

TOD UND TRAUER

Gespräche

Der Verlust eines nahen Menschen hinterlässt eine tiefe Wunde, die niemals vollkommen verschwindet.

Es wird eine Narbe zurückbleiben, aber die Seele und der Körper werden lernen, mit der Trauer umzugehen, wenn die Voraussetzungen für eine Heilung der Wunde geschaffen sind.

Gespräche über den Verstorbenen

Wenn jemand an den Toten denkt, ist dies sehr heilsam. Er sollte darin unterstützt werden.

Auch die schlechteren Seiten dürfen dabei nicht tabuisiert oder bagatellisiert werden.

Mögliche Fragen wären:

- Was für ein Mensch war er?

- Wie hat er in den Phasen seines Lebens gedacht, gefühlt und gehandelt?

- Was ist in seinem Leben alles passiert?

- Was waren seine größten Stärken, was die größten Schwächen?

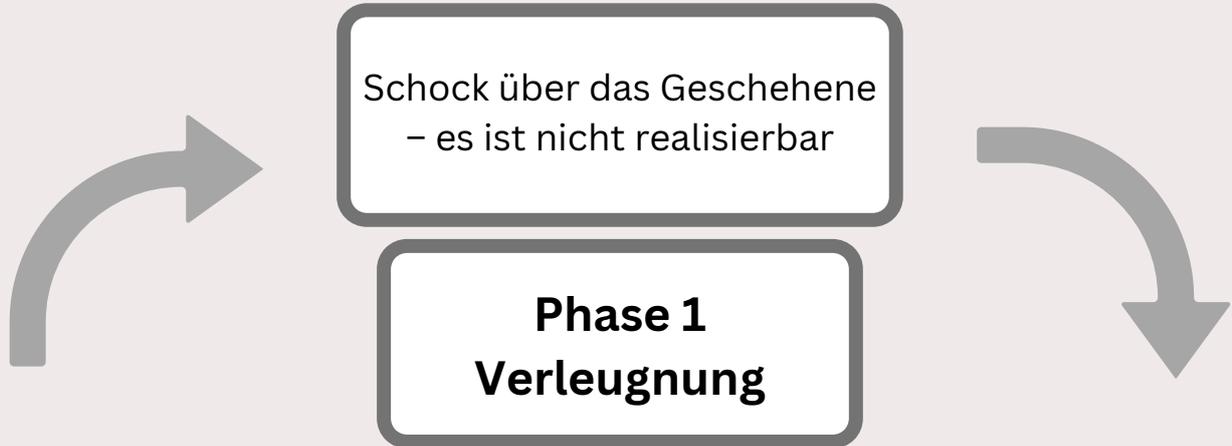
- Wie hat man zusammengelebt?

- Wie genau war die Trennung durch den Tod?

- Was wird nach diesem Ende der Beziehung sein?

TOD UND TRAUER

Phasen



Sich bewusst machen, dass das eigene Leben gelebt werden darf, auch ohne den Verstorbenen
Abhängigkeiten erkennen und lösen – Ressourcen entdecken und fördern
Eigenes Selbst wiederfinden und ausleben
Hilfreiche Rituale einführen, um Trauer zu verarbeiten

viele verschiedene Gefühle sind normal - es ist wichtig, jedes dieser Gefühle wahrzunehmen und zu akzeptieren
auch das Gefühl von Zerrissenheit und Entwurzelung

Phase 4 Loslassen

Phase 2 Gefühlschaos

Erkenntnis kommt auf, dass man vieles nicht miteinander erlebt hat, einiges unterstellt und aufgeschoben wurde oder sich gegenseitig nicht genug Freiraum für Entfaltung gegeben hat.

Phase 3 Überlebensschuld

TOD UND TRAUER

Rituale finden

Jeder Mensch trauert anders. Daher können auch die Phasen der Trauer unterschiedlich sein. Auch muss die Reihenfolge nicht genau erfolgen. Manchmal werden auch Phasen übersprungen. - Wie dem auch sei:

Nimm dir Zeit für deine Trauer!

Wo lässt man ein Bild des geliebten Menschen stehen, pflanzt man irgendwo im Garten oder im Wald einen Baum im Gedenken an diesen Menschen?

Wen wünscht man sich als Beistand in der Trauerphase?

Schreibe einen langen Abschiedsbrief an den – natürlich nur für dich! – verstorbenen Menschen: die Geschichte des gemeinsamen Weges auf dieser Erde.

Schreibe auch auf, wie genau du diesen Menschen für dich bewahren möchtest, mit welchem inneren Bild (todkrank oder aus einer anderen, wichtigeren Phase des Lebens)