

Trauer ABC

1. Vorinformationen

Vor dem Beginn des Trauer ABC ist es wichtig, dem Trauernden zu erklären, welche Schritte erforderlich sind, wie der Prozess funktioniert und welche Erkenntnisse er daraus gewinnen kann. Um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen, ist es empfehlenswert, einen flexiblen Rahmen zu schaffen, der Raum für alles bietet – Worte, Phrasen, Bilder und Gedichten. Dadurch kannst du den Prozess individuell und flexibel gestalten.

Die Durchführung des Trauer ABC kann in Form eines Gesprächs, eines Fragebogens oder eines kreativen Prozesses erfolgen. Dabei liegt der Fokus darauf, die persönlichen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken des Trauernden zu erkunden.

2. Buchstabenauswahl

Die Idee hinter dem Trauer ABC ist einfach und daher leicht umzusetzen. Dabei versucht der Trauernde zu jedem Buchstaben des Alphabets ein Wort, eine Phrase oder ein Bild zu finden, das mit seinem Trauerprozess in Verbindung steht. Dies kann von "A" wie "Achtsamkeit" bis zu "Z" wie "Zuhören" reichen. Besonders wertvoll sind dabei die Antworten, die spontan und intuitiv kommen.

3. Reflexion und Vertiefung

Bei der Wahl von Worten kannst du gemeinsam mit dem Trauernden darüber nachdenken, was dieser Begriff für ihn persönlich bedeutet. Erkunde seine Emotionen in Verbindung mit diesem Begriff und wie er damit umgeht.

Beispiel:

Wenn der Trauernde z. B. den Buchstaben "D" mit Distanz verbindet, könntest du ihn fragen, was Distanz für ihn in diesem Moment bedeutet. Vielleicht zeigt sich sein Bedürfnis nach Ruhe, und er möchte bewusst einen Schritt zurücktreten. Hier geht es darum, seine Bedürfnisse zu verstehen und Möglichkeiten zu finden, sie zu erfüllen.

Es könnte genauso gut sein, dass der Trauernde unter Distanz eine Kluft zwischen sich und anderen versteht. In diesem Fall kannst du ihn dabei unterstützen, Wege zu finden, wie er eine Verbindung zu anderen herstellen kann.

4. Kreative Elemente einbeziehen

Neben Worten können auch kreative Elemente wie Zeichnungen, Gedichte oder Collagen integriert werden, um tiefen Emotionen Ausdruck zu verleihen. Es geht nicht darum, Kunstwerke zu schaffen, sondern dem Unaussprechlichen einen Ausdruck zu geben.

5. Fortlaufende Aktualisierung

Das Trauer ABC ist kein starres Konzept; vielmehr kann es im Laufe der Zeit immer wieder durchlaufen und um zusätzliche Kategorien erweitert werden. Es ist faszinierend zu beobachten, wie sich nicht nur die Begrifflichkeiten, sondern auch das Gefühl der Trauer im Verlauf der Zeit verändert. Diese Flexibilität ermöglicht es, das Trauer ABC als dynamisches Werkzeug zur Selbstreflexion und Trauerverarbeitung zu nutzen. Man kann beobachten, wie neue Aspekte und Perspektiven sich entfalten. Dies kann dazu beitragen, die individuelle Trauerreise tiefer zu verstehen.

6. Ressourcen und Unterstützung

Nach dem Trauer ABC kannst du dem Trauernden abschließend Anregungen und Hilfsangebote anbieten, die auf ihn und seine Themen zugeschnitten sind.

Trauer ABC



Was fällt dir zu den Buchstaben in Bezug auf deine Trauer ein? Gebe dem Unsagbaren einen Ausdruck: durch Worte, Phrasen oder Bilder,

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z