

A photograph of a person's hands holding a single yellow flower with a green stem against a light-colored tiled wall. The person is wearing a brown knitted sweater. The flower is held in the right hand, and the left hand is positioned lower on the stem. A shadow of the flower and hand is cast onto the wall to the left. The overall mood is soft and contemplative.

Unterstützende Impulse bei Trauer

Christina Graßer
Psychologische Beratung
Trauerbegleitung in Regensburg
Coaching & Kunstimpuls
www.christinagrasser.com

Beratung, Beistand, Begleitung



christina
grasser

Content

Einleitung

Trauerbegleitung:
mein Angebot
Fragen & Antworten

1 Selbstfürsorge-Routine:
Übung zur Findung eines Alltagsrituals

2 Raum für Trauer einrichten

3 Trauertagebuch schreiben

Einleitung



Das Leben ist geprägt von Verlusten. **Jeder Verlust löst Trauer aus** und Trauer löst ein wirres Gemenge unterschiedlichster Gefühle aus!

Verluste sind immer **einschneidend**, bringen unser bisheriges Leben völlig aus dem Gleichgewicht und uns dazu, alles infrage zu stellen.

Mit dem Tod begegnen wir auch **unserer eigenen Sterblichkeit**.

Eine **Todesnachricht**, besonders bei plötzlichem Tod, **versetzt uns in Schock**. Wir fühlen uns **hilflos**, der Schmerz scheint uns innerlich zu zerreißen, endlos zu sein.

Manche Umstände erschweren uns das Trauern, andere Umstände erleichtern uns das Loslassen.

Jede Trauer ist anders und jeder Mensch geht seinen eigenen, individuellen Trauerweg.



Der Tod verbindet uns mit dem Leben.



Es geht darum, den **Schmerz zu transformieren**, den **Sinn im Verlust** und in unserem Leiden zu erkennen.

Aus der **Lähmung** kommen wir durch **Akzeptanz** und Selbstwirksamkeit, die uns wieder handlungsfähig macht. Wir akzeptieren, dass es **das Leben, das es zuvor gab, nicht mehr gibt**. Veränderung wird möglich und wir finden uns ein in ein **neues Leben**. Im heilsamen Weg der Trauer finden wir tiefer zu uns selbst. Eine **tiefe Verbundenheit und Dankbarkeit** wird uns nähren.

“Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen, jemanden gehen zu lassen...”

Bambaren, Sergio



Trauerbegleitung

mein Angebot


Als **ausgebildete Trauerbegleiterin und psychologische Beraterin** begleite ich professionell und einfühlsam individuelle Trauerprozesse.

In einem **geschützten Rahmen** biete ich eine **wertschätzende Begleitung auf Augenhöhe**.

Ein aktiver Trauerprozess ist sehr bereichernd

Ich freue mich auf Dich!





Die Zeit in Trauer ist eine Herausforderung.

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen!

Der **Schmerz ist kein Dauerzustand**, Gefühle kommen und gehen! Und ja, sogar **in der Trauer darf und soll es schöne, heitere Momente geben!**



Fragen & Antworten

Wann ist eine Begleitung sinnvoll?

Eine professionelle Begleitung kann jeder in Anspruch nehmen, der sich eine Begleitung wünscht. Gründe für eine Trauerbegleitung können z. B. sein, wenn der Trauernde feststeckt, der Schmerz einfach nicht aufhören möchte, der Schock tief sitzt, die Hilflosigkeit überwiegt, andauernde Erschöpfung besteht. Besonders bei plötzlichen, dramatischen oder traumatischen Todesumständen sitzt der Schock bei den Hinterbliebenen tief.

Kann ich mit der Trauer um ein Haustier in die Beratung kommen?

Selbstverständlich! Jeder Verlust löst Trauer aus. Haustiere begleiten uns über viele Jahre und sind Seelenbegleiter. Wenn sie sterben, bleibt eine Leere. Die Trauer um ein Haustier ist gesellschaftlich wenig anerkannt. In der Begleitung ist sie herzlich eingeladen!

