

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUS NEUENWELT





Chris Paul

# **Wir leben mit deiner Trauer**

Für Angehörige und Freunde

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUSNEUENWELT



# Inhalt

## Einleitung

**Sie müssen kein ausgebildeter Trauerbegleiter sein! 11**

**Trauern ist die Lösung, nicht das Problem 12**

**Die vielen Facetten des Trauerns 12**

**Trauerwege im Labyrinth 14**

**Die eigene Rolle finden 15**

Unterstützung als »stabile Person« – »Praktische UnterstützerInnen« – Unterstützung durch »mitmenschliche Normalität« – Zerr-Spiegel

**Der Weg durch das Kaleidoskop des Trauerns 20**

**Das Kaleidoskop des Trauerns 21**

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

## Die ersten Stunden

**Krisenmanagement in einer Ausnahmesituation 31**

**Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement 32**

Unwillkürliche Schutzreaktionen – Zusammenbruch? – Zusammenreißen – Das Überleben der anderen

**Trauerfacette Wirklichkeit: Ermutigen und Anregen 38**

Plötzliche und gewaltsame Tode als Stolperstein – Spirituelle Wirklichkeit und Rituale – Was die Wirklichkeit verzerrt

**Trauerfacette Gefühle: Aushalten und Halt geben 45**

Überleben kann wichtiger sein als Gefühle spüren – Medikamente und Gefühle – Die Gefühle der UnterstützerInnen

**Trauerfacette Sich anpassen: Unterstützung,  
Ermutigung und Abgrenzung 50**

Nichts ändern können – Handlungsmöglichkeiten oder Bevormundung – Ohnmacht und Handlungsspielräume

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten und  
Unterstützen 54**

**Trauerfacette Einordnen: Aushalten, Angebote  
machen und sich zurücknehmen 56**

## Die ersten Wochen

**Wochenlanger Ausnahmezustand 59**

**Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement,  
Netzwerke und Selbstfürsorge 61**

Überlebensstrategien – Fachliche Unterstützung

**Trauerfacette Wirklichkeit: Klarheit, Unterstützung  
und eigene Grenzen 66**

Körperliche Wirklichkeit – Der letzte Abschied vom Körper – Spirituelle Wirklichkeit des Todes – Wirklichkeit in Worten

**Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Dasein,  
Ermutigen 76**

Viele widersprüchliche Gefühle – Gefühle im Körper – Rituale – Gefühle beruhigen – Übungen – Unterstützen oder einengen

**Trauerfacette Sich anpassen: Unterstützen, Anregen 88**

Neue Aufgaben

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten,  
Zuhören 90**

Zeichen und Erinnerungen – Unsichtbare UnterstützerInnen

## **Trauerfacette Einordnen: Zuhören, Deeskalieren 92**

Ein ganzes Leben zusammenfassen – Wem gehört der Verstorbene? – Krank, trauernd oder verrückt? – Unterstützungsmöglichkeiten

## **Das erste Trauerjahr**

### **Normalität oder Krise? 99**

Abgrenzung ist erlaubt! – Übung – Ressourcenorientierte Blicke – Die eigene Sehnsucht – Eigene Bedürfnisse – Eigene Kraftquellen – Trauerwege verstehen

### **Trauerfacette Überleben: Krisenmanagement, Ausdauerstest und Netzwerke 105**

Konkrete Unterstützungsideen – Fachliche Unterstützung (auch für die weiteren Trauerjahre) – Gespräche mit einem Trauerbegleiter/einer Trauerberaterin – Trauergruppen für Erwachsene – Trauergruppen für Kinder und Jugendliche – Trauercafé – Wandern, Segeln, Malen, Tanzen – Ärzte – Psychotherapeutinnen, Neurologen, TraumatherapeutInnen – Psychiatrie – Naturheilkunde, Homöopathie

### **Trauerfacette Wirklichkeit: Gleichgewicht halten 118**

Neue Zeitrechnung – Wirklichkeit und Zeit

### **Trauerfacette Gefühle: Beobachten, Einladen, Aushalten 123**

Ausdrücken oder Unterdrücken – Gefühle, die sich als Körperschmerzen zeigen – Trauerwut – Trauerhass – Wutventile – Scham – Neid – Erleichterung – Einsamkeit – Angst – Sehnsucht und Liebe – Rituale, die Gefühlen eine Form geben – Trauer oder Depression?

