



Die Trauer bewältigen

Wege durch die schwere Zeit
finden

VERONIKA SCHMOLLER
Psychosoziale Beraterin i.A.u.S
Dipl.Mentaltrainerin|NLP-Master



Was ist Trauer?

- Trauer ist ein Gefühl --> Natürliche Reaktion auf einen Verlust.
- Nicht nur ein Gefühl aufgrund des Verlustes eines Menschen. Man kann über verschiedene Dinge trauern
 - Verlust eines Haustieres
 - Jobverlust
 - Trennung
 - Lebensabschnitt usw.
- Man nimmt Abschied von von jemanden mit dem man eine tiefe Verbindung/Beziehung gehabt hat --> Etwas was man geliebt hat ist weg - Daher steckt hinter der Trauer ganz viel Liebe.
- Trauer hilft uns loszulassen und die Liebe in eine andere Form umzuwandeln.
- Trauer ist nicht dein Feind!

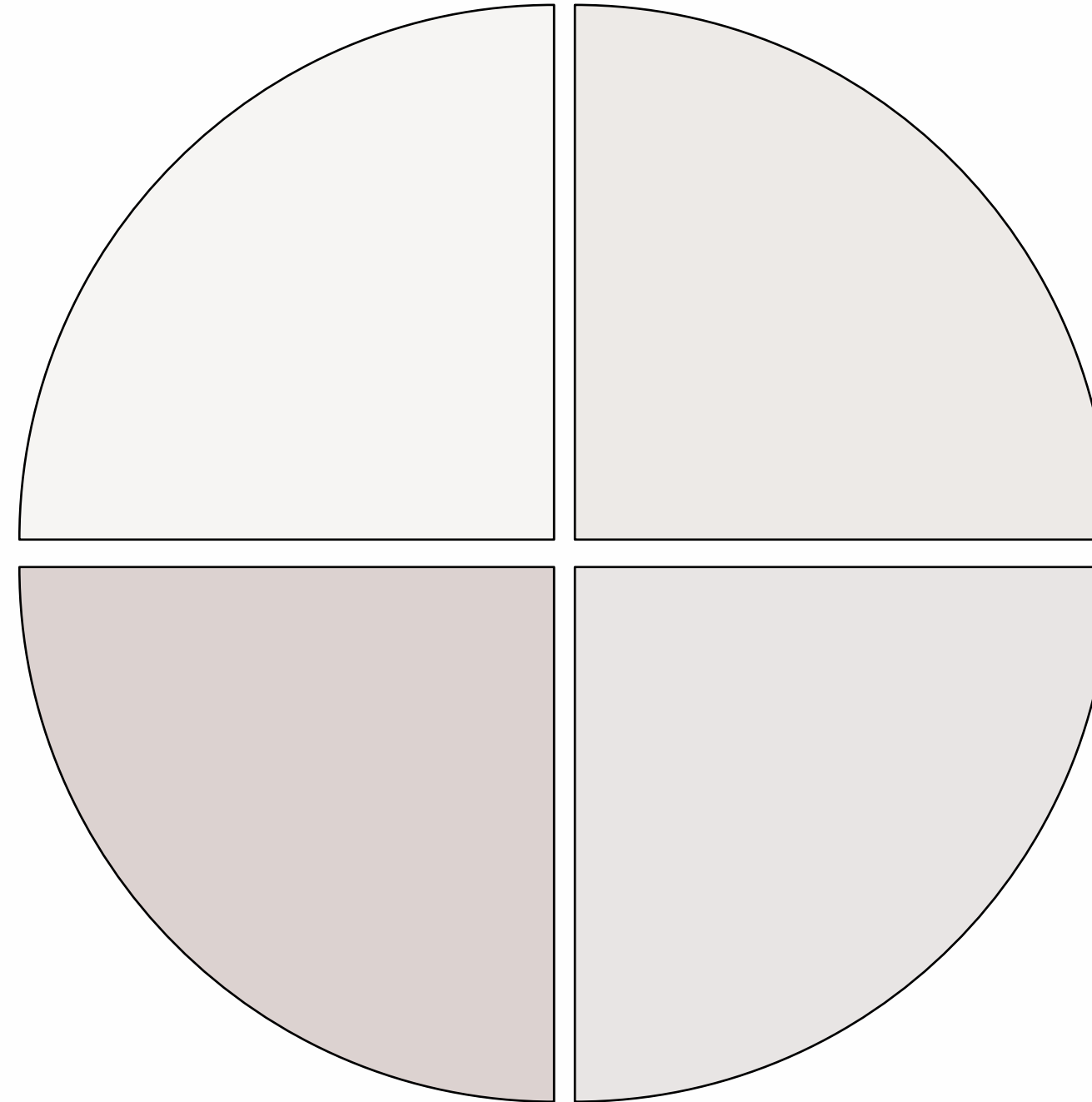
Was ist Trauer?

