



Iris Willecke

Wie  
aus Trauer  
Liebe und  
Dankbarkeit  
wird

**Schreibimpulse** für einen  
bewussten Weg durch die Trauer

**Hilfen für die Zukunft** ohne  
den geliebten Menschen

**humboldt**

Iris Willecke

Wie  
aus Trauer  
Liebe und  
Dankbarkeit  
wird

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
----------------	----------

<b>Trauer verstehen</b>	<b>8</b>
-------------------------	----------

<b>Was ist Trauer überhaupt?</b>	9
<b>Trauer braucht Ausdruck</b>	15
<b>Traueraufgaben</b>	17
Die Realität des Todes anerkennen	18
Den Schmerz des Verlustes annehmen	22
Sich des verstorbenen Menschen erinnern	28
Eine neue Identität entwickeln	31
Die Suche nach Sinn	32
Unterstützung von anderen erhalten	35
In Beziehung bleiben	37
<b>Trauerfacetten</b>	39

<b>Schreibimpulse</b>	<b>40</b>
-----------------------	-----------

<b>Mit dem Schreiben beginnen</b>	41
Womit schreiben?	41
Wie schreiben?	42
Wann schreiben?	44
<b>Den Tod realisieren</b>	46
<b>Gefühle wahrnehmen und ausdrücken</b>	49
Wut und Zorn	52
Trotz	55
Enttäuschung	56
Erleichterung	57
Schuldgefühle	58
Neid	61
Sehnsucht	62
Angst	67

<b>Mit der Trauer umgehen</b> .....	70
Bilder für die Trauer .....	70
Trauertypen .....	76
Trauerausdruck .....	79
Besondere Tage .....	85
<b>Ressourcen nutzen</b> .....	89
<b>Das soziale Umfeld</b> .....	104
<b>Erinnerungen bewahren</b> .....	119
<b>Sinn suchen und finden</b> .....	127
<b>Verbundenheit spüren</b> .....	137
<b>Das eigene Selbst stärken</b> .....	148
<b>Die Trauer verabschieden</b> .....	151

## **Weitere Anregungen** 155

<b>Treffen Sie keine wichtigen Entscheidungen</b> .....	155
<b>Jeder trauert anders</b> .....	156
<b>Suchen Sie den Austausch mit anderen Trauernden</b> .....	160
<b>Denken Sie über Urlaub nach</b> .....	162
<b>Werden Sie kreativ</b> .....	163

## **Zum Schluss** 166

## **Anhang** 168

<b>Adressen</b> .....	168
<b>Lesetipps</b> .....	170
<b>Vertiefende Literatur</b> .....	171
<b>Quellen</b> .....	172



# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn es im Bereich der Trauerbegleitung mittlerweile eine große Vielfalt an unterschiedlichsten Angeboten gibt, fühlt sich nicht jeder davon angesprochen. Mit diesem Buch möchte ich vor allem den Menschen etwas an die Hand geben, die mit ihrer Trauer lieber alleine bleiben möchten. Sie bekommen die Chance, gängige Themen aus Begleitungen oder Trauergruppen kennenzulernen, sodass eine selbstständige Beschäftigung im eigenen Tempo von zu Hause aus möglich wird.

Da es meines Wissens bisher kein deutschsprachiges Buch mit Schreibimpulsen speziell für Trauernde auf dem Markt gibt, fand ich es höchste Zeit, diese Lücke zu schließen. Dieses Buch ist für Menschen gedacht, die nach dem Tod einer ihnen sehr vertrauten, geliebten Person trauern und die sich über das Schreiben aktiv mit verschiedenen Aspekten der Trauer auseinandersetzen möchten.

Das Schreiben sehe ich aus vielerlei Gründen als wunderbare Ausdrucksmöglichkeit gerade in Zeiten der Trauer an. Genau deshalb ist dieses Buch entstanden.