### **Trauerfacette Sich anpassen: Konkrete Angebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Abgrenzung 141**

Rollen klären – Beispiele für die Unterstützung als »stabile Person« – Beispiele für praktische Unterstützung – Beispiele für »mitmenschliche Normalität« – Umgang mit den Dingen – Umgang mit den Rollen

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Aushalten, zuhören, Eifersucht vermeiden 150**

Eifersucht? – Die Verstorbenen dabei sein lassen – Erinnerungen – Die Angst vor dem Schmerz der Erinnerung – Dramatische Erinnerungen – Gegenstände – Orte – Symbole, die wir selber wählen – »Zeichen« – Präsenzerlebnisse – Spiritualität und Glauben – Bleibendes – Vorwürfe und Hass

**Trauerfacette Einordnen: Zuhören, Aushalten, Ideen einbringen 176**

Wie passt dein Tod zu deinem Leben? – Wie passt dein Tod zu meinem Leben? – Wie passen dein Tod und meine Trauer zu meiner Zukunft?

## **Todestage**

**Entscheidungen respektieren, Da sein 185**

**Der erste Todestag: Ausprobieren, Stützen 183**

**Trauerfacette Überleben: Anregen, Aushalten, Netzwerken 186**

Entscheidungen akzeptieren – Unklares Sterbedatum – Eine ganze Serie von schweren Tagen

**Trauerfacette Wirklichkeit: Blick auf das, was man geschafft hat 189**

Belastende Erinnerungen

**Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Rahmen geben 190**

**Trauerfacette Sich anpassen: Aufmerksam sein 191**

**Trauerfacette Verbunden bleiben: Erinnerungen teilen, da sein und bleiben 192**

**Trauerfacette Einordnen: Wertschätzung geben, genau hinsehen 193**

Beispiele für die Gestaltung von Jahrestagen

## Die weiteren Trauerjahre

### Verstehen hilft Unterstützen! 199

Spätes Ankommen in der Unterstützungs-Rolle – Die Trauer der Unterstützenden

#### **Trauerfacette Überleben: Kraft sammeln, Wohlfühlen, Halt geben 205**

Überleben und die anderen Trauerfacetten – Fachliche Unterstützung

#### **Trauerfacette Wirklichkeit: Aushalten 209**

Redeverbote innerhalb der Familie

#### **Trauerfacette Gefühle: Aushalten, Ermutigen, Abgrenzen 212**

Verlust von Vertrauen in sich selbst – Sorge und Angst

#### **Trauerfacette Sich anpassen: Hilfe zur Selbsthilfe 216**

Neue Schwerpunkte – Beziehungen verändern sich – Sich neu verlieben – Ein neuer Platz für die alte Liebe – Die Eifersucht der »Neuen« auf die Verstorbenen – Wieder schwanger werden