- Grundsätzlich ist der Trauerprozess sehr individuell.
- Aber man hat beobachtet, dass Trauernde sehr ähnliche Phasen durchlaufen und die zu bewältigenden Aufgaben sehr ähnlich sind.
- Es gibt verschiedene Modelle die abbilden, mit welchen Themen sich Trauernde auseinandersetzen müssen, um den Verlust verarbeiten zu können.
- Modelle oder Einordnungen geben in der Zeit wo die Welt des Trauernden zusammenbricht Orientierung und Sicherheit.
- Das Wissen, was gerade mit einem passiert und warum es einem so geht, ist der erste Schritt der Aufarbeitung und gibt einem zum Stück einen sicheren Rahmen. Denn viele Trauernde sind mit ihren eigenen Reaktionen überfordert.

Traueraufgaben nach William Wordan (1991)

4. Neuen Platz im Leben für
die verstorbene Person
finden

1. Realisierung und
Akzeptanz des
Verlustes

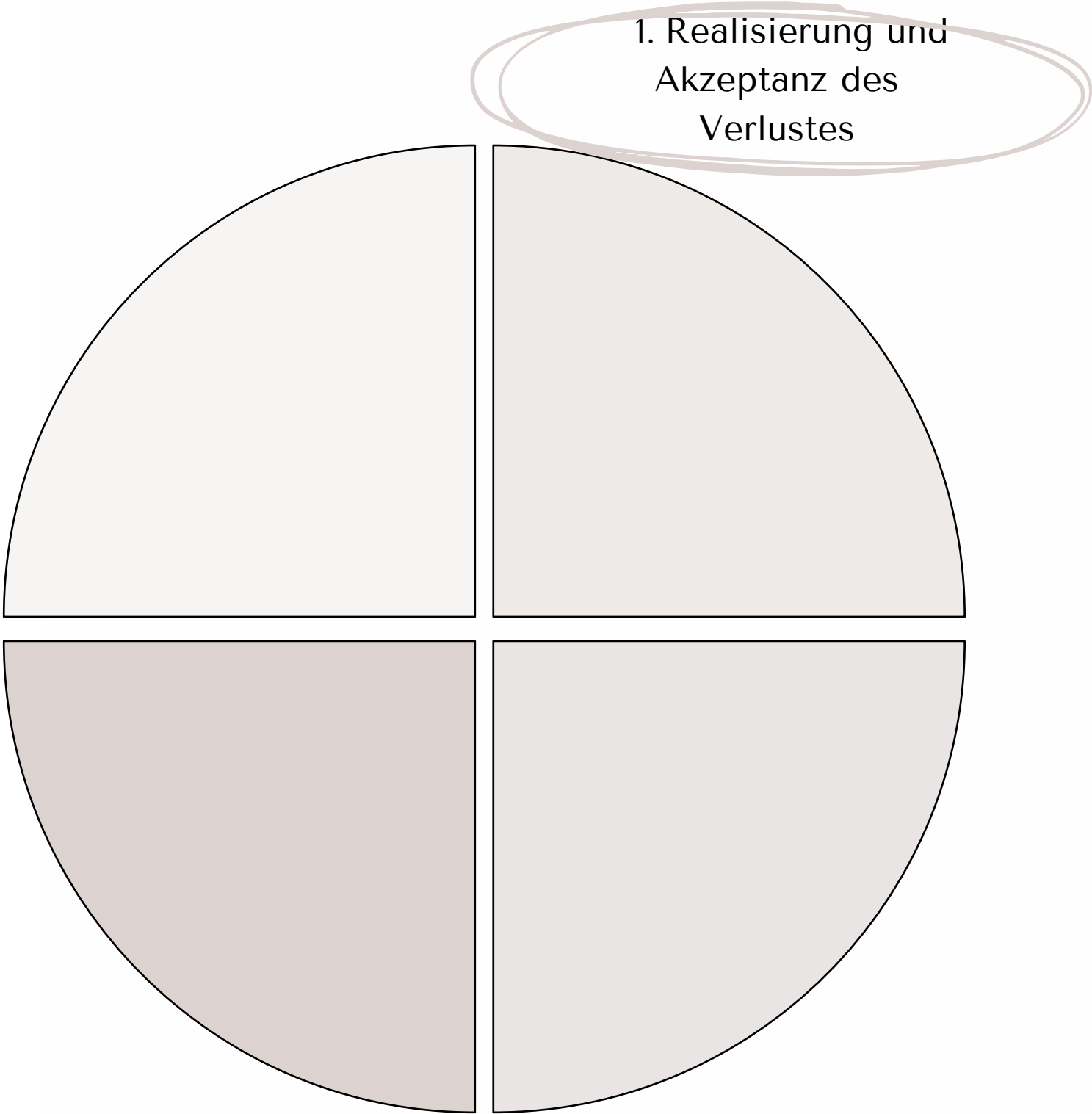


3. Neuorientierung - Mein
Leben ohne der
verstorbenen Person

2. Trauerschmerz und Gefühle
zulassen

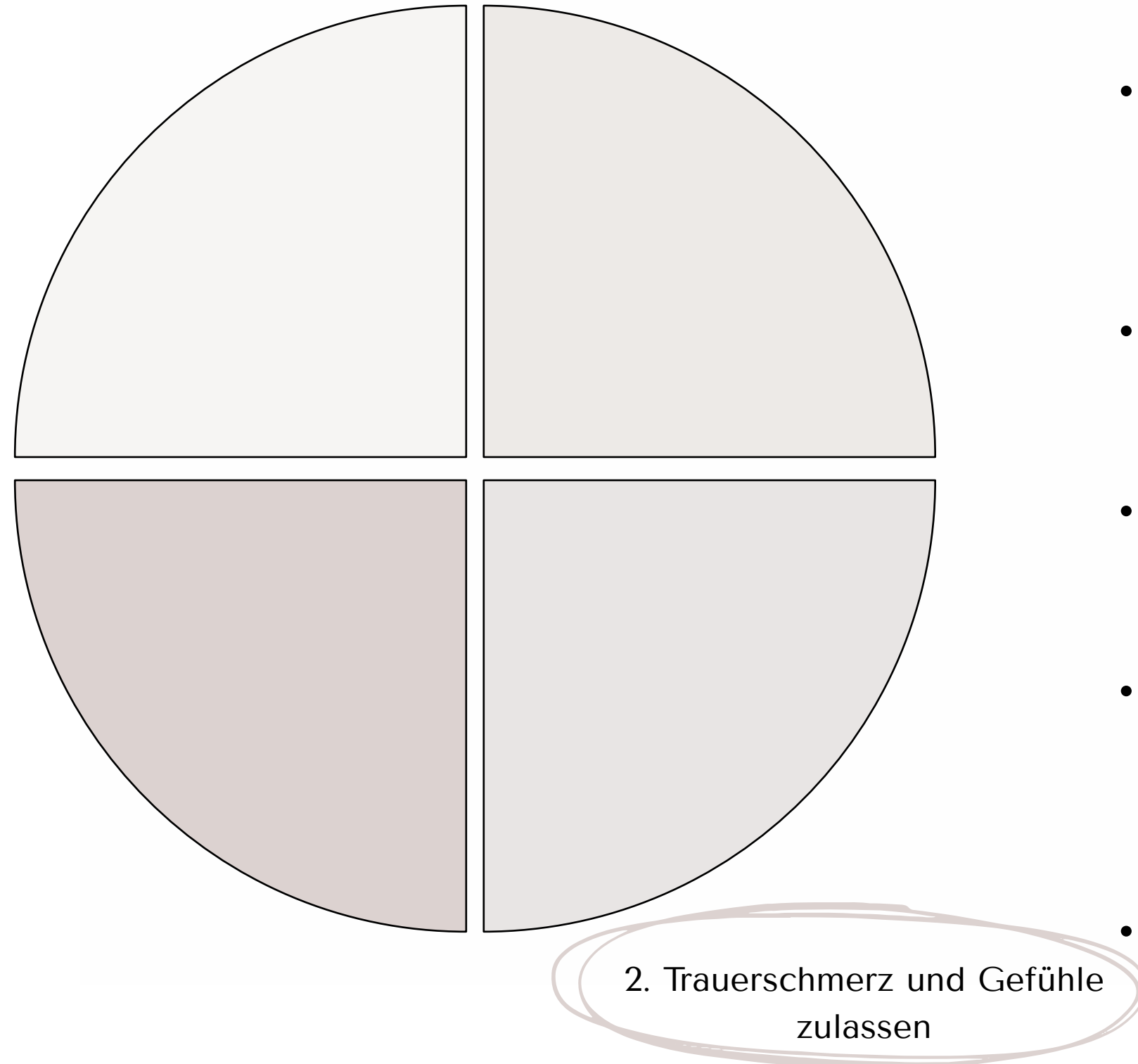
1. Traueraufgabe: Realisierung und Akzeptanz des Verlustes