Auch bei Verlust z. B. des Arbeitsplatzes oder einer Wohnung kann eine Trauerbegleitung sinnvoll sein!

Ist Trauerbegleitung religiös?

Nein, grundsätzlich nicht. Wenn der Wunsch geäußert wird, die Religion eine stützende Ressource ist, wird dies gerne mit in die Beratung einbezogen. Da die Themen Sinn und die eigene Sterblichkeit berührt werden kann ein religiöser, spiritueller Bezug durchaus Thema sein.

Online-Begleitung, geht das?

Ja. Manche Trauernde neigen dazu, sich zu isolieren. Sich auf den Weg zur Trauerbegleitung zu machen, ist ein guter Anreiz raus zu kommen. Die Arbeit an einem neutralen Ort schafft räumliche Distanz. Menschliche Nähe gibt uns ein Gefühl der Sicherheit, erleichtert zu vertrauen. Probiere eine Online-Sitzung aus, wenn du dir unsicher bist und prüfe, ob dieser Rahmen stützend für dich ist!

Wie lange dauert die Begleitung?

Die Beratung ist individuell. Jeder Mensch bringt verschiedene Bedürfnisse und Anliegen in die Beratung. Die Dauer ist genauso unterschiedlich wie die Beratungsfrequenz. Gemeinsam wird ein angemessener und hilfreicher Rahmen erörtert.

Was kostet die Trauerbegleitung und wer übernimmt die Kosten?

Eine Sitzung (60 Minuten) kostet bei mir 80 Euro (Stand 2024). Leider werden die Kosten meiner Beratung nicht übernommen und müssen selbst getragen werden.

Warum eine Beratung bei mir?

Durch meine Ausbildungen bin ich vielseitig aufgestellt und kann mein Wissen übergreifend einsetzen, um eine optimal abgestimmte Begleitung zu gewährleisten - als ausgebildete **Trauerbegleiterin und psychologische Beraterin, angehende Kunsttherapeutin und Künstlerin bin ich vielseitig aufgestellt.**

Durch meine empathische, ruhige und feinfühlig Art und meine Kreativität öffne ich einen friedvollen, vielseitigen und sicheren Begegnungsraum.

Was passiert in einer Trauerbegleitung?

Es gibt keinen festen Ablauf oder ein Programm, welches durchlaufen wird. Der Trauerweg wird aktiv bestritten, der heilsamen Prozess beginnt. Das Ziel ist die gesunde Trauerbewältigung. In jedem Treffen wird entweder ein neues Anliegen bearbeitet oder an ein vorheriges Thema angeknüpft. Das Beratungsspektrum reicht von Gesprächen über aktive körperbezogene Übungen, Rollenspiele zu Imaginationen und Trance. Auch Kunsttherapie kann hier sehr unterstützend sein!

1

Selbstfürsorge-Routine

Übung zur Findung eines Alltagsrituals

In der Trauer ist es wichtig, **sich Zeit für sich zu nehmen, sich besonders gut abzugrenzen.**

In dieser herausfordernden Zeit ist es notwendig, herauszufinden, was im Moment guttut, hilfreich ist und was nicht!

Trauernde werden mit vielen ungewohnten Situationen und Aufgaben konfrontiert, haben plötzlich mit vielen Menschen zu tun, die ihr Beileid bekunden wollen. **Bei all dem, was im Außen geschieht, ist es schwierig, im Inneren wirklich zur Ruhe zu kommen.**

So viel Unterstützung wie nötig, so viel Entlastung wie möglich. Auch hier ist das individuelle Empfinden maßgebend, denn Unnötiges, zusätzlich Belastendes sollte ferngehalten werden.

Einen **schönen Rahmen für die Selbstfürsorge schaffen Rituale**, die in den Alltag integriert werden. Zudem bringen sie eine gewisse Struktur in die Trauer und können wichtige Anker werden, die auch nach Überwindung der Trauer weitergeführt werden können.