#### **Trauerfacette Verbunden bleiben: Annehmen, Fördern, Interesse entwickeln 226**

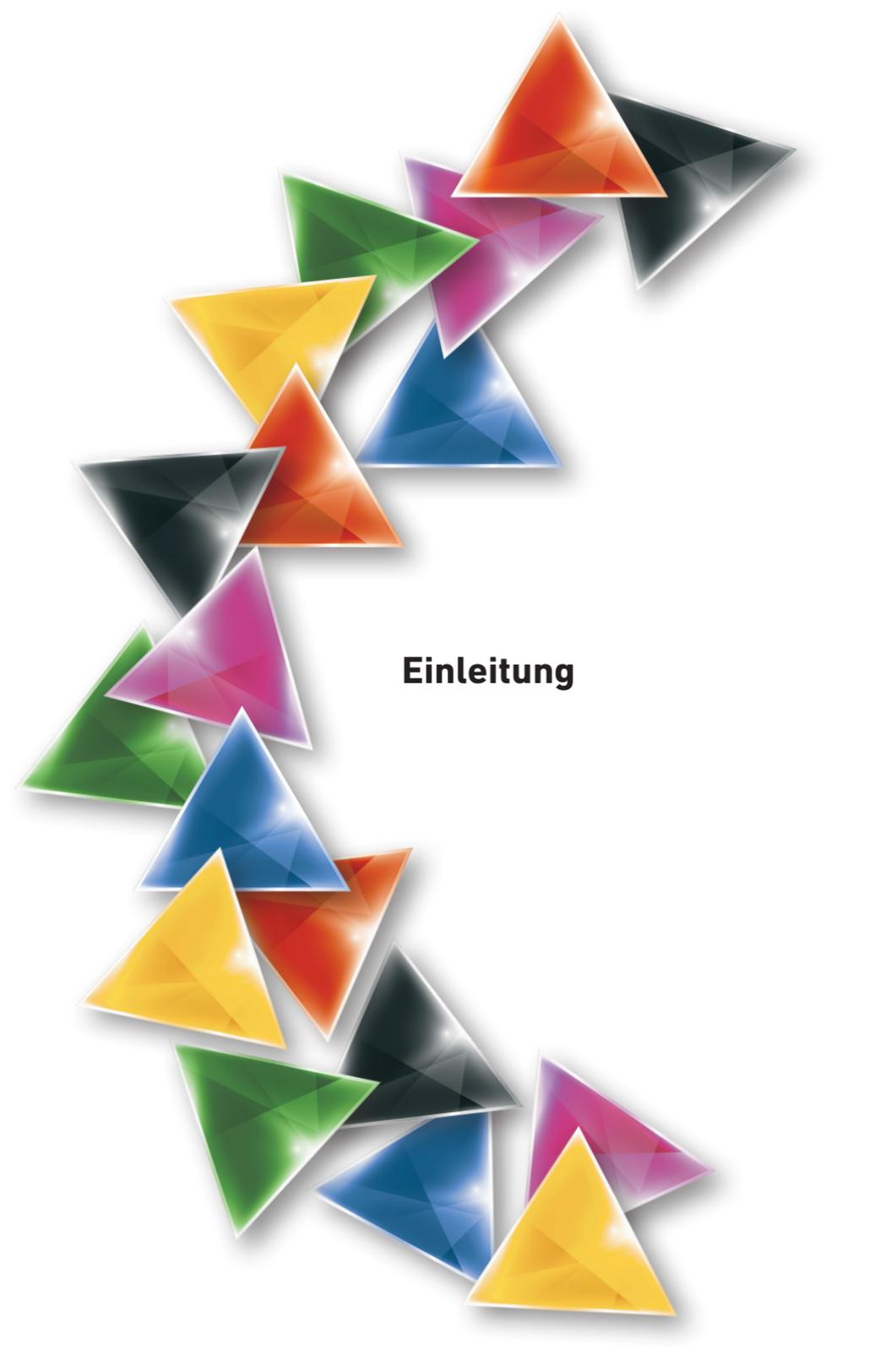
Mit dem Verstorbenen weiterleben – Vermächtnis

#### **Trauerfacette Einordnen: Zuhören, Gestalten, Dableiben 229**

### Danksagung 232

### Literaturhinweise 233





## **Einleitung**

## **Sie müssen kein ausgebildeter Trauerbegleiter sein!**

Wenn jemand, den man sehr gern hat, einen Verlust durchlebt, beeinflusst das auch das eigene Leben. Rund 800.000 Menschen sterben jedes Jahr in Deutschland – jeder davon verändert mit seinem Tod das Leben von durchschnittlich vier bis sechs Menschen, die dann »Hinterbliebene« oder »Trauernde« genannt werden. Diese Trauernden leben aber nicht in einem luftleeren Raum, sie haben jeweils wieder Angehörige und Freunde: Es kann sein, dass die Frau Ihres Bruders gestorben ist oder das Kind Ihrer besten Freundin. Vielleicht ist Ihr neuer Partner verwitwet oder Sie stehen ratlos vor dem Verlustschmerz Ihrer Mutter.