1. Realisierung und
Akzeptanz des
Verlustes



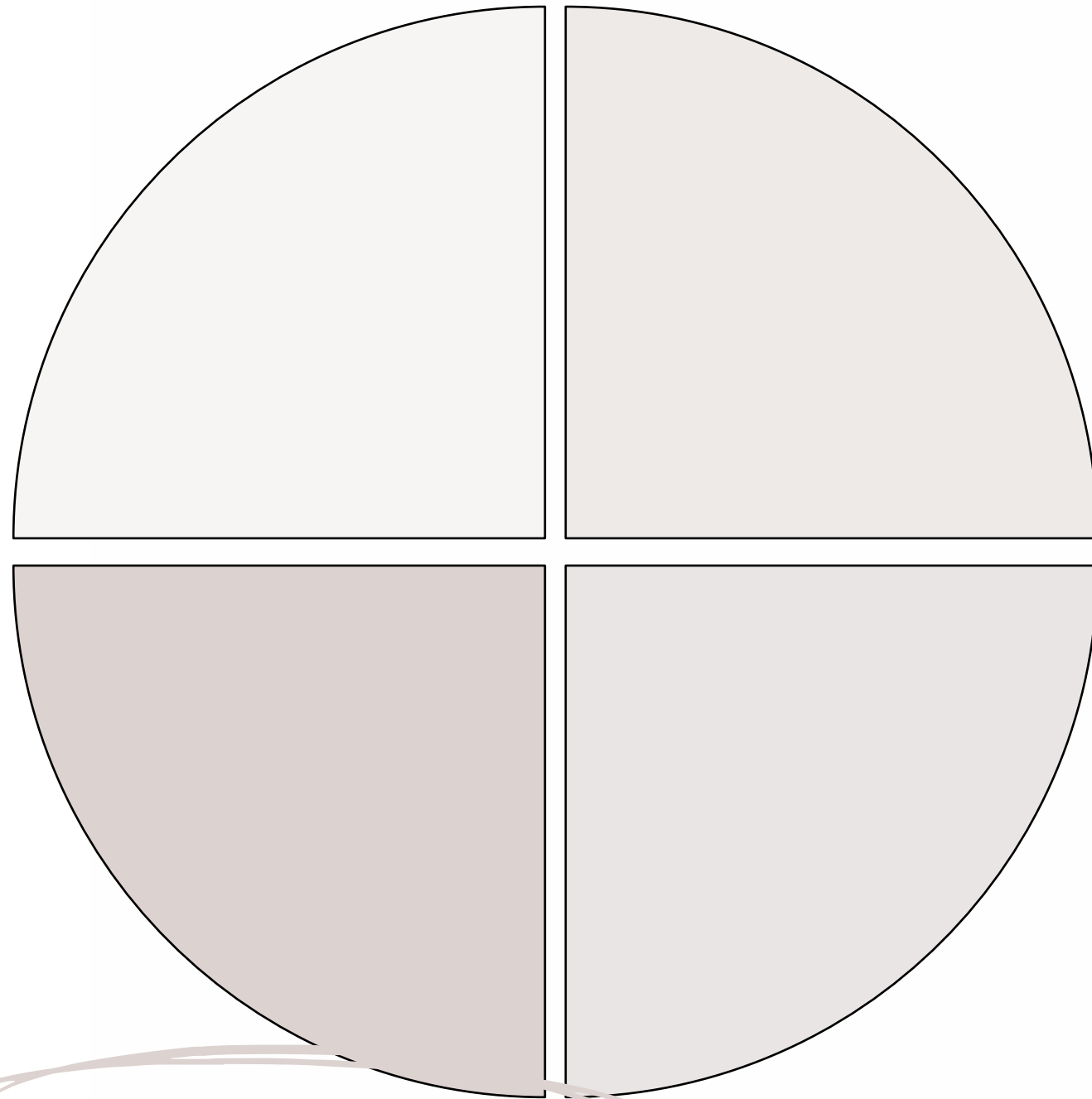
- In dieser Phase ist es entscheidend, den Verlust anzuerkennen und zu akzeptieren.
- Es ist normal, anfangs zu leugnen oder zu hoffen, dass der Verlust nicht wahr ist.
- Nimm dir für diese Phase Zeit. Die Tatsache, dass diese Person nicht mehr da ist, ist nicht nur **emotional** schwer zu verkraften, sondern auch **mental**.
- Auch dein Verstand muss sich auf eine neue **Situation einstellen** und verstehen, dass die bekannte **Vergangenheit nicht mehr existiert**.
- Daher ist die Realisierung und Akzeptanz des Verlustes nur **Schritt-für-Schritt möglich** - und das ist auch gut so!
- **Tools und Strategien** für erste Traueraufgabe:
 - Zum Grab gehen
 - Kleidung/Sachen der verstorbenen Person wegräumen
 - Routinen ändern
 - Räume anders gestalten

