

CHRIS PAUL

*Wir leben
mit deiner
Trauer*

Das Kaleidoskop des Trauerns
für Freunde und Angehörige
von Trauernden



Inhalt

Vorwort

Einleitung

Mitmenschlichkeit, Stabilität und praktische Unterstützung 14

Trauern ist die Lösung, nicht das Problem 15

Trauerwege im Labyrinth 17

Die eigene Rolle finden 18

Dasein statt Diagnosen – Begleiten statt Bedauern – Struktur und Selbstsorge – Aktives Zuhören statt perfekter Worte – Stabile Personen und mitmenschliche Normalität – Stabile Person – Praktische UnterstützerInnen – Mitmenschliche Normalität – Wohlwollender Blick

Die Unzufriedenheit der Trauernden 34

Die Zeiten ändern sich 35

Wer bin ich? 36

Unterstützung als Elternteil – Unterstützung als (erwachsene) Geschwister – Unterstützung als (erwachsenes) Kind – Unterstützung in einer Partnerschaft – Unterstützung in einer Freundschaft

Kinder und Jugendliche unterstützen 46

Trauerpfützen und Lebensspuren – Sicherheit schaffen – Ohne Worte – Altersgerechte Worte und Bilder – Familienzusammenhalt – Bin ich schuld? – Literaturtipps – Teenagertrauer

Das Kaleidoskop des Trauerns in sechs Facetten 62

Überleben – Wirklichkeit begreifen – Gefühle – Sich anpassen – Verbunden bleiben – Einordnen

Die ersten Stunden

Krisenmanagement in einer Ausnahmesituation 74

Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 76

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen – Übung – Geschichte über konkrete Unterstützung und Stabilität

Trauerfacette Wirklichkeit – Ermutigen und anregen 83

Plötzlicher oder gewaltsamer Tod als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Geschichte über die Macht der Phantasie

Trauerfacette Gefühle – Aushalten und Halt geben 92

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle spüren – Medikamente und Gefühle – Selbstsorge für die Gefühle der UnterstützerInnen – Geschichte vom Lachen und Weinen in Gemeinschaft

Trauerfacette Sich anpassen – Aushalten, Ermutigen 97

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Ohnmacht und Handlungsspielräume – Geschichte von selbstbestimmter Zeit beim Abschied – Geschichte vom Wegschicken

Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten und Unterstützen 101

Trauerfacette Einordnen – Aushalten, Angebote machen und sich zurücknehmen 102

Geschichte, in der verschiedene Deutungen unterschiedliche Gefühle auslösen

Die ersten Wochen

Wochenlanger Ausnahmezustand 106

Praktische Unterstützung – Stabile Person – Mitmenschliche Normalität

Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement 108

Wie in einer Schleuse – Trittsteine – Übung – Fachliche Unterstützung – Geschichte der Überlebensstrategie eines jungen Vaters

Trauerfacette Wirklichkeit – Klarheit, Unterstützung und eigene Grenzen 115

Körperliche Wirklichkeit – Stolpersteine – Der letzte Abschied vom Körper – Geschichte eines spontanen Rituals – Spirituelle Wirklichkeit des Todes – Geschichte über deutliche Worte – Übung

Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Dasein, Ermutigen 126

Viele widersprüchliche Gefühle – Wut – Nachsterbewünsche – Gefühle im Körper – Rituale – Geschichte von einem aufgezwungenen Ritual – Geschichte einer bunten Beisetzung – Gefühle beruhigen – Übungen – Unterstützen oder einengen

Trauerfacette Sich anpassen – Unterstützen, Anregen 140

Neue Aufgaben – Geschichte von einer unerwarteten »stabilen Person«

Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten, Zuhören, Eifersucht vermeiden 143

Zeichen und Erinnerungen

Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Deeskalieren 145

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Krank, trauernd oder verrückt? – Praktische Unterstützung – Mitmenschliche Normalität – Stabile Person

