

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 Unterrichts 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 Trauerns« 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.