Im **ersten Teil** stelle ich Ihnen Grundlagenwissen über Trauer zur Verfügung, denn wer Fakten kennt, kann Dinge besser einordnen. Leider wird Trauer nicht einfach von alleine besser, nur weil Zeit vergeht. Wir müssen uns der Trauer stellen und sie zulassen. Es gibt zwei kurze, prägnante Sätze, die ich gerne und viel nutze. Sie lauten „In der Trauer hilft nur trauern“ und „Der einzige Weg aus der Trauer heraus führt mittendurch.“<sup>1</sup>



Der **zweite Teil** greift Themen und Fragestellungen auf, die Sie im Trauerprozess ein Stück weiterbringen können. Ich gebe Ihnen Impulse an die Hand, mithilfe derer Sie sich schreibend mit bestimmten Themen auseinandersetzen können. Das beugt einem Steckenbleiben in der Trauer vor und eröffnet neue Perspektiven. Ebenso hilft es dabei, den Verlust schneller und besser ins eigene Leben integrieren zu können, wodurch irgendwann ein gutes Weiterleben für Sie möglich wird.

Ich bin überzeugt und fasziniert von der Wirkung, die Schreiben in Zeiten der Trauer haben kann. Damit Sie ein möglichst breites Spektrum an Möglichkeiten kennenlernen, habe ich mich für eine Vielfalt an Schreibmethoden entschieden. Ich halte Sie auch bewusst nicht lange mit Erklärungen auf, sondern lasse Sie verschiedene Dinge einfach ausprobieren.

Als Trauernde habe ich vor vielen Jahren intuitiv meine Gedanken und Gefühle in einem Notizheft festgehalten und Briefe an meinen verstorbenen Verlobten verfasst. Mir hat es damals sehr geholfen, der Trauer und dem ganzen Schmerz auf diese Art einen Ausdruck geben zu können. Zu dieser Zeit wusste ich leider noch nichts über „kreatives“ oder „selbsttherapeutisches“ Schreiben und kannte keine hilfreichen Schreibaufgaben, die mich in meiner Trauer weiter unterstützt hätten. Erst während meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin erlangte ich auch theoretisches Wissen über die positiven Auswirkungen des Schreibens und beschäftigte mich ausführlicher mit dem Thema. Seitdem gebe ich gerne Schreibimpulse an die Teilnehmenden meiner Trauergruppen oder in Einzelbegleitungen weiter. Die Rückmeldungen bestätigen mir regelmäßig, wie förderlich die schriftliche Auseinandersetzung mit trauerrelevanten Themen sein kann.

Der **dritte Teil** enthält einige allgemeinere Tipps, die ebenfalls für Sie hilfreich sein können.

Ich hoffe sehr, dass Sie in diesem Buch viele für Sie nützliche Informationen und Anregungen finden, die Sie auf Ihrem ganz persönlichen Trauerweg unterstützen.

Ihre

*Ina Willeke*





# TRAUER VERSTEHEN

*Meiner Erfahrung nach profitieren trauernde Menschen sehr davon, wenn sie ein Verständnis davon gewinnen, was Trauer eigentlich ist. So können sie die eigenen Gefühle und Trauerreaktionen besser verstehen und sich leichter den neuen Herausforderungen stellen, die ihnen auf ihrem Trauerweg begegnen werden. Im folgenden Kapitel lesen Sie, was Sie über Trauer wissen sollten.*



## Was ist Trauer überhaupt?

*Wir sollten aufhören, die Trauer als unseren Feind zu betrachten. Sie ist viel eher eine gute Freundin, die uns ein Stück begleiten möchte. Wenn wir sie willkommen heißen und gut behandeln, hilft sie uns dabei, den Verlust in unser Leben zu integrieren und ein gutes Weiterleben zu ermöglichen. Sie ist es auch, die mit der Zeit den Schmerz und die Verzweiflung verwandelt und Platz für Liebe und Dankbarkeit schafft.*

Iris Willecke

Für mich ist die Trauer nach dem Tod einer nahestehenden Person der Weg, den wir gehen müssen, um irgendwann wieder in einem guten, glücklichen Leben anzukommen. Dieser Weg kann lang und sehr mühsam sein. Niemand kann ihn uns abnehmen, wir können zwar begleitet werden, aber gehen müssen wir ihn selbst.

Es fällt den meisten allerdings schwer, sich auf den Weg voll und ganz einzulassen und sich genügend Zeit dafür zu lassen. Wir suchen nach Abkürzungen und wollen schnell wieder im normalen Alltag ankommen. Wir befürchten aufzufallen und setzen uns selber unter Druck, um wenigsten nach außen hin ganz bald wieder normal zu funktionieren. Natürlich liegt das nicht nur an uns selbst, sondern vor allem an den gesellschaftlichen Anforderungen unserer Zeit.