*Mindestens achtzig Prozent aller Trauernden kommen ohne fachliche Unterstützung aus. Aber nicht ohne andere Menschen!* Alle Trauernden brauchen auf ihrem Trauerweg Mitgefühl und Ermutigung durch die Menschen, mit denen sie zusammenleben. Familienmitglieder, Partner und Freunde können vieles tun und sein, was Fachleuten nicht zur Verfügung steht: schon lange befreundet sein, eine gemeinsame Zukunft haben, das ganze Leben teilen. TrauerbegleiterInnen sind nicht diejenigen, bei denen jemand übernachtet, wenn er es allein zuhause nicht mehr aushält. TherapeutInnen haben mit den Trauernden, die sie beraten, keine gemeinsamen Erinnerungen an den Verstorbenen. Und es ist sehr unwahrscheinlich, dass unterstützende Fachleute auch in fünf Jahren noch da sind, um »Weißt du noch « sagen zu können.

Als Partnerin, Freund oder Angehöriger wissen Sie vieles über den Menschen, der trauert. Aber Sie werden ihn oder sie in den kommenden Wochen, vielleicht sogar Jahren auch von neuen Seiten kennen lernen. Sie werden sich daran gewöhnen müssen, dass nicht alles wird wie früher. Es wird anders, vielleicht nur ein bisschen anders, und es kann sogar besser werden als früher! Ich möchte Ihnen Mut machen, diesen Weg mitzugehen und besser zu verstehen, was auf diesem Weg passiert.

## **Trauern ist die Lösung, nicht das Problem**

Ich glaube: Trauern ist die Lösung, nicht das Problem! Menschen wissen beim Tod eines sehr vertrauten Menschen nicht, wie es weitergehen soll. Doch die menschliche Seele hat eine Art Programm entwickelt, um das eigene Weiterleben zu ermöglichen – das ist der Trauerprozess. Er führt durch die Zeiten von einem Leben *mit* diesem Menschen, der gestorben ist, hin zu einem aushaltbaren Leben *ohne* ihn. Auch wenn Trauernde keine Ahnung haben, wie sie den Schmerz und die Unsicherheiten nach einem Tod überstehen sollen – in ihnen liegt die Fähigkeit, es zu tun.

Vieles macht man automatisch »richtig«, wenn man auf sich selbst hört und wenn man nicht behindert wird. Vertrauen ist ein guter Ratgeber, wenn es um trauernde Menschen geht! In diesem Buch erläutere ich die vielen Facetten eines Trauerprozesses und das, was Sie tun können, um das Trauern zu unterstützen. Dabei sind SIE mir auch wichtig – niemand hat etwas davon, wenn Sie sich aufreißt!

## **Die vielen Facetten des Trauerns**

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als Vergessen und Weitermachen. Trauern, so wie ich es erfahren habe, ist auch deutlich mehr als das Gefühl »Traurigkeit«. Trauerprozesse enthalten viele starke Gefühle und gleichzeitig viele wirre Gedanken. Sie bringen die mühsame Gewöhnung an ein verändertes Leben mit sich und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen. Vor allem bestehen Trauerprozesse aus Erinnerungen. Das menschliche Überlebensprogramm nach dem Tod von anderen Menschen ruft die vielen Erinnerungen an den Verstorbenen ins Gedächtnis und sortiert sie

nach ihrer bleibenden Bedeutung. Es ist wie eine sehr große Kiste voller Fotos und Videos, die angesehen werden. Irgendwann ist klar, welches die wichtigsten und stimmigsten Bilder sind. Zu diesen Bildern gibt es Geschichten, die auf den Punkt bringen, wer dieser Mensch war und was er im Guten hinterlassen hat. *Trauerprozesse enden nicht mit Vergessen*, sie münden irgendwann in »leichtes Gepäck«. Keiner weiß im Voraus, wann das so weit sein wird. Es dauert aber auf jeden Fall länger als sechs Wochen. Für viele dauert es länger als das berühmte »erste Trauerjahr«.