Nimm dir ungefähr 20 Min. Zeit für diese Übung:

1. Setze dich, richte dich komfortabel ein, atme tief ein und aus, versuche, bei dir anzukommen und spüre in deinen Körper hinein.
2. Lies die Fragen (2. "Wie finde ich ein stimmiges Ritual für mich?") einzeln und sorgfältig durch und beobachte, welche Ideen und Bilder bei dir auftauchen.
3. Beobachte auch, was in deinem Körper passiert. Wie reagiert der Körper auf die unterschiedlichen Ideen? Beginnt etwas zu kribbeln, lebendig zu werden oder zieht sich eher alles zusammen?

Kommt kein Bild oder keine Idee, dann ist das nicht schlimm. Es ist wichtig, dass du dir aner-kennst, dass du es versucht hast und akzeptierst, dass es gerade (noch) nicht geht.

4. Schreibe oder skizziere deine Ideen auf kleine Zettel und folge deinen Impulsen.
5. Erstelle ein Ranking, sortiere und bewerte deine Ideen: was kann ich mir vorstellen, was nicht?
6. Wähle ein bis drei Ideen aus, die du als Ritual fest in deinen Alltag integrieren möchtest.
7. Formuliere die ausgewählten Rituale in konkrete, verbindliche Aufgaben um. Eine Hilfestellung und Beispiele findest du auf der nächsten Seite (7.!).

8. Beende die Übung. Du kannst den Zettel mit deinen verbindlichen Ritualen an verschiedenen Orten als Erinnerung anbringen

Du brauchst:

- Notizzettel oder Karteikarten und etwas zum Schreiben
- Optional: ein Kissen, eine Decke, eine Kerze, angenehme Hintergrundmusik - mach es dir so wohligh gemütlich wie möglich!

2.

Wie finde ich ein stimmiges Ritual für mich?

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Was hat mir früher in Krisen geholfen und könnte in meiner jetzigen Situation Entlastung bringen?
- Welche Tätigkeiten, die ich früher gerne getan habe, könnte ich heute wieder tun?
- Was könnte ich heute wiederbeleben?
- Brauche ich Entspannung oder Aktivität?
- Was ist das erste, dass ich tun würde, wenn der Schmerz aufgehört hätte?

**TURN
OVER**

7.

Beantworte diese Fragen so genau wie möglich:

