

## Bei Verlust eines geliebten Tieres: Welchen Umfang hat Ihre Trauer?

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, einmal genau zu untersuchen, aus welchen Aspekten Ihre Trauer-Überforderung besteht. Das Thema Ihres Problems ist der Tod eines von Ihnen geliebten Tieres. Bitte denken Sie in Ruhe darüber nach, was genau bereitet Ihnen diesbezüglich Probleme? In welche Einzelteile lässt sich das Problem zerlegen? Aus welchen Anteilen setzt es sich zusammen? Hier ein paar Beispiele (Anregungen), aus welchen Aspekten Ihr Problem **vielleicht bestehen könnte**:

### Mögliche Anteile/Aspekte des Problems:

- Sie fühlen sich einfach überfordert mit der Situation
- Sie können das Geschehene einfach nicht akzeptieren
- Sie haben Schuldgefühle
- Sie machen sich Vorwürfe
- Sie hätten Ihrem Tier einfach noch mehr Lebenszeit gewünscht
- Sie hätten gerne noch einiges für das verstorbene Tier getan
- Sie hätten gerne noch einiges mit dem verstorbene Tier unternommen/erlebt
- Sie wissen nicht, wie Sie ohne das verstorbene Tier weiterleben sollen
- Sie wissen nicht, welchen Sinn das Leben ohne das verstorbene Tier noch hat
- Sie haben Fragen, auf die Sie keine Antwort finden (welche Fragen sind das?)
- Das verstorbene Tier fehlt Ihnen (wie, was, wo genau fehlt es Ihnen?)
- Sie machen sich Sorgen um andere, die wegen des verstorbenen Tieres auch sehr leiden
- Sie haben das Gefühl, sich nicht vom verstorbenen Tier verabschiedet zu haben
- Sie wissen nicht, wie Sie sich jetzt noch von Ihrem Tier verabschieden sollen
- Sie haben das Gefühl, Sie dürfen die Trauer nicht überwinden, weil Sie das dem verstorbenen Tier gegenüber als nicht fair/gerecht empfinden würden

Bitte schreiben Sie alle Anteile, die Sie für relevant halten, auf der Rückseite dieses Blattes in Ihren eigenen Worten auf. Führen Sie bitte auch alle Anteile auf, die Ihnen selbst noch einfallen! Gemeinsam schauen wir uns dann alle Anteile in Ruhe Schritt für Schritt an und hinterfragen diese. Sinn dieser Reflexion ist es, das Problem, das Ihnen im Moment noch gar nicht vollumfänglich bewusst ist, genauer zu benennen, kennenzulernen, sich damit auseinanderzusetzen und erste Antworten zu finden.

Schritt für Schritt werde ich Sie auf dem Weg des Trauerns begleiten und von Mal zu Mal werden Sie mehr ...

- den Verlust als Realität akzeptieren können;
- die körperlichen und emotionalen Schmerzen erfahren, durchleben und hinter sich lassen können;
- sich der Umgebung in der das verstorbene Tier fehlt, anpassen können;
- die Energie, die aktuell noch von der Beziehung zum verstorbenen Tier absorbiert wird, in neue Beziehungen investieren können (vielleicht sogar ein neues Tier?)
- sich mit dem Verlust versöhnen und lebensbejahend voranschreiten können.