



Jutta Bender

# Praxisbuch Trauerbegleitung

Trauerprozesse verstehen,  
begleiten, verwandeln

EBOOK INSIDE

 Springer

# Praxisbuch Trauerbegleitung

Jutta Bender

# Praxisbuch Trauerbegleitung

Trauerprozesse verstehen, begleiten, verwandeln

**Jutta Bender**  
Göppingen, Deutschland

ISBN 978-3-662-59099-7      ISBN 978-3-662-59100-0 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59100-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © shapecharge/Getty Images/iStock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Geleitwort

---

Im Mai 2007 lernte ich Jutta Bender bei einer Fortbildung zur Trauerrednerin kennen. Schon damals bemerkte ich ihre tiefe Zuwendung zum Menschen, ihr großes Interesse an der Persönlichkeit des Sterbenden bzw. an der Biografie des bereits Verstorbenen und bewunderte ihren selbstverständlichen, achtsamen Umgang mit der Trauer der Angehörigen.

Im Jahre 2014 machte ich in der Bodenseeregion eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin. Seitdem begleite ich mit großer Achtung vor dieser Aufgabe Menschen auf ihren letzten Lebenswegen. Dazu gehört unter anderem auch, die Angehörigen in ihrer Trauer zu stützen.

Jutta Bender öffnet im vorliegenden Buch ihre große Schatzkiste und lässt den Leser an ihrem Wissen, ihren theoretischen und praktischen Kenntnissen und Erkenntnissen und vor allem an ihren reichhaltigen, wertvollen Erfahrungen als langjährige Begleiterin von Trauernden teilhaben.

„Gebt dem Tod und der Trauer ihre Selbstverständlichkeit zurück!“ Das ist eines der großen Anliegen der Autorin.

Wie es gelingen kann, den Tod und die Trauer zuzulassen und ganz selbstverständlich ins Leben hinein zu holen, dazu liefert Jutta Bender viele erhellende und ermutigende Beispiele. Ihr eigenes Vertrauen ins oft auch schwierige Leben, ihre pragmatische Klarheit, ihr tief sinniger Humor und ihre einfühlsam zupackende Art unterstützen und geleiten den Trauernden. So kann er, liebevoll getröstet und begleitet, seinen eigenen Trauerweg selbst bis zu einem heilsamen Ende gehen.

Kann man das lernen, dieses Verständnis für Tod und Trauer aufzubringen?

Kann man das lernen, Trauernde achtsam auf ihrem Weg zu begleiten?

Kann man das lernen, Trauerprozesse sinnvoll zu unterstützen?

Ja, Sie haben mit diesem Buch beste Hilfe in der Hand.

**Gerdi Zidek-Morlok**

# Vorwort

---

„Wie störend ist Trauer?“ So der etwas provokante Titel eines Fachkongresses. Die Referenten und das große Auditorium kommen aus unterschiedlichsten, oft sozialen Berufen, haben alle zahlreiche Berührungspunkte mit Trauer und Trauernden, und allen ist ein grundlegendes Bedürfnis gemeinsam: Sie wünschen sich, dass Trauer niemanden „stören“ solle, dass Trauernde und Begleitende immer besser und schließlich wieder ganz offen mit dem Thema umzugehen lernen.

Wen also und wie könnte sie denn stören, die Trauer? Den Trauernden selbst oder jene, die es in der Familie, der Partnerschaft oder im Kollegium mit dem Trauernden aushalten müssen? Wo und wie stört sie, die Trauer? Senkt das Traurigsein womöglich das Leistungs-Niveau im Beruf? Oder ist der Trauernde überhaupt eine deplatzierte Figur im ach so coolen Alltags-Theater? Trauer verändert den Menschen, und selten ist der Betroffene selbst sich dessen so recht bewusst.

Allen, die mit Trauernden zu tun haben, fallen spontan viele, wenn auch unterschiedlichste Episoden ein, die als Beispiele für die Stör- und Zerstörungskraft der Trauer gelten dürfen. Und doch gibt es „gute Trauer“. So schmerzhaft der Anlass auch ist: Gute Trauer ist derjenige Prozess, welcher hilft, dass der Schmerz allmählich abklingt und der Betroffene selbst sein Leben wieder als lebenswert betrachtet.