Das erste Trauerjahr

Die eigene Sehnsucht 157

Übung – Trauerwege verstehen

Trauerfacette Überleben – Krisenmanagement, Ausdauerfest und Netzwerke 159

Geschichte vom Überleben und den dahinter versteckten Trauerfacetten – Konkrete Unterstützungsideen – Fachliche Unterstützung – Gespräche mit einer Trauerbegleiterin – Trauergruppen – Trauergruppen für Erwachsene – Geschichte über die Erfahrung eines Jungen in seiner Kindertrauergruppe – Reha und Kur – Ärzte, Psychotherapeuten, Neurologen, Traumatherapeuten – Naturheilkunde

Trauerfacette Wirklichkeit – Gleichgewicht halten 171

Neue Zeitrechnung – Geschichte, in der gute Freunde eine trauernde Mutter praktisch unterstützen, den ersten Geburtstag ohne ihren Sohn zu gestalten – Geschichte von unerwarteter Normalität – Wirklichkeit und Zeit – Geschichte von einem Weihnachtsritual für Trauernde

Trauerfacette Gefühle – Beobachten, Einladen, Aushalten 176

Ausdrücken oder Unterdrücken – Gefühle, die sich als Körperschmerzen zeigen – Wut und Zorn – Trauerhass – Wutventile – Scham – Geschichte von meinem eigenen Perfektionsanspruch – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale – Geschichte eines neuen Rituals – Trauer oder Depression?

Trauerfacette Sich anpassen – Konkrete Angebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Abgrenzung 195

Geschichte einer stabilen Anteilnahme – »Mitmenschliche Normalität« – Geschichte von wohlthuender Normalität – Haushalt und Erinnerungsstücke – Geschichte praktischer Unterstützungen – Umgang mit Rollen – Geschichte von zwei Abenteurern

 **Trauerfacette Verbunden bleiben – Aushalten, zuhören, Eifersucht vermeiden** 201

Geschichte über heilsame Geschichten – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Geschichte über die Möglichkeit, sich etwas voneinander abzuschauen – Dramatische Erinnerungen – Gegenstände – Geschichte von einem Stein in der Hosentasche – Orte – Geschichte von gleichzeitigem Verbundensein – Selbstgewählte Symbole – Geschichte von der Regenbogenkerze – Geschichte von der »Baumzeit« – »Zeichen« – Geschichte von den Grenzen der Naturwissenschaften – Präsenzerlebnisse und gefühlte Begegnungen – Spiritualität und Glaube – Geschichte von tröstlicher Gemeinschaft – Bleibendes – Schuld und Hass

 **Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Ideen einbringen** 224

Geschichte von einem liebevollen Moment – Geschichte von der Erfüllung eines alten Traums – Wie passen Tod und Leben zusammen? – Geschichte vom Vertrauen in das Leben – Geschichte vom Sinnfinden


Todestage

Entscheidungen respektieren – Da sein 232

Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person

 **Trauerfacette Überleben – Anregen, Netzwerken** 233


Geschichte von Unbefangenheit

 **Trauerfacette Wirklichkeit – Blick auf das, was man geschafft hat** 235

 **Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Rahmen geben** 236

 **Trauerfacette Sich anpassen – Aufmerksam sein** 237

 **Trauerfacette Verbunden bleiben – Erinnerungen teilen, da sein und bleiben** 238


 **Trauerfacette Einordnen – Wertschätzung geben, genau hinsehen** 239

Geschichten über die Gestaltung von Jahrestagen: So etwas hat sie geliebt – Diesmal mit Gitarre – Acrylfarben und Leinwand – Frische Luft – »Ich werde dich nie vergessen-Buch!«

Die weiteren Trauerjahre

Verstehen hilft unterstützen! 244


Mitmenschliche Normalität – Praktische Unterstützung – Stabile Person – Selbstsorge – Geschichte vom Dasein auf Zeit


 **Trauerfacette Überleben – Kraft sammeln, Wohlfühlen, Halt geben** 247

Geschichte vom ersten Saunagang – Überleben und die anderen Trauerfacetten – Es ist nie zu spät für eine Trauerbegleitung!


