

# Vermittlungsleitfaden – Professionelle Trauerbegleitung

## Grundpfeiler meiner Trauerbegleitung

### Trauer ist etwas sehr Persönliches

Jeder Mensch hat seinen eigenen Trauerprozeß, je nach seiner Beziehung zu dem Verstorbenen und den Umständen des Sterbens. Er ist verwoben mit der eigenen Biografie. Die durch den Verlust eines nahestehenden Menschen ausgelösten Gefühle werden nicht gern öffentlich gezeigt und brauchen einen geschützten Raum. Der Trauernde bekommt das Gefühl vermittelt, daß er ganz persönlich gemeint und individuell angesprochen ist.

→ individuelle Einzelbegleitung

### Der Schmerz geht oft sehr tief

Der Tod eines nahestehenden Menschen rührt an früheren Verlust- und Trennungserfahrungen. Existentielle Ängste und tiefe Verzweiflung führen in regressive Zustände, die einer teilnehmenden und fachlichen Begleitung bedürfen.

→ tiefenpsychologisch fundiert

### Worte allein genügen nicht

Trauernden Menschen fehlen oft die Worte. Oder sie kreisen in den immer selben Gedanken. Stattdessen tauchen innere Bilder auf, die viel angemessener im Malen und Gestalten ausgedrückt werden können. Damit wird ermöglicht, Anschluß zu finden an das eigene Unbewußte und an die Selbstheilungskräfte der Seele.

→ kreatives Gestalten

### Gibt es noch etwas, das trägt ?

Trauernde haben oft das Gefühl, ihnen ist der Boden unter den Füßen weggezogen worden. Sie sehen keine Perspektive mehr für sich und fragen sich, ob es nicht besser sei, dem Verstorbenen nachzufolgen, um wieder mit ihm verbunden zu sein. Existentielle Fragen nach dem Sinn des Lebens und der Verbundenheit mit dem Großen Ganzen stellen sich.

→ spiritueller Hintergrund / transpersonaler Ansatz

## **für wen?**

Erwachsene jeden Alters, alle Weltanschauungen, alle Abschieds- oder Trauersituationen, z.B. lebensbedrohliche Krankheiten, Altersdemenz von Angehörigen oder Freunden, Verlust von Partnern, Eltern, Freunden oder Kindern, Verwaiste Eltern (Verlust von sog. Sternenkindern)

## **immer dann, wenn...**

- sich jemand eine individuelle, tiefergehende Begleitung wünscht
- frühere Verlust- u. Trennungserfahrungen reaktiviert werden
- jemand anhaltend depressiv verstimmt ist
- jemand ungewöhnlich lange trauert / in seiner Trauer steckenbleibt
- jemand gar nicht trauern kann
- sich psychosomatische Symptome entwickeln (z.B. Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen)

## **wie?**

nach telefonischer Vereinbarung – kostenloses, einstündiges Gespräch zum Kennenlernen