In diesem Buch habe ich die einzelnen Facetten des Trauerns mit feststehenden Begriffen benannt, die Sie immer wieder finden werden. Mitten in einem Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Das löst Gefühle von Hilflosigkeit aus, die lähmend und entmutigend wirken können. Deshalb stelle ich Ihnen diese *Struktur* zur Verfügung, damit Sie ab und zu einen Blick auf die Situation werfen können und ein bisschen Orientierung finden.

Die sechs Facetten des Trauerprozesses sind von Anfang an alle zugleich präsent. Sie formen ein Kaleidoskop verschiedener Formen und Farben, die sich immer neu mischen. Anders als in einem Programm, das von Schritt Eins bis Schritt Sechs nacheinander abgearbeitet wird, beschäftigt sich Ihr trauernder Freund oder Angehöriger meistens mit mehreren Facetten gleichzeitig.

## Trauerwege im Labyrinth

Wenn Sie bisher dachten, der Trauerweg sei wie ein schnurgerader Hürdenlauf, bei dem man vom einen Startpunkt aus in gerader Strecke auf ein Ziel losläuft, dann verabschieden Sie dieses Bild bitte. Der Trauerprozess ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer *Spirale* (man läuft größer werdende Runden auf einem Sportplatz) oder einem *Labyrinth* (man läuft einen Marathon durch eine Stadt und wird in vielen Schleifen und Windungen immer durch dieselben Gebiete geleitet).

Jeder trauernde Mensch läuft seinen eigenen Weg im eigenen Tempo, Trauerprozesse sind kein Massenlauf mit der gleichen abgesteckten Wegstrecke für alle. Jeder Trauerweg ist individuell, verschieden von anderen Trauerwegen und doch unterwegs auf denselben Themenfeldern.

Trauern muss nicht »vorbei« gehen, also gibt es keine Ziellinie wie bei einem Marathon. Es ist eher, als würden die Kreise immer weiter und dabei kämen immer mehr Facetten hinzu: Facetten des Lebens, in denen der Verlust keine Rolle spielt. Und die Gangart ändert sich, wird weniger angestrengt, kann zunehmend wieder ins Schlendern oder auch mal Hüpfen übergehen. In diesen weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder auch eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Die wiederkehrende Beschäftigung mit den verschiedenen Facetten des Trauerprozesses führt dazu, dass die meisten Menschen erleben, wie die Wucht des Seelenschmerzes und der Ratlosigkeit mit der Zeit nachlässt. Sie finden einen inneren Frieden mit dem, was geschehen ist und sie haben hauptsächlich Erinnerungen, die sie genießen können. Das geschieht bei den meisten Trauernden fast von allein – die Unterstützung ihrer Freunde und Angehörigen reicht als Wegbegleitung. Nur zehn bis zwanzig Prozent der Menschen, die trauern, brauchen zusätzlich fachliche Unterstützung.

## Die eigene Rolle finden

Ihre Rolle als Angehörige, Partner oder Freundin liegt im geduldigen, konkreten Unterstützen und In-Kontakt-Bleiben über einen langen Zeitraum. Zunehmend ist Ihre Aufgabe auch das Anbieten von Normalität. Wie bei einem Marathon stehen Sie am Rand, bieten Stärkung und emotionale Wärme an, laufen vielleicht ein kleines Stück mit, aber *niemals können Sie sich den Trauernden auf den Rücken laden, um ihm die Anstrengung zu ersparen*. Dieses »nur Dabeisein« kann für Sie selbst anstrengend oder frustrierend sein, deshalb geht es in diesem Buch auch darum, wie Sie unterstützend bleiben können, ohne von Ihrem eigenen Weg abzukommen.