 **Trauerfacette Wirklichkeit – Aushalten** 251

Redeverbote und Tabus

 **Trauerfacette Gefühle – Aushalten, Ermutigen, Abgrenzen** 255

 **Trauerfacette Sich anpassen – Hilfe zur Selbsthilfe** 257

Beziehungen verändern sich – Trittsteine

 **Trauerfacette Verbunden bleiben – Annehmen, Fördern, Interesse entwickeln** 260

Geschichte von hellen und dunklen Erinnerungen – Geschichte von einer großen Schwester – Neue Verbindungen – Geschichte einer Annäherung

 **Trauerfacette Einordnen – Zuhören, Gestalten,
Dableiben 265**

*Geschichte von veränderten Werten einer ganzen Familie –
Geschichte von alten Träumen und neuen Freuden –
Geschichte von sinnstiftendem Engagement – Wir brauchen
einander*

Danksagung 269

Literaturhinweise 270

Internetressourcen 271

Verzeichnis der Übungen

Übung: Rückblick auf die eigenen Überlebenshilfen 81

Übung: Rückblick auf die letzten Wochen 113

Übung: Trittsteine für klare Worte 124

Körperübung zur Stabilisierung 137

Körperübung zur Beruhigung 137

Phantasieübung 138

Übung: »Mein Gartenzaun« 156

Diese Übungen und ergänzendes Material finden Sie unter:
www.trauerkaleidoskop.de



Vorwort

Trauernde unterstützen ist ganz normal – und ganz schön anstrengend

Wir besuchen Menschen, die sich ein Bein gebrochen haben, ganz selbstverständlich mit Blumen und Hilfsangeboten. Warum ist das bei Menschen mit einem »gebrochenem Herzen« so viel schwieriger? Vielleicht weil wir das nicht gelernt haben? Oder weil wir meinen, es käme auf richtige Worte« an, die uns natürlich nicht einfallen, wenn es drauf ankommt? Dabei brauchen trauernde Menschen für den langen Trauerweg nichts so nötig wie: Mitmenschen! Trauerbegleitung oder Therapie, Trauergruppen und Selbsthilfeforen können wichtige Trittsteine auf Zeit sein, aber befreundete, verwandte oder benachbarte Menschen sind die, die bleiben. Oder – sind die, die bleiben sollten. Sie sind es, die einen trauernden Menschen in all seinen Lebenszeiten, Eigenheiten und Fähigkeiten kennen – auch jenseits des erlittenen Verlusts. Das ist eine der wichtigsten Kraftquellen, um sich im verstörend leeren Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen neu zurechtzufinden.

Als Trauerbegleiterin gehöre ich zu den fachlichen UnterstützerInnen auf Zeit und weiß, wie wichtig SIE sind. Ich erfahre auch, wie schwer das werden kann, mit jemandem in Liebe und Freundschaft weiterzugehen, wenn tiefer Schmerz und unstillbare Sehnsucht, Gereiztheit und Konzentrations-schwierigkeiten den Alltag mitgestalten. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben, um SIE zu unterstützen beim Unterstützen.

In diesem Buch finden Sie viele Informationen über Trauerprozesse, denn ich bin überzeugt davon, dass es beim Aushalten und auch beim Gestalten hilft, etwas zu verstehen. Es gibt viele praktische Tipps und auch einige Male ein »Bitte

nicht«. In zahlreichen Geschichten zeige ich Ihnen an erlebten Beispielen, wie die Unterstützung von Trauernden alltagsnah aussehen kann. Schließlich finden Sie sieben Übungen, um sich selbst zu entlasten und zu stabilisieren.

Das theoretische Gerüst der Informationen über Trauerprozesse ist das »Kaleidoskop des Trauerns«, eine integrative Trauertheorie, die ich über viele Jahre hinweg entwickelt habe. Zu meiner Freude und auch Überraschung hat sich das Kaleidoskop des Trauerns in kurzer Zeit zu einer allgemein akzeptierten Grundlage des Unterrichtens und Begleitens entwickelt.

Ich hoffe und wünsche, dass dieses Buch Ihnen Stütze und Inspiration sein kann bei der Unterstützung eines trauernden Menschen, der Ihnen viel bedeutet.

Chris Paul, Frühjahr 2021

Hier finden Sie ergänzendes Material zum Trauerkaleidoskop:
www.trauerkaleidoskop.de

