

## Bei Verlust eines geliebten Menschen: 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 Ihnen nahestehenden Menschen. 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 machen dem Verstorbenen Vorwürfe
- Sie hätten dem Verstorbenen einfach noch mehr Lebenszeit gewünscht
- Sie hätten gerne noch einiges zum Verstorbenen gesagt
- Sie hätten gerne noch einiges mit dem Verstorbenen geklärt
- Sie hätten gerne noch einiges mit dem Verstorbenen unternommen/erlebt
- Sie wissen nicht, wie Sie ohne den Verstorbenen weiterleben sollen
- Sie wissen nicht, welchen Sinn das Leben ohne den Verstorbenen noch hat
- Sie haben Angst, weil Sie vom Verstorbenen finanziell, organisatorisch, mental oder auf irgendeine andere Weise abhängig waren und nun allein dastehen
- Sie haben Fragen, auf die Sie keine Antwort finden (welche Fragen sind das?)
- Der Verstorbene fehlt Ihnen (wie, was, wo genau fehlt er Ihnen?)
- Sie sorgen sich um andere, die wegen dieses Todesfalls auch sehr leiden
- Sie haben das Gefühl, sich noch nicht vom Verstorbenen verabschiedet zu haben
- Sie wissen nicht, wie Sie sich jetzt noch vom Verstorbenen verabschieden sollen
- Sie haben das Gefühl, Sie dürfen die Trauer nicht überwinden, weil Sie das dem Verstorbenen gegenüber als nicht fair empfinden würden (Sie denken vielleicht, Sie seien ihm das schuldig oder Sie würden dadurch ausdrücken, er sei Ihnen nicht mehr wichtig)

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 der Verstorbene fehlt, anpassen können;
- die Energie, die aktuell noch von der Beziehung zum Verstorbenen absorbiert wird, in neue Beziehungen investieren können
- sich mit dem Verlust versöhnen und lebensbejahend voranschreiten können.