2. Traueraufgabe: Trauerschmerz und Gefühle zulassen



- In dieser Phase ist es wichtig, sich den intensiven Emotionen zu stellen, die der Verlust auslöst. Es ist in Ordnung, wütend, traurig oder verzweifelt zu sein.
- Die Auseinandersetzung mit diesen Gefühlen ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Trauerbewältigung. Oft auch ein sehr schmerzhafter und herausfordernder Schritt.
- Aber wir können lernen, diese **Emotionen anzunehmen** und ihnen **Raum zu geben**.
- Das Ignorieren von unangenehmen Gefühlen führt dazu, dass das Gefühl weiterhin besteht oder sogar noch stärker wird.
- Starke Gefühle zu haben ist eine natürliche Reaktion: Erst wenn Gefühle gefühlt werden, können sie irgendwann leichter werden --> Zeit heilt NICHT alle Wunden!
- **Tools und Strategien** für zweite Traueraufgabe:
 - Kreative Ausdruck von Gefühlen
 - Der Trauernde Anteil in mir --> Was braucht dieser gerade?

3. Traueraufgabe: Neuorientierung - Leben ohne der verstorbenen Person

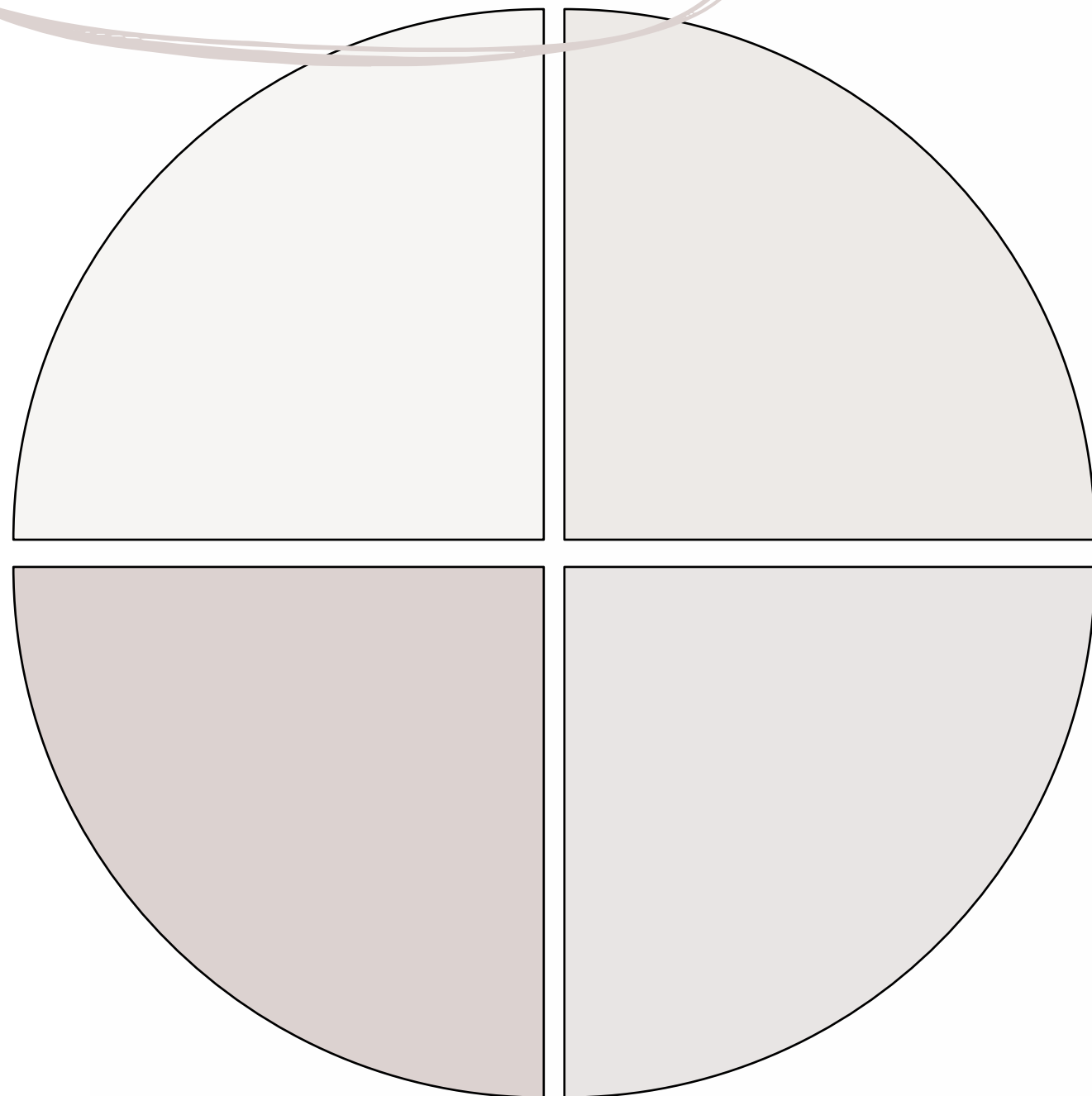


3. Neuorientierung - Mein Leben ohne der verstorbenen Person

- Diese Aufgabe ist ein Prozess der Veränderung und der **Neuausrichtung**, um einen **Weg in die Zukunft** zu finden. Und Veränderungen sind oft mit Unsicherheit und Angst verbunden.
- Der Verstorbene hinterlässt oftmals eine Lücke, die von den Hinterbliebenen aufgefüllt werden müssen. Dadurch entstehen oft **neue Aufgaben und neue Rollen**, die zu Beginn oftmals zu großer Hilflosigkeit führen und überfordernd sein können.
- Es ist normal, sich dabei **verloren zu fühlen**, aber es ist auch eine **Gelegenheit**, eine **neue Lebensrichtung** zu gestalten.
- Bist du jedoch bereit, die Schritte der Veränderung zu gehen, steht dir **wieder ein Leben voller neuer Chancen und Möglichkeiten offen**.
- **Tools und Strategien** für dritte Traueraufgabe:
 - Hilfe annehmen & Unterstützung suchen
 - In neue Rollen/Aufgaben reinwachsen
 - Sich selbst wieder finden (Was macht mir Spaß? Wie will ich leben? Wie geht mein Leben weiter?)
 - Lösen von alten Mustern und neue Rituale schaffen