Wir leben in einer Trauervermeidungskultur, in der Trauer als etwas Negatives angesehen wird und daher ganz schnell wieder verschwinden soll. Die wenigsten Menschen empfinden gerne Schmerzen, egal ob psychisch oder physisch. Trauer nicht spüren zu wollen und sie deshalb eher zu verdrängen, ist also im Grunde erst einmal sehr verständlich. Aber Trauer zu unterdrücken, kann auf Dauer krank machen. Wie bereits erwähnt, führt der einzige Weg aus der Trauer heraus mitten hindurch.

*Etwas bleibt gewiss:*

*Über die Trauer kommen wir nicht hinweg.*

*Wir können nur durch sie hindurchgehen,  
um sie zu überwinden.*

*Der Weg in die Trauer ist,  
so seltsam sich das zunächst anhören mag,  
der Weg aus der Trauer heraus.*

Antje Sabine Naegeli<sup>1</sup>

Trauer ist ein ganz natürlicher Prozess und keine Krankheit, aber unter Umständen kann Trauer auch zu der Entstehung von Krankheiten oder Störungen beitragen. Das geschieht meist dann, wenn der Trauerprozess ins Stocken gerät und keinerlei Veränderungen mehr stattfinden. Wer beispielsweise über Monate hinweg Verbitterung bei sich wahrnimmt, sollte nach Unterstützung suchen. Reden Sie mit anderen, wenn Sie Sorge haben, Sie würden nur noch auf der Stelle treten. Außenstehende erkennen Veränderungen in der Regel besser als man selbst. Auch bei anhaltenden Suizidgedanken ist unbedingt Hilfe erforderlich. Bitte vergessen Sie nie: Sich Hilfe zu suchen und diese

anzunehmen, zeugt von Stärke, nicht von Schwäche! Hilfreiche Adressen finden Sie im Anhang auf Seite 168.

Wichtig zu wissen ist, dass Trauer immer etwas sehr Individuelles ist. Jeder Mensch trauert auf seine ganz eigene Art. Daher gibt es keine pauschalen Ratschläge, die für jeden passen. Hören Sie nicht auf das, was man Ihnen einreden will, wenn es sich für Sie nicht stimmig anfühlt. Nur Sie alleine wissen, was wann für Sie passt. Sie sind der Spezialist, was Ihre Trauer angeht, niemand sonst! Wenn Sie sich nicht sicher sind, probieren Sie Dinge aus, um festzustellen, ob sie Ihnen zurzeit guttun oder nicht. Sinnvoll ist es allerdings, offen für erneute Versuche zu einem späteren Zeitpunkt zu bleiben, denn in der Trauer kann sich vieles schnell ändern.

Trauer ist so viel mehr als nur traurig sein. Die meisten von uns durchleben ein regelrechtes Gefühlschaos mit ganz unterschiedlichen, zum Teil auch sehr verwirrenden oder als negativ angesehenen Emotionen.

*Trauer ist so viel mehr als nur traurig sein.  
Zu trauern kann auch bedeuten, sich im eigenen Leben  
und der Welt fremd und verloren zu fühlen.*

Iris Willecke

Der Tod eines geliebten Menschen hat fast immer weit mehr Auswirkungen als nur auf unser Gefühlsleben. Er kann unser gesamtes Leben auf den Kopf stellen. Dieser Umstand wird vom sozialen Umfeld oft nicht im vollen Ausmaß erfasst.

Trauer wird gerne mit Schwerstarbeit verglichen. Der Begriff „Trauerarbeit“ passt für mich allerdings nur bedingt, denn in der Trauer kommt es eben nicht nur auf unser aktives Tun an. Vieles hat auch mit Zulassen und Akzeptieren zu tun. Allerdings verbinden wir den Begriff Schwerstarbeit mit einer hohen, fast immer auch körperlichen Anstrengung, und das gefällt mir wiederum gut, denn auch für den Körper kann Trauer sehr kräftezehrend und belastend sein. Immer wieder berichten mir Trauernde von vielen ganz unterschiedlichen körperlichen Symptomen wie Schmerzen, Engegefühl, Schlafproblemen, Appetitlosigkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten.