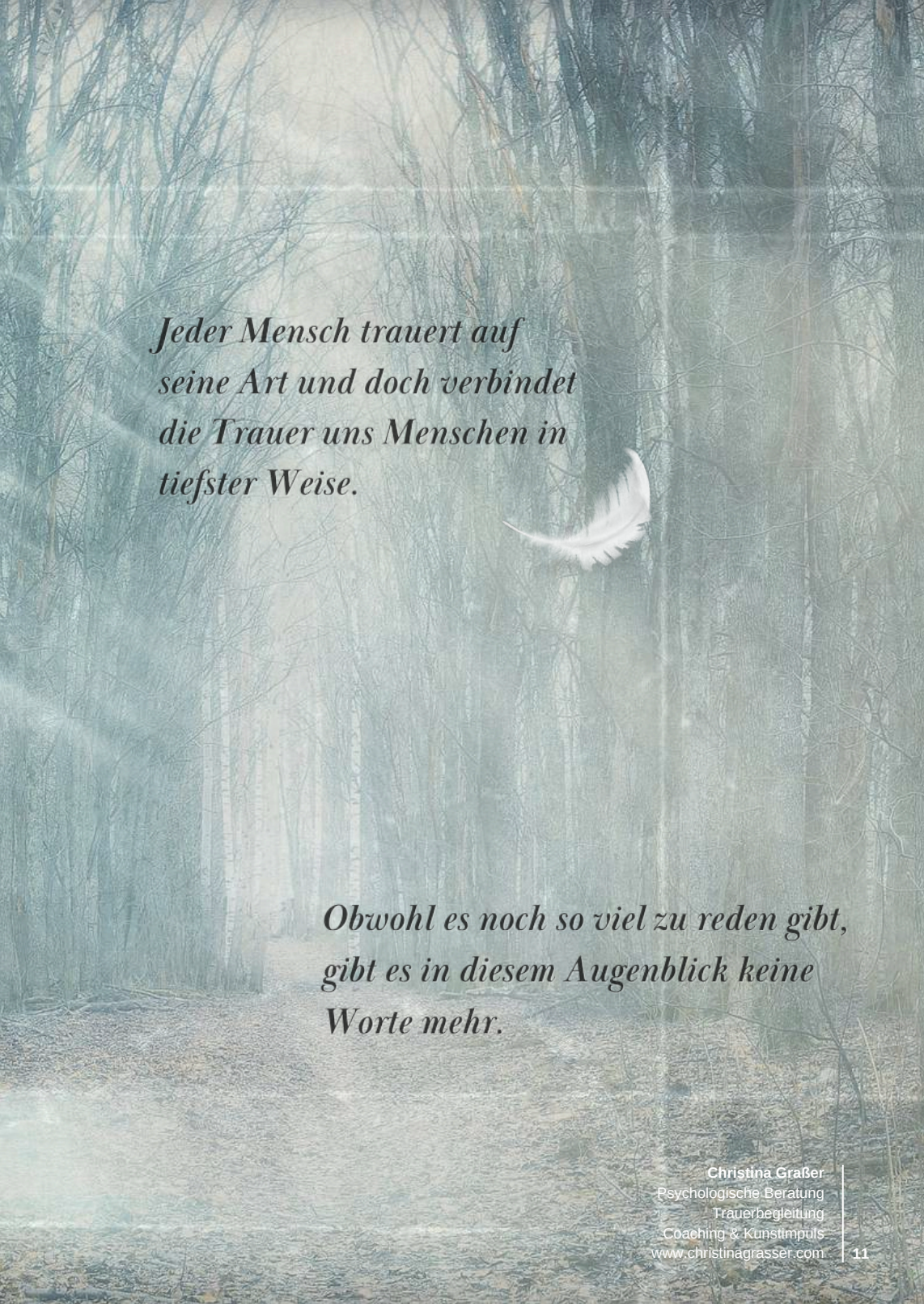
- Wann möchte ich das Ritual durchführen?
- Wo möchte ich es durchführen?
- Was brauche ich (noch) für die Umsetzung?
- Wie viel Zeit möchte ich dafür verwenden
- Möchte ich das Ritual alleine oder mit einer anderen Person, einem Tier oder einem imaginären Wesen durchführen?
- Wann beginne ich?
- Was könnte mir dieses Ritual langfristig bringen?

Tipp: Digital Detox betreiben, Abstand gewinnen, Fernhalten von Kontakten, die nicht guttun, Schutz vor Nachrichtenflut!

Beispiele für konkret formulierte Rituale:



- Ab heute mache ich täglich abends 10 Minuten vor dem zu Bett gehen eine angeleitete Meditation auf meiner Yoga-Matte, ich suche mir schöne Podcast und folge ihnen gleich, damit ich später direkt starten kann! Das wirkt sich sicher förderlich auf meinen Schlaf aus und ich werde ruhiger!
- Ab nächster Woche gehe ich zweimal in der Woche (Sonntag und am Mittwoch) morgens um 7:30 Uhr ins städtische Schwimmbad, um dort 30 Minuten zu schwimmen. Die Bewegung wird mir helfen, wieder in meine Kraft zu kommen und meine Erschöpfung lindern. Außerdem bekomme ich einen klaren Kopf. Ich brauche einen neuen Badeanzug ...

A misty, atmospheric photograph of a forest with tall, thin trees and a path covered in fallen leaves. A single white feather is captured in mid-air, floating in the center-right of the frame. The overall mood is quiet and contemplative.

*Jeder Mensch trauert auf
seine Art und doch verbindet
die Trauer uns Menschen in
tiefster Weise.*

*Obwohl es noch so viel zu reden gibt,
gibt es in diesem Augenblick keine
Worte mehr.*

2

Raum für Trauer einrichten

Die **Trauer braucht Raum!** Die **Trauer braucht einen Ausdruck!** Seit Anbeginn der Zeit brauchen wir Orte des Gedenkens. Wir bewahren Dinge von Verstorbenen auf, geben sie über Generationen weiter und kümmern uns um Gräber, die wir besuchen. Gemälde, Statuen erinnern uns an Persönlichkeiten. Wir sind umgeben von Andenken und halten die Verbindung zu unserer Vergangenheit aufrecht.