Zuerst ist es darum an uns, den Außenstehenden, Trauer nicht als Störfaktor zu betrachten, sondern uns um ein Mitfühlen, Hineindenken und Begleiten des trauernden Mitmenschen zu bemühen und ihn zu ermuntern und zu ermutigen, mitzukommen zu lebendigen Gesprächen und Unternehmungen. Dieser Aufgabe sind meine nachfolgenden Ausführungen gewidmet. Das Buch ist aus meiner mehr als zwanzigjährigen Praxis als Trauerrednerin und Trauerbegleiterin entstanden. Es wäre freilich nicht ohne diejenigen zustande gekommen, die ich im Lauf meiner Arbeit begleiten durfte. Ihnen und ihrem Mut, ihren bewegenden Lebensgeschichten verdankt dieses Buch alles!

Mein Dank gilt gleichfalls Irina Hradsky, Gerdi Zidek-Morlok und Dr. Christoph Schubert-Weller für ihre Beiträge. Dr. Christoph Schubert-Weller im Besonderen als Geburtshelfer und Lektor des Buches.

Erlauben Sie mir, liebe Leserinnen und Leser, die althergebrachte Ausdrucksform ohne Geschlechtstrennung zu verwenden. Sie schreibt sich einfacher und, wie ich meine, liest sich auch besser. „Der Verstorbene, der Patient“, wie auch der „Leser und Begleiter“ meint freilich gleichermaßen wertgeschätzt immer auch die weibliche Person. Danke.

**Jutta Bender**

Göppingen

1. Februar 2019

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Tod und Trauer – Eine Hinführung zum Thema</b> .....	1
1.1	Unser Ziel: Rückkehr ins Gleichgewicht .....	3
1.2	Trauer ein Tabuthema? Längst nicht mehr!.....	3
1.3	Trauer: Fähigkeit und Notwendigkeit .....	4
1.4	Trauer im Wandel der Zeit .....	4
1.5	Der Tod und seine Masken .....	5
1.6	Sterben müssen – sterben dürfen .....	7
1.7	Abschied: Ohne Eile, ohne Aufschub .....	8
1.8	Abschied – und Wiedersehen? .....	9
1.9	Zeitlosigkeit der Seele .....	11
1.10	Trauer also: Was ist das? .....	12
2	<b>Trauerphasen erkennen und begleiten</b> .....	15
2.1	Merkmale und Aufgaben .....	16
2.2	Mut zur Trauer .....	17
2.3	Veränderte Konstellationen .....	18
2.4	Risikofaktoren erkennen .....	19
2.5	Komplizierte Trauer .....	20
2.6	Weiterlebens-Strategien entwickeln .....	20
2.7	Theorie und Praxis, Wissenschaft und Alltag .....	21
2.8	Traurig oder krank? .....	21
3	<b>Trauerbegleitung in der Praxis</b> .....	25
3.1	Stationen im Trauer-Verlauf .....	27
3.2	Sind Sie (noch immer) bereit? .....	28
3.3	Gesamtschau .....	29
3.4	Leben, Tod und Sterben: Die Auseinandersetzung gibt Halt .....	30
3.5	Unser Treffpunkt: Deine Traurigkeit .....	31
3.6	Mehrfacher Verlust, unterschiedliche Bindung .....	32
3.7	Moderationshilfen .....	33
3.8	Erschwerung des Trauerverlaufs .....	34
3.9	Unterstützende Voraussetzungen des Trauerverlaufs .....	35
3.10	Einzelprobleme in der Praxis .....	35
3.10.1	Wut und Kampf .....	35
3.10.2	Zweifel .....	36
3.10.3	Trauer-Arbeit .....	36
3.10.4	„Alleine schaffe ich das nie“ .....	37
3.10.5	Die Trauer steckt in allen Gliedern .....	38
3.10.6	Von Anfang an begleiten .....	38
3.10.7	Die Türe zur verletzten Seele öffnen .....	41
3.10.8	Zielgerichtet fragen .....	41
3.10.9	Abschieds-Erfahrungen .....	43

3.11	<b>Die Bedeutung des Bestattungs-Ortes und der Bestattungs-Art</b> .....	44
3.11.1	Die Trauerhaltestelle als neue Form des Gedenkens .....	46
3.11.2	Das fehlende Grab .....	47
3.11.3	Trost und Trostbedürfnis .....	48
3.11.4	Erinnerungen -Trost oder Last? .....	50
3.11.5	Schuldgefühle und Selbstvorwürfe .....	51
3.11.6	Bildhaftes Skizzieren des Umfelds.....	52
3.11.7	Allgemein: Schreiben hilft .....	66
3.11.8	Ankerplätze, Rituale und Aktionen.....	67
3.11.9	Positiv mobilisierende Aktionen .....	68
3.11.10	Trauer ist Stress – Angebote zur Entspannung.....	70
4	<b>Seminare und Workshops in der Trauerbegleitung</b> .....	71
4.1	<b>Ein Wochenend-Seminar</b> .....	73
4.1.1	Vorbereitungen und erster Abend .....	75
4.1.2	Zweiter Tag .....	77
4.1.3	Dritter Tag .....	82
4.2	<b>Kreative Trauerarbeit</b> .....	83
4.2.1	Ein Windspiel aus Erinnerungen basteln .....	84
4.2.2	Das Trauer-Schatzkästlein .....	84
5	<b>Anhang: Texte und Informationen</b> .....	87
	<b>Serviceteil</b>	
	Literatur .....	94



