

Keine Angst vor Trauer

Hilfreiches im Umgang
mit Trauer und Trauernden

Lucia Niederleitner

Ziele des Vortrages

- Was ist Trauer?
- Was hat Trauer mit Gesundheit zu tun?
- Hilfreiches im Umgang mit Trauer und Trauernden
- Mut zur Begegnung



Was ist Trauer?

- Trauer entsteht nicht nur nach dem Tod eines geliebten Menschen
- Trauer ist der notwendige ("Not-wendende") Prozess nach vielfältigen Verlusten
wie zum Beispiel Arbeitsplatzverlust, Trennung, Krankheit, auch durch verpasste oder subjektiv bzw. objektiv nicht lösbare Umstände.



Was ist Trauer?

- Trauern ist eine uns allen angeborene, natürliche Fähigkeit
- Trauer ist KEINE Krankheit
- „Der Verlust ist das Problem, Trauern ist die Lösung“ (*Chris Paul*)
- Nicht-gelebte Trauer kann krank machen
(körperlich, psychisch)
- Gelebte Trauer ist wichtig für die Gesundheit!



Was ist Trauer?

Trauer ist der Weg

- um Verluste ins Leben zu integrieren, sich an Verluste anzupassen
- um Unwiederbringliches loszulassen
(jedoch nicht die Verbundenheit, die darf bleiben!)
- jede Trauer ist so individuell und einzigartig wie der Mensch der sie erlebt.



Wie fühlt sich Trauer an?

- Wir spüren die Trauer körperlich, geistig und seelisch.
- Die Gefühle der Trauer sind umfangreich:
Neben Schmerz und Traurig sein auch Angst, Ärger und Wut, Scham- und Schuld aber auch Dankbarkeit und Freude
- Der Umgang mit diesen intensiven Gefühlen ist fordernd, anstrengend und zeitlich nicht eingrenzbar.



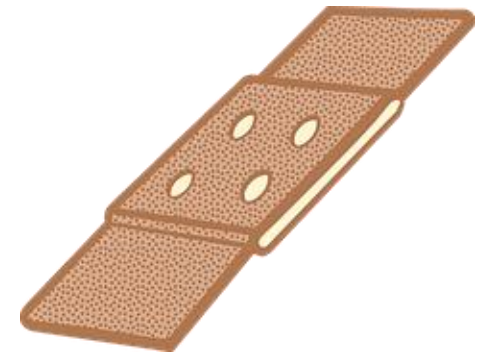
Wie fühlt sich Trauer an?

Ein Todesfall ist eine absolute Stresssituation.

Der Verlust hinterlässt eine tiefe seelische Wunde

- Trauer ist sozusagen die Wundversorgung
- Wie können wir gut für die Wunde sorgen?

Denn, Zeit alleine heilt keine Wunden...



Was brauchen Trauernde:

In stürmischen Zeiten, bei Trauer und Krisen brauchen wir viele „Rettungsringe“, die auffangen, Halt geben und stützen.



- **Wichtig:** das soziale Netz (Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn...)
- **Hilfreich:** Trauergruppen, Trauercafés, professionelle Begleitung (Seelsorger, Krisenintervention, Bestatter, Trauerbegleiter, Psychologische Begleitung)



Was brauchen Trauernde:

„3 Z“

- Zuwendung
- Zuhörende
- Zeit



Wege in der Trauer:

Trauer braucht Ausdruck:

- Weinen, Gespräche, Stille, Berührungen/Umarmungen, Musik, Rituale, Schreiben, Poesie, Bewegung, Natur, Spiritualität/Glauben, Erinnerungsarbeit, ...
- Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch
- Gut ist was gut tut – und das ist ganz individuell
- Hilfreich: Kreativität und Experimentieren
Was tut **MIR JETZT** gut? Was brauche ich gerade?
Ohne Bewertung und Beurteilung



Was ist **nicht** hilfreich

- Nichts tun, Wegschauen, Ignorieren
- DU-Botschaften und ungefragte Ratschläge
(Du musst..., du sollst...)
- Bewertungen und Beurteilungen
(Du kannst doch nicht...)
- Die eigenen Geschichten
(Daher weiß ich,...)
- Mitleid
(fördert Opferhaltung, wirkt „von oben herab“)
- Floskeln und Standardsätze
- Nicht mehr über den Verstorbenen reden
- Trauer verdrängen
„Totschweigen“



Was ist hilfreich

- Dasein
- Zeit nehmen
(für Praktisches, zum Zuhören,...)
- Verständnis
- Eigene Hilflosigkeit benennen
- Gefühle aushalten
- Bedürfnisse erfragen
- Mitgefühl
(stärkender Trost auf Augenhöhe)
- Erinnerungen teilen
den Namen der/des Verstorbenen aussprechen, Geschichten erzählen, ...



Wie können wir im Umgang mit Trauer und Trauernden gesund und lebendig bleiben?

- Gut auf sich und aufeinander schauen, gut um sich kümmern
- Rituale und Werte
(neue entwickeln bzw. bestehende hinterfragen ob noch sinnvoll)
- Kreativität und Mut – um neue Wege zu gehen
- Achtsamkeit und Dankbarkeit
(Das Schöne sehen – in der Natur, in Beziehungen,...)



Trauer und Lebendigkeit bekommen Platz!

DANKE für die Aufmerksamkeit

Lucia Niederleitner

Transaktionsanalytische Beraterin

Lebens- und Sozialberaterin

Zertif. Krisen- und Traumaberaterin

Dipl. Resilienztrainerin



www.lucianiederleitner.at

Kontakt: beratung@lucianiederleitner.at

+43 0676 4540401