Es ist naheliegend, **sich einen intimen eigenen Raum für den Trauerprozess einzurichten.**

Das Schöne ist, dass **dieser individuelle Trauer Raum sich verändern wird, lebendig ist!** Sei es, dass eine Kerze abbrennt, ein Licht erlischt, ein neuer Gegenstand ergänzt wird, dass eine Blume welkt, der Wind ein bestimmtes Geräusch erklingen lässt, der Raum verkleinert wird. Der Trauer Raum ist kein statischer Raum. Er ist in Bewegung und macht den inneren Prozess sichtbar.

Der Trauer Raum ist ein kreativer Prozess.

Es ist nicht wichtig, dass der Trauer Raum sofort perfekt oder stimmig sein muss! Verändere deinen Trauer Raum, wenn dir danach ist!

Lasse zu, was sich zeigt. Halte nichts fest und versuche loszulassen! **Dein liebevoller Ort kann dich unterstützen!**

1. Suche einen Ort für deinen Trauerraum aus. Dieser kann sich in deiner Wohnung, in oder auf einem Möbelstück, in deinem Garten, in einem Wald sein. Wichtig ist, dass dein Trauerraum zu jeder Zeit für dich zugänglich ist und du dort ungestört sein kannst. Dein Trauerort kann sogar eine kleine Dose sein, die du immer bei dir trägst. Sei kreativ, finde heraus, was du brauchst!

2. Überlege dir, wie du den Raum für dich einrichten kannst:

- Welche Form hat mein Raum?
- Welche Größe hat mein Raum, kann er wachsen, wenn ja, in welche Richtung?
- Soll der Raum begrenzt sein? Durch ein kleines Deckchen, einen Kreis aus Steinen, Ästen, eine gezeichnete Linie, eine Schnur, etwas Geflochtenes, eine Schale, einer Kiste u. ä.
- Ist der Raum statisch oder bewegt er sich im Wind?
- Wie aufwendig oder schlicht soll der Trauerraum bleiben?
- Welche Gegenstände, Fotos, Erinnerungen usw. möchte ich in dem Raum ablegen?
- Braucht mein Trauerraum einen Schutz? Möchte ich ihn mit einem Tuch abdecken oder etwas davor stellen?
- Was benötigst du, um dich sicher und bequem zu fühlen?

3. Besuche deinen Trauerraum bewusst in deinem Alltag, zünde eine Kerze an, bete, meditiere, rieche einen Duft, höre ein Lied, was du mit der geliebten Person verbindest, hole schöne Erinnerungen hervor und spüre Dankbarkeit über diese wunderbare gemeinsame Zeit.



3 Trauertagebuch schreiben.

Ein Tagebuch zu
führen ist mehr als
nur Schreiben!

Das Wunderbare ist, dass das Trauertagebuch gut in andere Routinen integriert werden kann. Du könntest an deinem Trauerraum schreiben. Ein **Tagebuch zu führen, ist Selbstfürsorge und das Schreiben Me-Time!** Regelmäßiges Schreiben hilft die Gedanken und Gefühle zu sortieren, zu ordnen und zu verstehen. Gleichzeitig verbindet es uns mit uns selbst. Und du kannst deinen Prozess verfolgen und reflektieren!

Es gibt viele verschiedene Arten, ein Tagebuch zu schreiben. In digitaler Form können Apps, Schreibprogramme oder Online-Angebote genutzt werden. Ich persönlich bevorzuge und empfehle für das Trauertagebuch das analoge Schreiben. Es ist haptisch begreifbar und über die Hände wird das Innenleben wiedergespiegelt. Überlege ob du dein Buch selbst gestalten oder ein vorbereitetes Trauertagebuch nutzen möchtest.