*Beziehungen verändern sich*, wenn einer von beiden eine schwere Zeit durchleben muss. Vielleicht ist es das erste Mal, dass in Ihrer Beziehung Kummer, Schwere und Verzweiflung so viel Raum einnehmen wie jetzt gerade. Vielleicht kennen Sie diese Situation aber schon und können sich daran erinnern, wie Sie beide das bisher gemeistert haben. Vielleicht haben Sie selbst auch schon Krisen durchlebt und dabei den Trost und Halt eben dieses Menschen erfahren, der jetzt Sie braucht. Es kann auch sein, dass Sie angestrengt auf das reagieren, was durch den Tod einer dritten Person in Ihrer Beziehung geschieht. Reaktionen wie die folgenden sind verständlich, machen aber Ihnen selbst und auch dem Trauernden das Leben schwer:

- Man kann sich alleingelassen fühlen, weil die andere so intensiv vom eigenen Trauerweg und vom Verstorbenen absorbiert wird.
- Man kann Angst bekommen, dass der Trauerweg des anderen von der Beziehung/Freundschaft wegführt.
- Man kann Druck ausüben, um selbst noch etwas vom Trauernden zu bekommen.
- Man kann sich die Trauer des anderen zur Lebensaufgabe machen und alle Kraft darauf verwenden, dass es ihm schnell bessergeht.

- Man kann sich zurückziehen und den trauernden Menschen sich selbst bzw. anderen überlassen.

Ich schlage Ihnen vor, anders mit der Krise des anderen umzugehen. Ich skizziere drei unterstützende Rollen, zwischen denen Sie in den kommenden Monaten und vielleicht sogar Jahren hin- und herpendeln können, ohne sich selbst zu verlieren. Das sind:

### **Unterstützung als »stabile Person«**

Die »stabile Person« ist für eine begrenzte Zeit ein »*Fels in der Brandung*«: jemand, der für Minuten oder Stunden gelassen bleibt, egal wie hoch die Wogen der Emotionen um ihn/sie herum werden. Eine »stabile Person« kann die eigenen Gefühle und Gedanken ruhig halten und als Ruhepol und stützender Arm einfach da sein. Die »stabile Person« kann den Überblick behalten. Auf dem Trauerweg tauchen zu bestimmten Zeitpunkten *berufliche HelferInnen als »stabile Personen«* auf, vom Notfallseelsorger über die Bestatterin bis zum Trauerbegleiter. Auch als Freund und Verwandte können Sie diese Rolle immer wieder für eine *kurze Zeit* einnehmen, das ist eine wichtige Hilfe. Aber – auf Dauer kann das niemand durchhalten. Bitte zwingen Sie sich nicht dazu, denn es presst Sie in einen Zustand, aus dem Sie irgendwann voller Zorn ausbrechen werden. Auch Ihre Beziehung nimmt großen Schaden, wenn auf Dauer ein ungleiches Kräfteverhältnis entsteht. Wenn Sie immerzu eine »stabile Person« sind und keine eigenen Bedürfnisse haben, dann bleibt für den anderen auf lange Sicht nur eine sehr demütigende Rolle übrig: immerzu schwach und bedürftig zu sein.

## »Praktische UnterstützerInnen«

»Praktische UnterstützerInnen« brauchen Tatkraft, verfügbare Zeit und ein Talent für Alltagsbewältigung. So eine konkrete Unterstützung kann z. B. sein: jemanden anrufen, etwas zu trinken besorgen, jemanden fahren, Informationen einholen und weitergeben, für ein Gespräch zur Verfügung stehen, im Haushalt und Garten helfen, anwesende Kinder beschäftigen und versorgen usw. Praktische *Unterstützungsleistungen sind zeitlich begrenzt* und beziehen sich auf *konkrete Aspekte* der veränderten Lebenssituation. Sie sollten *zuverlässig* und ohne Erwartung an großen Dank erfolgen. Als UnterstützerIn stellen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle für einen begrenzten Zeitraum (!) in den Hintergrund, Sie tun aber nichts, was Sie auf Dauer auslaugt oder von Ihrem eigenen Lebensweg wegführt. Unterschiedliche Unterstützungsleistungen werden im Lauf des Trauerweges an verschiedenen Stellen gebraucht, manche davon können Sie geben, andere nicht!

