Trauernde begleiten – Modell: Gut begleitet in der Trauer

„Überleben“

– Was geht schon?

(Lebensvollzüge wie essen, trinken, sich waschen, schlafen; in einen Rhythmus finden)

– Sich etwas Gutes tun

(Frisörbesuch, Telefonieren, Kontakte)

– Dankbarkeit

(Dankbarkeitstagebuch, Brief: Was ich dir noch sagen wollte, Die Bohnengeschichte - **Anlage 1** zum Selbstausdrucken

– Unterstützung von anderen annehmen können

(ein Anruf, eine Suppe, eine Einladung zum Grillen, zum Feiern...)

– Um Unterstützung bitten

– Nein sagen!!!

„Leben neu entdecken“

– Sich erinnern an das Leben **vor** dem Verlust

(Was habe ich früher gerne gemacht? Woran hatte ich richtig Freude? Wobei konnte ich die Zeit vergessen?)

– der Regenbogen leuchtet auf!

(wieder fühlen können, wieder riechen, schmecken, Farben sehen können, sich wieder freuen können)

– nicht „aber“ denken, sondern „und“

(Die Sonne scheint so schön, **UND** ich bin immer noch so traurig)

– Neues ausprobieren, Neues wagen

(Das hat sonst immer mein Mann gemacht/meine Frau gemacht...)

- Stolz auf sich sein - **SELBSTWIRKSAMKEIT**

(Ich habe die Lampe **SELBST** aufgehängt!)

- Hört das denn nie auf?

Nein – aber es wird anders!

Was geschieht in der Trauer?

– Das Modell von Ruthmarijke Smeding kennenlernen **M 1**

Ressourcen

- Was macht mir Freude? Wobei vergesse ich die Zeit?

Welchen Wunsch habe ich, was möchte ich noch erleben?

– Das Ressourcen-Diagramm **M 2**

– Die stabile Person (Die Kawai-Studie)

– „Resilienz“: Was macht seelische Widerstandskraft aus? Was hilft, nach einem Schicksalsschlag weiterzuleben und den Mut nicht zu verlieren?

Wie geht es mir als Begleiter*in?

- Mein Energiefass **M 3**

– Meine Ressourcen

– Meine stabile Person

– Fragen sammeln **(Flipchart)**

– **Pause mit anschließendem Achtsamkeitsspaziergang -**

Überlebenserfahrungen

– Beispiel von **Victor Frankl**: **M 4**

Wer ein WARUM zu leben hat, erträgt fast jedes WIE.

(Etwas wartet auf mich: Sinn, Werte, Menschen, Aufgaben)

– Beispiele

– Erfahrungen zum Thema

Gespräche mit Trauernden führen – zwei Modelle

– 5-Finger-Modell **M 5**

– Märchen von Doris Bewernitz **Anlage 2** zum Selbstausdr.

Rückblick und Auswertung

Meditativer Abschluss

Helfen diese Sätze?

Wie, du trauerst immer noch?	Das Leben geht weiter.	Du musst loslassen!	Ich weiß genau wie du dich fühlst.	Alles wird wieder gut.
Du hast ja noch ein Kind!	Du konntest wenigstens Abschied nehmen.	Es war besser so. Er/sie ist jetzt erlöst.	Du kannst mich jederzeit anrufen.	Du musst nach vorn schauen!
Die Zeit heilt alle Wunden!	Du bist nicht die einzige Person, die Probleme hat.	Geh mal wieder unter Leute!	C'est la vie!	Du findest bestimmt einen neuen Partner/Partnerin.
Wenig-stens ging es schnell.	Irgendwann muss es doch auch mal gut sein mit der Trauer.	Jetzt leidet er/sie wenigstens nicht mehr.	Irgendwann wird es leichter.	Du musst jetzt stark sein!
Du musst wieder mehr Leichtig-keit in dein Leben lassen!	Er/sie hätte nicht gewollt, dass du so traurig bist.	Du musst auch wollen, dass es besser wird...	Das wäre ja kein Leben mehr gewesen.	Lenk dich doch mal ab!

Gut begleitet in der Trauer - Oasentag der ehrenamtlich Mitarbeitenden in der christlichen Hospizarbeit am 18.07.2026 in Essen-Werden

Trauern ist die Lösung – nicht das Problem! Chris Paul



Wie Trauer sich anfühlt:
Ruhelosigkeit – Leere – Hilflosigkeit – Schock – Zorn – Schuld – Dankbarkeit – Freude – Wut – Liebe – Gleichgültigkeit – Müdigkeit – Verzweiflung – Unverstandensein – Selbstmitleid – Hass – Schmerz – Erleichterung – Minderwertigkeitsgefühl – Befreiung
(Aus: Tausch/Bickel: Die Zeit der Trauer)

Leitung: Renate Sturm-Wutzkowsky, Pfr.in i.R., Trauerbegleiterin nach BvT