In unserer Gesellschaft ist leider kaum bekannt, dass Trauer mitunter viel Zeit braucht. Drei bis fünf Jahre sind nach schweren Verlusten völlig normal. Das bedeutet nicht, dass jeder so lange trauert, aber es kann und darf sein. Setzen Sie sich niemals selbst unter Druck, es müsse doch nun langsam mal gut sein! Und wenn von mehreren Jahren die Rede ist, dann bedeutet es zum Glück nicht, dass der Schmerz jeden Tag über Jahre gleich stark ist.

*Trauer ist wie der Ozean;  
sie kommt in Wellen,  
die anschwellen und fließen.  
Manchmal ist das Wasser ruhig  
und manchmal ist es überwältigend.  
Wir können nur schwimmen lernen.*

Vicki Harrison<sup>2</sup>

Trauer kommt in Wellen. Das heißt, dass sie mal weniger deutlich spürbar ist oder schon fast vergessen scheint, sich dann aber doch wieder zurückmeldet und man auch erneut das Gefühl haben kann, im Meer der Trauer zu ertrinken. Gut ist es, in solchen Zeiten seine persönlichen „Rettungsringe“ zu kennen (mehr dazu siehe Seite 89).

Ich mag den Vergleich von Trauer mit einer Heldenreise sehr. Die Heilpraktikerin Antje Uffmann hat ihn zuerst in ihrem Buch „Trauern und leben“ vorgestellt. Die Trauerbegleiterin Anja Wiese hat in Anlehnung daran im Buch „Um Kinder trauern“ folgende Zeilen veröffentlicht:

*Jeder Trauernde ist ein Held,  
dem unsäglich viel zugemutet wird:  
in einer total veränderten Innen- und Außenwelt  
muss er Übermenschliches leisten.  
Die Zeit der Trauer ist mehr  
als ein Aufenthalt in einem fremden Land –  
sie ist eine Reise in eine fremde Welt,  
und der Trauernde lernt kennen,  
dass Sprache von der Erlebniswelt des Fühlens  
weit entfernt ist!  
Sich mit dieser fremden Welt – innen und außen –  
vertraut zu machen, ist der Trauerprozess.  
Wenn der trauernde Mensch sich den Gefahren dieser  
Reise aussetzt und seinen Weg durch das Unbekannte  
findet, kehrt er verändert zurück.*

Anja Wiese<sup>3</sup>

Trauern heißt lieben. Zumindest meistens. Wäre uns der Mensch nicht so unglaublich wichtig gewesen, würden wir ihn nicht so sehr vermissen. Unsere Liebe für den Verstorbenen drückt sich nun in Form schmerzhafter Sehnsucht aus.

*Wir haben dich sehr geliebt.*

*Aber unsere Liebe war sprachlos und mit Schleiern  
verhüllt. Jetzt schreit sie laut zu dir und möchte  
aufgedeckt vor dir stehen.*

*Es war schon immer so, dass die Liebe ihre eigene Tiefe  
bis zu Stunde der Trennung nicht kennt.*

Khalil Gibran<sup>4</sup>

Leider wird uns der Wert von Menschen, aber auch Dingen oder Umständen erst so richtig bewusst, wenn wir sie verloren haben. Nun bereuen wir unsere Ignoranz und machen uns Vorwürfe.

*Zur Trauer über den Tod eines Mitmenschen kommt  
stets das Bedauern über das, was man mit ihm nicht  
gelebt hat.*

Ernst Reinhardt<sup>5</sup>

Wenn der Tod uns einen Menschen genommen hat, ist plötzlich keine Zeit mehr, noch irgendetwas gemeinsam zu erleben oder Dinge zu klären. Auch all das, was uns in einer Beziehung womöglich gefehlt hat, wird nun nicht mehr nachgeholt. Viele Hoffnungen, die wir in die Zukunft hatten, sind oder scheinen zumindest vorerst mit dem Menschen gestorben zu sein. Auch damit gilt es, in der Trauer umzugehen. Sie sehen, Trauer ist ganz viel auf einmal und ein wirklich großes und wichtiges Thema.