## Unterstützung durch »mitmenschliche Normalität«

Hier geht es um die mitmenschliche Beziehungsebene, die Sie und der andere aufgebaut haben mit allen Gewohnheiten und Schwierigkeiten, so wie Sie eben »normal« miteinander umgegangen sind. Als Mitmensch nehmen Sie wahr, dass der Trauernde in vielen Lebensbereichen vor großen Veränderungen steht, aber das bestimmt nicht Ihr gesamtes Handeln. Sie sind mehr für die unveränderten Lebensanteile da, für die Normalität des Alltags und der alltäglichen oder auch lebenslangen Beziehungen. Als Mitmensch gehen Sie mit kleinen Zeichen des Mitgefühls auf die Trauer des anderen ein, aber alles in allem benehmen Sie sich weiter »normal«, spüren Ihre eigenen Bedürfnisse und kümmern sich in erster Linie um sich selbst.

In allen drei Unterstützungsrollen geben Sie dem Trauernden Kraft und Halt. Damit legen Sie ihm »Trittsteine«, wo der Trauerweg unsicher ist oder von »Stolpersteinen« behindert wird. Mit Ihrer Unterstützung sind Sie gleichzeitig eine Art »Spiegel« für den andern. In Ihren Blicken und Worten sieht der andere, was Sie von ihm halten. Er spürt, dass er immer noch liebenswert ist in all seiner inneren Zerbrochenheit; er fühlt, dass ihm noch etwas zugetraut wird. Der Blick von Unterstützern auf den Trauernden ist sehr wichtig, damit er sich auf dem Trauerweg selbst »mit annehmenden Augen« sehen kann.

## Zerr-Spiegel

Wenn Sie jedoch dem Trauernden nur mit Angst und Sorge begegnen, dann werden Sie wie zu einem »Zerr-Spiegel« wie in einem alten Spiegelkabinett. Dort sieht man sich ganz verzerrt – und jede dieser Verzerrungen ist hässlich.

Trauernde nehmen sich auf den besonders anstrengenden Strecken ihres Trauerweges manchmal selbst verzerrt wahr und können sich dann für minderwertig, belastend und unfähig halten. Der Blick aus den Augen der UnterstützerInnen kann dann *Balsam und Proviant* für den weiteren Weg sein – wenn dieser Blick liebevoll, aufmunternd, mitfühlend und vertrauensvoll zugleich ist.

Alle drei Unterstützungsrollen (»stabile Person«, Praktische Unterstützung, »Mitmenschliche Normalität«) sind wichtig für den Trauernden. Wenn Sie nicht immer wieder auch in die Rolle des Mitmenschen zurückschlüpfen können, besteht die Gefahr, dass es nur selten wieder eine Normalität in Ihrer Beziehung zueinander geben wird. Das würde Sie auf Dauer unzufrieden machen, und auch Trauernde möchten nicht auf ihren anstrengenden Trauerweg reduziert werden.

Da niemand perfekt ist, werden Sie wahrscheinlich erleben, dass Sie mit sehr gut gemeinten Aktionen und Worten

unbeabsichtigt zum Zerrspiegel werden. Auch der Trauernde selbst kann zum Zerrspiegel für Sie und Ihre Beziehung werden. Denn Trauernde sind nicht perfekt, im Gegenteil, sie erleben Schwäche, überwältigende Gefühle und Hilflosigkeit angesichts großer Lebensveränderungen. Das kann dazu führen, dass Trauernde manchmal abweisend oder sogar verletzend reagieren. *Es ist nicht immer leicht, Trauernde auf ihrem Weg durch alle Aspekte ihres Trauerprozesses zu begleiten.* Es hilft, sich selbst unterstützen zu lassen, und ich hoffe, dass dieses Buch eine von vielen Unterstützungsquellen für Sie wird!