4. Traueraufgabe: Neuen Platz im Leben für die verstorbene Person finden

4. Neuen Platz im Leben für die verstorbene Person finden



- Bei dieser Aufgabe geht es darum, die **Beziehung** zur verstorbenen **Person neu zu gestalten**.
- Die Beziehung zur verstorbenen Person soll nicht aufgelöst werden. Es geht darum, der verstorbenen Person in Gedanken und im Leben einen **neuen Platz zu geben**.
- In den ersten Monaten/Jahren nimmt der Verstorbene in Gedanken und im Alltag sehr viel Platz ein im Leben der Hinterbliebenen. Neue Beziehungen zu anderen Menschen sind meist schwer möglich.
- Daher geht es darum, Schritt für Schritt dem Verstorbenen eine neue Rolle zu geben.
- **Tools und Strategien** für vierte Traueraufgabe:
 - Rituale einführen
 - Feiern von Geburtstag der verstorbenen Person
 - “Geschenke” zum Grab bringen
 - Lieblingsessen kochen oder Aktivitäten unternehmen, die man gemeinsam gemacht hat
 - Geschichten von Person erzählen

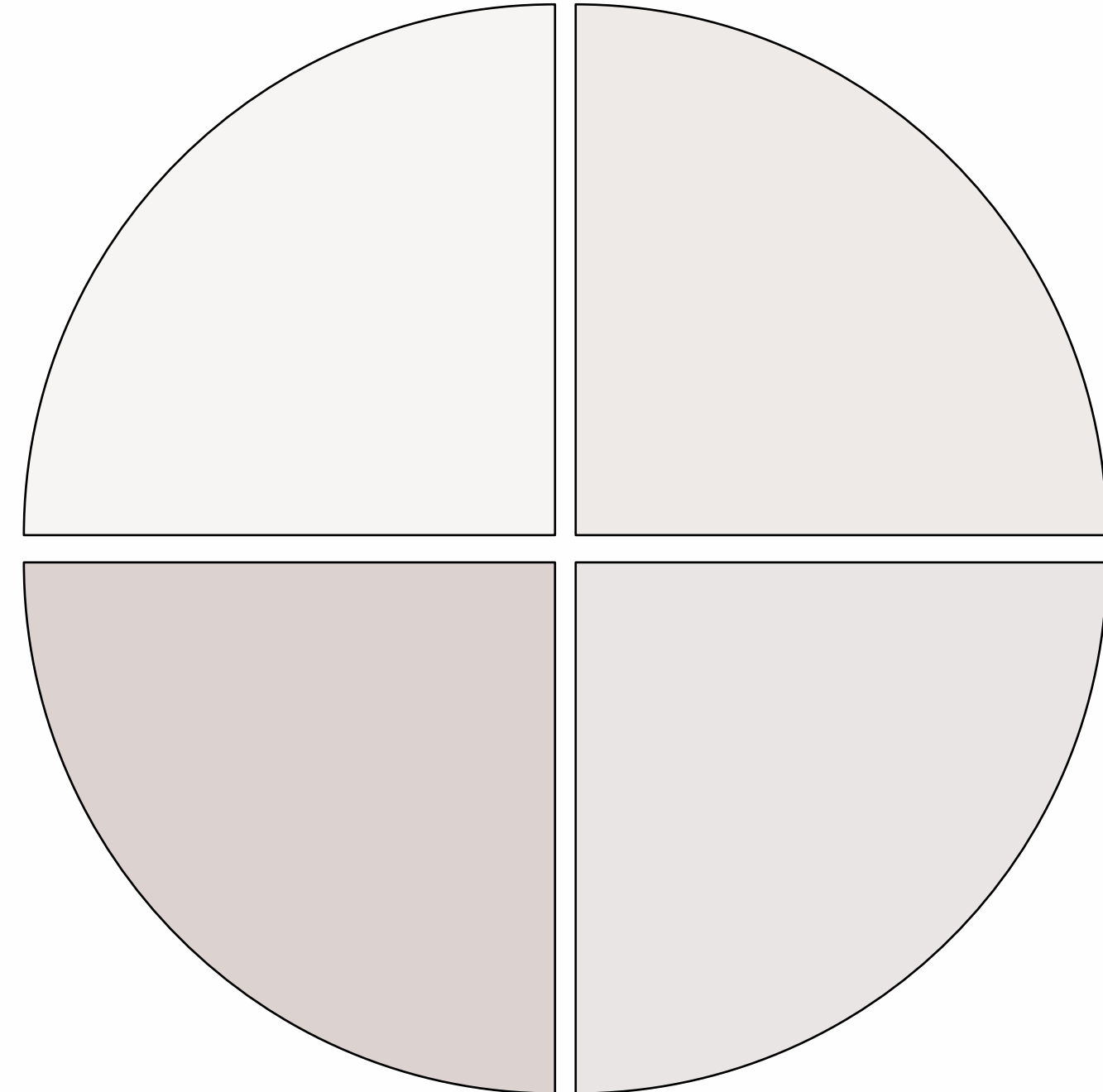
Reflexion: Wo stehe ich im Moment?