# Tod und Trauer – Eine Hinführung zum Thema

- 1.1 Unser Ziel: Rückkehr ins Gleichgewicht – 3
- 1.2 Trauer ein Tabuthema? Längst nicht mehr! – 3
- 1.3 Trauer: Fähigkeit und Notwendigkeit – 4
- 1.4 Trauer im Wandel der Zeit – 4
- 1.5 Der Tod und seine Masken – 5
- 1.6 Sterben müssen – sterben dürfen – 7
- 1.7 Abschied: Ohne Eile, ohne Aufschub – 8
- 1.8 Abschied – und Wiedersehen? – 9
- 1.9 Zeitlosigkeit der Seele – 11
- 1.10 Trauer also: Was ist das? – 12

Die Trauer eines Mitmenschen zu begleiten verlangt vom Begleiter, dass er seine eigenen Gefühle und Emotionen zuzulassen vermag. Emotionen und Gefühle sind als Wegleitung auf diesem Feld mindestens so wichtig wie Verstand und Vernunft. Denn rein rational ist Trauer kaum vollständig zu verstehen und zu erfassen.

» „Der Tod ordnet die Welt neu, scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist die Welt für uns ganz anders geworden“ (Aus: *Antoine de Saint Exupéry: Der kleine Prinz. Düsseldorf 1950 (zuerst frz. 1943)*).

Zeit und Raum sind vom Menschen geschaffene Maßeinheiten. Sie helfen uns, den Alltag und das Leben zu strukturieren. Innerhalb dieser Gesamtordnung ist unsere Vorstellung, wie lange ein Menschenleben dauern darf, und wann mit dem Lebensende zu rechnen ist, wie selbstverständlich weit weg auf die lange Bank der Zukunft geschoben.

Auswirkungen des Todes auf die nächsten Angehörigen

Eine der härtesten Erfahrungen für unser Gemüt ist jener Augenblick, wenn eine Lebens-Zeit durch Erkrankung zu wanken beginnt oder durch den Tod unwiderruflich zu Ende ist. Die Dauer eines Lebens ist ungewiss. Jeder weiß das eigentlich, doch um sorglos zu leben, gelingt es uns, das Nachsinnen darüber weitgehend zu vermeiden.

Für den beim Tod zurückbleibenden Menschen scheinen sich im Trennungsschmerz Zeit und Raum aufzulösen. Mühsam und schwer ist der Weg in die nun veränderte Lebenswirklichkeit und neue Zeitrechnung. Jetzt gibt es in jeder Erinnerung ein Davor und Danach. Nicht selten wird versucht, an der bisher gelebten Beziehung krampfhaft fest zu halten. Zuweilen werden Verlust und Abschied für eine unbestimmte Dauer ganz verleugnet.

Die Wahrnehmungen der Betroffenen reichen vom normalen Schmerz bis zu intensivsten, quälenden Trauerreaktionen, die physisch und psychisch empfunden werden. Unstillbare Sehnsucht ergreift den einen, Wut und Verzweiflung, begleitet von Schlaflosigkeit, fehlendem Appetit den anderen. Alltagsanforderungen bleiben unbeachtet. Zumindest zeitweise scheint das Vertrauen nach allen Richtungen verloren. Mancher Angehöriger hat sich selbst und seine Bedürfnisse ob all der Fürsorge für den anderen, den Kranken, den pflegebedürftigen Patienten vor dessen Tod gänzlich vernachlässigt und ist nun am Ende seiner Kräfte. Auf der Skala schwerer belastender psychischer Erfahrungen steht Trennung und Trauer ganz oben. Nicht selten ziehen sich die dem Tod vorausgegangenen oder vom Schock verursachten Stress-Reaktionen lange in die Trauerzeit hinein. Tief erfahrener Schmerz und Schockerlebnisse können im schlimmsten Fall traumatisieren. Wenn ein Verdacht in dieser Richtung besteht, muss ein Facharzt hinzugezogen werden. Er stellt die Diagnose, ihm allein obliegt die Behandlung.