Manche UnterstützerInnen sind gleichzeitig auch selbst Trauernde. Wenn z. B. Ihre Mutter gestorben ist und Sie sich als UnterstützerIn Ihres Vaters fühlen. Dann werden Sie beim Lesen öfter zwischen *zwei Rollen* hin- und herspringen. Sie werden den Menschen, den Sie unterstützen möchten, besser verstehen lernen, aber Sie werden auch Ihrem eigenen Trauerprozess ein bisschen näherkommen. Wenn Sie merken, dass Ihr eigener Trauerprozess mehr Aufmerksamkeit braucht, können Sie auch das Buch »Ich lebe mit meiner Trauer« lesen, es spricht mehr über Ihre eigene Trauer und das, was Sie für sich selbst tun können!

## Der Weg durch das Kaleidoskop des Trauerns

Ich habe bereits von den sechs Facetten des Trauerweges gesprochen. Diese sechs Facetten repräsentieren Themen, die Hinterbliebene auf ihrem Trauerweg immer wieder durchqueren. Wie in einem Kaleidoskop verschieben sich diese Facetten jeden Tag neu gegeneinander und bilden ständig neue Muster. Mal steht eine bestimmte Facette im Vordergrund und verhindert, dass die anderen zu sehen sind. Mal bilden alle miteinander ein stimmiges Bild aus hellen und dunklen Farben, weichen Formen und harten Schnittkanten.

Wenn ein naher Mensch gestorben ist, dauert der Weg durch die verschiedenen Facetten eines Trauerprozesses oft mehrere Jahre. Als Freundin, Partner oder Familienmitglied gehen Sie diesen Weg mit. Aber keine Angst – das »normale Leben« ist Teil des Trauerprozesses – und der Trauerprozess ist Teil des normalen Lebens!

Dieses Buch steht Ihnen mit *Erklärungen und konkreten Tipps* zur Seite durch alle Zeiten des Trauerns – von den *Sterbestunden* durch das ganze *erste Trauerjahr* bis zu den *weiteren Trauerjahren*. Die Facetten des Trauerns mischen sich auf diesem Weg immer neu. Deshalb beschreibe ich die einzelnen Trauerfacetten ausführlich in jedem Zeitabschnitt. Ich zeige Ihnen, wie vielfältig jede einzelne Trauerfacette ausgestaltet werden kann. Hinweise auf die *Stolpersteine*, die den Trauerweg erschweren können, ergänze ich um viele verschiedene *Trittsteine*. Manche davon können Sie selbst zur Verfügung stellen, für andere müssen Sie auf ein größeres Netzwerk vertrauen.

Dieses Buch ist für Sie geschrieben, für Ihren gemeinsamen Lebensweg mit jemandem, der trauert. Wenn Sie dem trauernden Menschen selbst das Kaleidoskop des Trauerns nahebringen möchten, können Sie das Buch »Ich lebe mit meiner Trauer« empfehlen und vielleicht sogar darüber ins Gespräch kommen.

## Das Kaleidoskop des Trauerns



**Überleben**

Wirklichkeit

**Gefühle**

**Sich anpassen**

**Verbunden bleiben**

**Einordnen**

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Chris Paul

**Wir leben mit deiner Trauer**

Für Angehörige und Freunde

Paperback, Klappenbroschur, 236 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-07309-5

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: März 2017

»Sie müssen kein professioneller Trauerbegleiter sein, Verstehen hilft helfen.«  
(Chris Paul)

Ein Mensch ist in Trauer: Was können Freunde und Angehörige tun? Wie können sie mit eigenen Ängsten und Unsicherheiten umgehen? Wo finden sie selbst Hilfe? Die erfahrene Trauerbegleiterin Chris Paul zeigt Begleitenden, wie sie konkrete Unterstützung geben können.

Mit ihrem grafisch umgesetzten Kaleidoskop des Trauerns zeichnet sie ein leicht verständliches Bild der wiederkehrenden Themen eines Trauerprozesses. So gelingt es, den gemeinsamen Alltag mit einem trauernden Freund oder Angehörigen geduldig und respektvoll zu gestalten. Dafür gibt es viele konkrete Informationen und lebensnahe Vorschläge.



[Der Titel im Katalog](#)