Wo finde ich Inspiration?

Online finden sich zahlreiche schöne Blogs, worin Menschen teilen, wie sie selbst schreiben oder ihr Buch gestalten. Über die Bildsuche bei Suchmaschinen oder Pinterest können Beispiele für die Gestaltung gefunden werden.

- Gedichte, lyrische Texte, Songtexte selbst schreiben oder abschreiben
- "kunsttherapeutisches Tagebuch" - Symbole und Farben anstelle von Worten
- Collagetechnik, Journaling
- Botschaften schreiben, Briefe schreiben
- "Heldenreise"
- Erinnerungen, Bilder
- "Doodles" zeichnen, doodlen
- "Morgenseiten" u. v. m.

Gestalte dein Buch so liebevoll wie möglich, pflege und hege es. Du wirst bemerken, dass sich dein Trauertagebuch ebenso wie der Trauerraum in deinem Prozess verändern wird.

Bitte vergiss dabei, wie etwas aussehen sollte und bemühe dich nicht um eine saubere Handschrift!

Ausprobieren:

Schreibe mit der anderen Hand, schreibe auf dem Kopf. Experimentiere, probiere dich uneingeschränkt aus, möglicherweise möchtest du mehrere Arten des Gestaltens miteinander kombinieren. Vielleicht möchtest du einmal lieber etwas malen, während du ein anderes Mal zügig alles aus dir hinaus-schreiben willst! Du kannst dir selbst Fragen stellen, die du beantworten möchtest: "Was ist mir heute besonders schmerzlich gefallen? Was habe ich als hilfreich empfunden?" Sei völlig frei in deinem Tun und gespannt, wohin dich deine Reise führt.

Wie lange sollte das Trauertagebuch geführt werden?

Du wirst spüren, wenn dein Projekt Trauertagebuch abgeschlossen ist. Vielleicht bleibst du am Schreiben dran?



Dein Trauertagebuch
kannst du in die Trauer-
begleitung mitbringen!

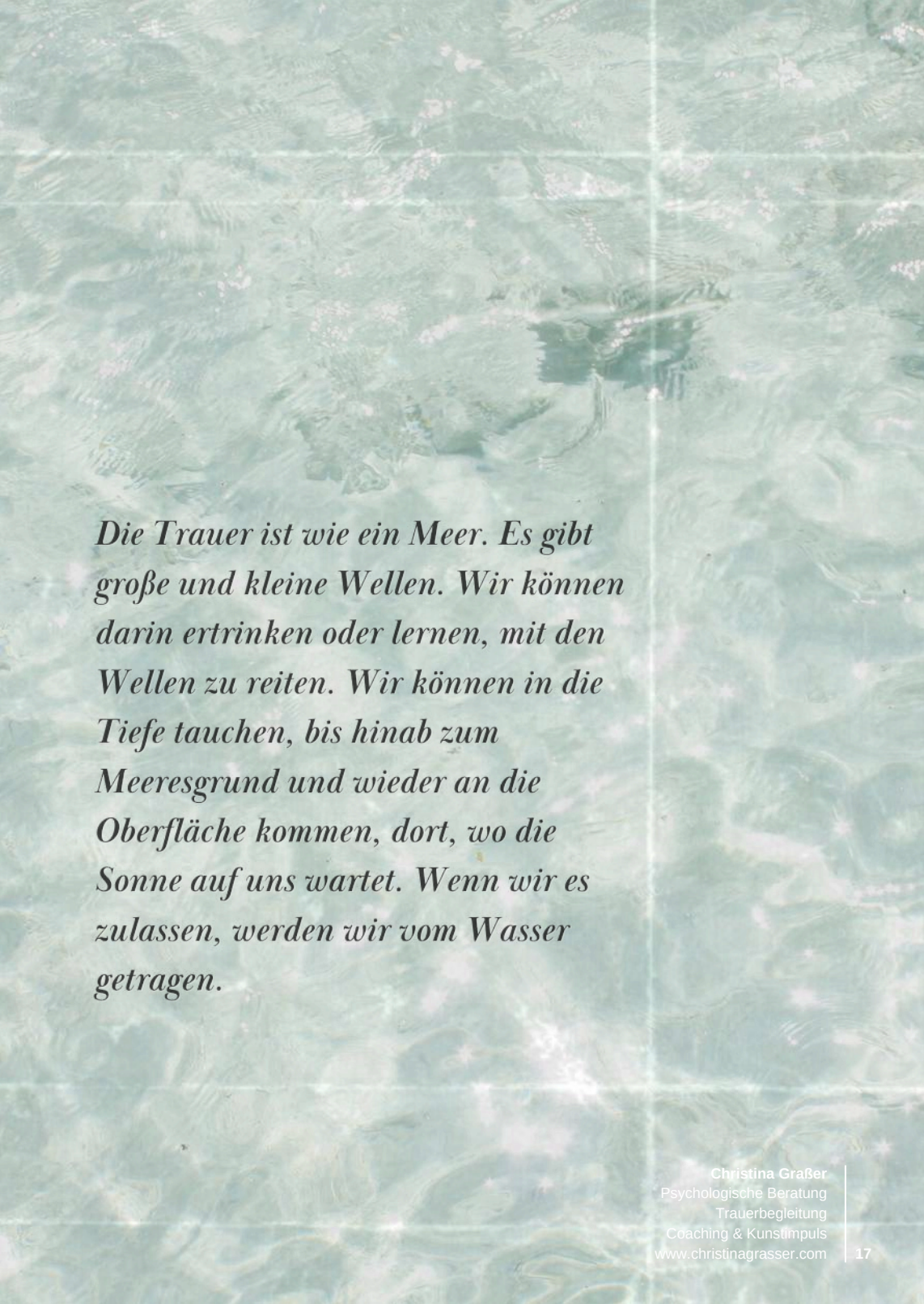
Christina Graßer
Psychologische Beratung
Trauerbegleitung
Coaching & Kunstimpuls
www.christinagrasser.com

