnung stammt von dem Wort Leugnen ab und bedeutet das Verneinen oder für Falsch-erklären einer Wahrheit. Verdrängung bedeutet jedoch, etwas vorübergehend aus dem Bewusstsein zu drängen. Verdrängung kann daher sinnvoll und sogar hilfreich sein, da man sich in diesem Moment nicht in den Tiefen des Schmerzes bewegt, sondern andere Dinge (Hobbies, Regelung finanzieller Dinge etc.) in den Vordergrund stellt. Das ermöglicht, den Verlust für einen kleinen Zeitraum zu ‚vergessen‘ (aber eben nicht zu negieren), ein wenn auch vielleicht nur kurzes Gefühl der Entspannung zu erleben und ein wenig von seinen Kräften zurück zu gewinnen.

Infoblatt 7 / Folie 24 und 25 werden online nicht gezeigt – Hinweis für die Seminarleitung

Wenn wir Trauernden begegnen...

Es ist nicht immer leicht, die richtigen Worte zu finden. Wir möchten hilfreich sein und trösten, aber sagen dann gegebenenfalls Dinge, die genau das Gegenteil bewirken. Was dürfen Sie einem Trauernden gegenüber nicht sagen?

„Das Leben geht weiter!“

„Du konntest wenigstens Abschied nehmen!“

„Ich weiß, wie Sie sich fühlen!“

„Du findest bestimmt einen neuen Partner.“

„Du bist doch so stark!“

„Du hast ja noch ein Kind!“ (nach dem Tod eines Kindes)

„Die Zeit heilt alle Wunden.“

„Seien Sie froh! Jetzt leidet er wenigstens nicht mehr.“

„Sie war doch aber auch schon sehr alt.“

„Irgendwann muss es aber auch mal gut sein mit Ihrer Trauer!“

„Warum trauerst Du immer noch; ist doch schon zwei Jahre her!“

„Sie müssen mal wieder unter Leute gehen!“

Achten Sie auf Ihre Worte!

Und seien Sie mutig: Weisen Sie auch andere darauf hin, dass bestimmte Kommentare fehl am Platz sind!

Was können Sie sagen?

„Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll!“

„Es ist für mich unfassbar!“

„Gibt es etwas, was ich für Dich tun kann?“

„Möchtest Du darüber sprechen? ... jetzt oder später...?“

„Hast Du jemanden, der Dir hilft?“

Was können Sie tun?

Machen Sie ruhig den ersten Schritt!

Bieten Sie Ihre Unterstützung an in dem Maß, in dem Sie diese leisten können.

Trauernde bitten nicht immer um Hilfe, auch wenn sie sie gut gebrauchen können. Fragen Sie ruhig in Abständen nach!

Berücksichtigen Sie, dass die Trauer auch noch lange Zeit nach dem Verlust präsent sein kann! Fragen Sie also auch zu einem viel späteren Zeitpunkt nach!

Setzen Sie sich immer wieder mit Ihrer eigenen Trauer auseinander! Auch wenn keine Trauer der anderen gleicht, macht Sie das einfühlsamer für andere.

Seien Sie aufmerksam, auch für nonverbale Äußerungen wie Körperhaltung und Mimik und hören Sie gut zu, wenn Sie mit der / dem Trauernden sprechen!

Gehen Sie nicht aus dem Weg und halten Sie aus!

... auch wenn der Gefühlsausdruck sehr stark ist, z. B. indem sie / er in Tränen ausbricht?

... auch wenn sie / er immer dasselbe erzählt.

... auch wenn sie / er nicht darüber sprechen mag.

... auch wenn sie / er sagt, sie / er habe keine Kraft.

Gehen Sie dabei nicht über Ihre eigenen Grenzen!

Denn manche Situationen sind tatsächlich schwer aushaltbar und es ist wichtig, für Sie selbst und für die oder den anderen, dass Sie Ihre Kräfte behalten.

Die Verhaltenswissenschaftlerin und Autorin Chris Paul hat sich über viele Jahre mit Trauer beschäftigt. Sie hat in ihrem Buch „Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen“ sehr ausführlich beschrieben, was wichtig ist in der Begegnung und Kommunikation mit Trauernden.

Paul, C. (2013). Keine Angst vor fremden Tränen! Trauernden begegnen. Gütersloher Verlagshaus

Infoblatt 8**Der Segen der Trauernden**

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.

Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir erlauben
von dem Verstorbenen zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen
nicht totschweigen.

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

Gesegnet seien alle, die mir zuhören,
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,
die mich trösten und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Marie Luise Wölfling

Evaluationsbogen

Online- Seminar Trauernden begegnen - ein Mutmachseminar

Datum _____

Schätzen Sie bitte diesen Seminartag mit Hilfe der untenstehenden Sätze ein!

Kreuzen Sie jeweils das zutreffende Kästchen an! Was Sie mit Hilfe dieses quantitativen Schemas nicht zum Ausdruck bringen können, halten Sie bitte bei den offenen Fragen auf der letzten Seite fest. Vielen Dank!

	stimme sehr zu	stimme eher zu	teils teils	stimme eher nicht zu	stimme gar nicht zu
1. Das Seminar war gut strukturiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Das Informationstempo war angemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Der Umfang der Inhalte war angemessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Die Methoden (hier z. B. mit dem Wechsel zwischen Selbsterfahrung und Wissensvermittlung) haben mir sehr geholfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Zu welchen Punkten möchten Sie ergänzende Kommentare aufschreiben?
1. Das Seminar war gut strukturiert, weil:	
2. Das Informationstempo war angemessen, weil:	
3. Der Umfang der Inhalte war angemessen, weil:	
4. Die Methoden (z. B. der Wechsel zwischen Selbsterfahrung und Wissensvermittlung) haben mir sehr geholfen, weil:	
5. Aus dem Seminar nehme ich für meinen Alltag, meinen Berufsalltag insbesondere Folgendes mit:	
6. An dem Seminar hat mir besonders gut gefallen:	
7. Für meinen zukünftigen Umgang, Kontakt mit Trauer, Krisen und Menschen in Trauer, nehme ich mit...	
8. Ich möchte zu diesem Seminar noch sagen:	

Bitte senden Sie den Bogen zurück an (E-Mail)-Adresse: _____

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung!

Impressum

Herausgeber:

Ansprechstellen im
Land NRW zur
Palliativversorgung,
Hospizarbeit und
Angehörigenbegleitung
www.alpha-nrw.de

Redaktion:

ALPHA-Westfalen
Ansprechstelle im
Land NRW zur
Palliativversorgung,
Hospizarbeit und
Angehörigenbegleitung
Landesteil Westfalen-Lippe
Friedrich-Ebert-Str. 157-159
48153 Münster
02 51 - 23 08 48
alpha@muenster.de
www.alpha-nrw.de

Layout:

art applied, Münster

Druck:

Druckerei Burlage, Münster

Gefördert vom:

Ministerium für Arbeit
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Autorin:

Sabine Wüppenhorst

Bearbeitung:

Irmgard Hewing

Bildnachweis:

Titelbild: Istock/com/Istockcom/ElenaMichaylova
Symbolbilder
Stuhlkreis: Istock/com/ZernLiew
Notebook: Istock/com/Ivan Sherstiuk
Glühbirne: Istock/com/Misha Shutkevych
Uhr: Istock/com/AndrewSchwerbackow

Ansprechstellen im
Land NRW zur
Palliativversorgung,
Hospizarbeit und
Angehörigenbegleitung



Gefördert vom
**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**