- Nimm dir kurz 10 Minuten Zeit und überlege für dich, wo du gerade bei den einzelnen Traueraufgaben stehst?
- Bewerte anhand einer Skala von 1-10 wie gut es dir mit den einzelnen Traueraufgaben gerade geht.
- Dann überlege kurz für dich, welche Schritte notwendig sind, damit du besser mit der jeweiligen Aufgabe umgehen kannst. Was braucht dein trauernder Anteil?

4. Neuen Platz im Leben für die verstorbene Person finden

1. Realisierung und Akzeptanz des Verlustes



3. Neuorientierung - Mein Leben ohne der verstorbenen Person

2. Trauerschmerz und Gefühle zulassen

Allgemeines zum Thema Trauer

- Es gibt keinen linearen Verlauf in der Trauerverarbeitung. Auch wenn du lange gute Phasen hattest kann (und darf) die Trauer plötzlich wieder intensiver da sein.
- Die Trauer wird nie "vorbei" sein - sie wird anders und du kannst leichter damit umgehen.
- Wichtig ist, sich in der Trauer selbst sein bester Freund zu sein. Es geht darum, sich selbst seine Komfortzone wieder aufzubauen. Alles ist in Ordnung was mir guttut.
- Ehrlich mit dem Umfeld sein und Grenzen setzen wenn es zu viel wird oder man Unterstützung braucht ist sehr wichtig.
- Der trauernde Anteil ist nur EIN Anteil von dir. Gerade am Anfang ist dieser sehr dominant. Du darfst jedoch erkennen, dass du nicht nur dein trauernder Anteil bist. Es ist ok, wieder rauszugehen, Spaß zu haben mit deiner Familie, Freunden, Kindern usw. Habe kein schlechtes Gewissen, wenn es dir gut geht. Du brauchst die schönen Momente zwischendurch die dir wieder Kraft geben.

Allgemeines zum Thema Trauer

- An manchen Tagen geht es nur um das "Überleben". Habe nicht zu hohe Ansprüche an dich selbst. Erinnerung dich daran, dass es in Ordnung ist langsamer zu werden, sich Zeit zu nehmen und auf sich selbst zu achten.
- Zeit heilt NICHT alle Wunden. Wenn du dich nicht mit deiner Trauer auseinandersetzt, hast du dir vielleicht eine Strategie angeeignet, wie du die Trauer unterdrückst. Die Trauer wird dadurch nicht verarbeitet.
- Ablenkung ist nicht per se schlecht. Du brauchst während der Trauer auch Momente der Leichtigkeit, des Lachens und der Gemeinschaft. Diese können Trost und Heilung bringen. Deine Psyche ist nicht darauf ausgelegt dauerhaft sich mit dem Verlust zu beschäftigen.
- Du bist enttäuscht von deinem Umfeld, weil sie nicht so agieren wie du es dir wünschst? Vergiss nicht, dass sie vielleicht gar nicht wirklich verstehen können wie es dir geht. Sprich offen mit ihnen darüber und sage auch ehrlich, was dich ärgert oder welche Aussagen du nicht mehr hören willst. Meist ist das Umfeld selbst überfordert mit der Situation.



“Wir heilen nicht, wenn wir vergessen.

Wir heilen wenn wir uns ganz bewusst trauen zu erinnern.”



VERONIKA SCHMOLLER

Psychosoziale Beraterin i.A.u.S|Dipl.Mentaltrainerin|NLP-Master

Email: veronika.schmoller@gmail.com

Tel: +43 650 22 44 816

Instagram: [ein.fuenkchen.hoffnung](https://www.instagram.com/ein.fuenkchen.hoffnung)

Website: www.ein-fuenkchen-hoffnung.at