Wie gelingt es, Routinen zu etablieren und dran zu bleiben?

- Fange klein an und erwarte nicht zu viel von dir, setze dich nicht unter Druck!
- Finde heraus, wann der für dich beste Zeitpunkt ist; morgens nach dem Aufwachen im Bett, am Frühstückstisch, abends, vor dem Zubettgehen oder in deiner Mittagspause im Park?
- Setze das Schreiben auch fort, wenn du unterwegs bist und auf Reisen
- Wenn du vergessen hast, einmal in dein Buch zu schreiben, dann ist das nicht schlimm, versuche Aufschieben oder eine längere Unterbrechung der Routine zu vermeiden
- Fällt dir nichts ein, fühlst du dich zu müde oder hast schlichtweg keine Lust zu schreiben? Dann schreibe das genauso in dein Buch "Heute möchte / kann ich nichts schreiben."
- Platziere dein Tagebuch so, dass du es in deinem Alltag immer wieder einmal sehen kannst, um dich an das Schreiben zu erinnern
- Stell dir einen Wecker oder setze Erinnerungen
- Nimm dir wirklich bewusst Zeit, schreibe ohne Ablenkung und nicht nebenbei; z.B. Handy lautlos stellen, Fernseher ausschalten, Kindern eine Beschäftigung geben usw.
- Belohne dich hin und wieder dafür, dass du dran bleibst!

Ein Tagebuch kann für trauernde Kinder eine große Unterstützung sein und beeinflusst die Trauerverarbeitung nachhaltig positiv.





Die Trauer ist wie ein Meer. Es gibt große und kleine Wellen. Wir können darin ertrinken oder lernen, mit den Wellen zu reiten. Wir können in die Tiefe tauchen, bis hinab zum Meeresgrund und wieder an die Oberfläche kommen, dort, wo die Sonne auf uns wartet. Wenn wir es zulassen, werden wir vom Wasser getragen.

Finde zu dir und
kehre zurück insLeben!



christina.grasser@web.de

www.christinagrasser.com

+49 151 19 66 24 48

93047 Regensburg