## Trauer braucht Ausdruck

*Gib Worte deinem Schmerz: Gram, der nicht spricht,  
presst das beladne Herz, bis dass es bricht.*

William Shakespeare<sup>6</sup>

Trauer braucht Ausdruck. Der Ausdruck sorgt dafür, dass Emotionen überhaupt erst einmal richtig wahrgenommen werden und sie sich dann mit der Zeit verändern können. Oft sind wir uns unserer Gefühle gar nicht wirklich bewusst. Wir meinen, wir wären „nur“ traurig, dabei kann dahinter auch ganz viel Wut, Enttäuschung, Neid usw. liegen. Das sind oft Emotionen, die wir nicht wahrhaben wollen und die wir deshalb teils bewusst, teils unbewusst verdrängen.

Unterdrückte Gefühle können uns aber krank machen. Gefühle, denen keine Beachtung geschenkt wird, bleiben im Körper verhaftet und können dort eine zerstörerische Wirkung entfalten. Manchmal wirken sie ganz im Stillen, manchmal brodeln sie wie ein unterirdischer Vulkan, bei dem es irgendwann zu einem unerwarteten, aber umso heftigeren Ausbruch kommen kann.

*Unterdrückte Gefühle sind wie Inhaftierte, die jeden  
Ausbruchsversuch wagen, um sich zu befreien.  
Du kannst ihrer ebenso wenig Herr werden, wie du  
leben könntest, ohne zu atmen.*

Peter E. Schumacher<sup>7</sup>



Der Ausdruck nimmt den Gefühlen ihre Wucht. Dadurch, dass sie akzeptiert und angeschaut werden, können sie anfangen, sich zu verändern.

*Drücke deine Gefühle aus und du wirst sie beherrschen.*

*Unterdrücke deine Gefühle und sie werden dich beherrschen.*

Autor unbekannt

Es gibt viele Formen, wie Ausdruck geschehen kann: Reden, Weinen, Tanzen, Aktivität, Kreativität, Schreiben ... Erst einmal bevorzugen wir in der Trauer die Ausdrucksformen, die wir ohnehin nutzen. Es lohnt sich aber, bewusst neue Ausdrucksmöglichkeiten auszuprobieren oder sich auf früher genutzte zurückzubesinnen. Viele Trauernde haben für sich z. B. das Malen neu oder auch wiederentdeckt, andere sind über die Trauer zum Schreiben gekommen.

Die Liste der positiven Aspekte, die durchs Schreiben (zum Teil auch wissenschaftlich belegt) beobachtet werden können, ist sehr lang. Hier nenne ich einige:

- Schreiben kann Erleichterung bringen. Es heißt nicht umsonst, „sich etwas von der Seele schreiben“.
- Es fördert den Prozess der inneren Auseinandersetzung mit der Trauer.
- Es hilft, Worte für eigentlich Unbegreifliches und Unausprechliches zu finden.
- Über das Schreiben bekommen wir Zugang zu Unbewusstem, und es hilft uns, neue Perspektiven zu entdecken.

## Traueraufgaben

„Traueraufgaben“ klingt für Sie komisch? Das kann ich gut verstehen. Der Begriff stammt aus den sogenannten Trauermodellen. Mit Trauermodellen wird versucht, Trauer besser erklärbar zu machen. Auch wenn Trauer immer ein sehr individueller Prozess ist, so gibt es viele Gemeinsamkeiten, die mithilfe von Modellen verständlich gemacht und festgehalten werden können.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Trauermodelle. Zuerst entstanden die Phasenmodelle. Hierzulande ist sicherlich das der Schweizer Psychologin Verena Kast am bekanntesten, die folgende vier Phasen benannt und beschrieben hat:

1. Trauerphase: Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Trauerphase: aufbrechende Emotionen
3. Trauerphase: Suchen und Sich-Trennen
4. Trauerphase: neuer Selbst- und Weltbezug

Phasenmodelle legen die Vermutung nahe, Trauer wäre eher ein passiver und geradliniger Prozess, weshalb sie relativ schnell in Kritik gerieten und sogenannte Aufgabenmodelle entwickelt wurden. Viel zitiert wird das Modell von William J. Worden, der vier Aufgaben beschreibt:

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Den Schmerz verarbeiten
3. Sich an die Welt ohne die verstorbene Person anpassen
4. Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Ich bevorzuge die Arbeit mit den sechs „Notwendigkeiten des Trauerns“ nach dem amerikanischen Trauerbegleiter Alan D.