



1

---

---

---

---

---


---

---

---

Einordnung: Weshalb dieses Thema?

1. Abschieds- und Trauerbegleitung:  
 -> Mit uns kommt das Thema  
 -> Betrifft alle Dimensionen des Menschseins



2. Der weisse Elefant:  
 Tabu Sterben / Tabu Tod:  
 -> Wann ist es an uns, das Thema anzusprechen? Wie?

2

---

---

---

---

---

---

---

---

Übersicht Themen

- Persönliche Auseinandersetzung mit Abschied und Trauer
- Trauer verstehen
- Trauernde Menschen achtsam begleiten

3

---

---

---

---

---

---

---

---

Persönliche Auseinandersetzung mit Abschied und Trauer



---

---

---

---

---

---

---


---

4

Was brauche ich im Abschied?

Wie verabschiede ich mich von einer schwerkranken Person solange sie lebt und nach ihrem Tod?

Reflexion



---

---

---

---

---

---

---

---

5

Trauer verstehen

Trauer ist für mich .....

---

---

---

---

---

---

---

---

6

### Was ist Trauer?

- Trauer ist eine normale Reaktion auf einen Verlust.
  - Sie wird von jedem Menschen anders erlebt, ist aber in den meisten Fällen einschneidend, lebensverändernd und schmerzlich.
- > Nicht jedem und jeder tut dasselbe gut.

### Wie wirkt sich Trauer aus?

Siehe Überblick: K. Lammer, Trauer verstehen, Seite 28f.

---

---

---

---

---

---

---

---

7

### Krankhafte Trauer?

Seit 2019: WHO „anhaltende Trauerstörung“ als klassifizierte Krankheit ICD 11

Trauer ist selbst eine Krankheit

Trauer ist nicht pathologisch, aber pathogen.

---

---

---

---

---

---

---

---

8

### Spannungsfeld zwischen:

Soziale, kulturelle und religiöse Vorstellungen und Normen von Trauern

und

Individueller Trauerprozess, der sich an kein Schema und keine Zeitvorgaben hält




---

---

---

---

---

---

---

---

9

Phasenmodell

«Vergessen Sie Trauerphasen!»

zB. Elisabeth Kübler-Ross: Nicht-wahrhaben-Wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Zustimmung

-> Bedürfnis nach Orientierung und Struktur:  
Phasenmodell als Geländer

**Gefahr:**

- Zu simplizistisch
- Zu schematisch
- Diagnose aus der Distanz

10

---

---

---

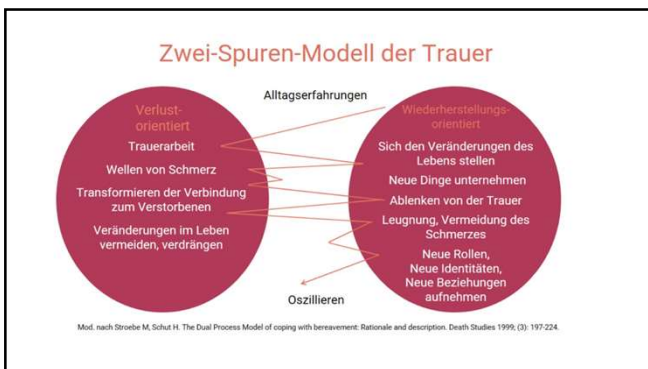
---

---

---

---

---



11

---

---

---

---

---

---

---

---

«Trauer ist die Lösung – nicht das Problem.»

**Facetten der Trauer:**

**Überleben:** «Ausnahmesituation»

**Wirklichkeit begreifen:** Es braucht Zeit, um zu begreifen, dass ein «geliebter» Mensch wirklich tot ist.

**Gefühle:** Ganze Palette von Gefühlen, die sich auch körperlich zeigen können (z.B. Herzschmerz).

**Sich anpassen:** Beziehungen (Neue Rollen!), Alltag.

**Verbunden bleiben:** Suchen nach dem, was bleiben soll und dem, was in den Hintergrund treten kann.

**Einordnen:** Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestossen ist.

Chris Paul, deutsche Trauerbegleiterin

12

---

---

---

---

---

---

---

---



Reflexion

13

---

---

---

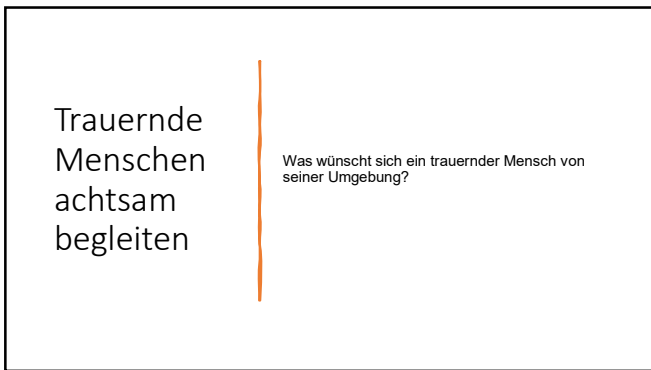
---

---

---

---

---



Trauernde Menschen achtsam begleiten

Was wünscht sich ein trauernder Mensch von seiner Umgebung?

14

---

---

---

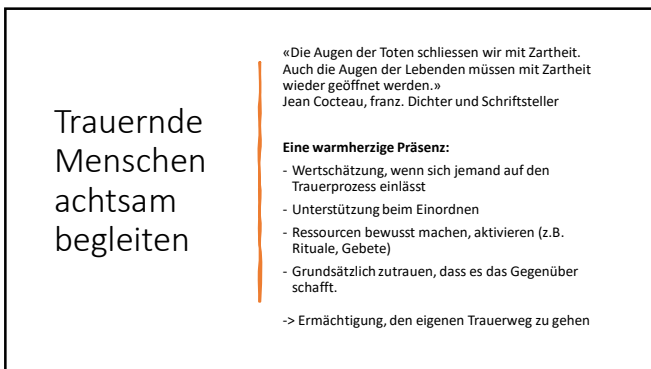
---

---

---

---

---



Trauernde Menschen achtsam begleiten

«Die Augen der Toten schliessen wir mit Zartheit. Auch die Augen der Lebenden müssen mit Zartheit wieder geöffnet werden.»  
Jean Cocteau, franz. Dichter und Schriftsteller

**Eine warmherzige Präsenz:**

- Wertschätzung, wenn sich jemand auf den Trauerprozess einlässt
- Unterstützung beim Einordnen
- Ressourcen bewusst machen, aktivieren (z.B. Rituale, Gebete)
- Grundsätzlich zutrauen, dass es das Gegenüber schafft.

-> Ermächtigung, den eigenen Trauerweg zu gehen

15

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kontakt mit Menschen in Trauer**

«Für die, die wissen möchten, wie sie mit mir in meiner Trauer umgehen können.  
 Erstens: Vergiss, dass ich traurig bin.  
 Zweitens: Vergiss nie, dass ich traurig bin.»

Literaturhinweis:  
 Dos and Dont's im Überblick  
 Faustregeln zum Umgang mit Trauernden  
 in: Kerstin Lammer, Trauer verstehen, 4. Aufl.  
 Springer Verlag

16

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ideenbörse Trauerbegleitung**

17

---

---

---

---

---

---

---

---

**Segen der Kranken**

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 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.

Autor unbekannt

18

---

---

---

---

---

---

---

---