

The image shows a 3D perspective of a rectangular box. The box has a light blue background with several white feathers of varying sizes scattered across it. A dark blue banner with rounded corners is positioned on the right side of the box, containing white text. Below this banner is a green horizontal bar. The publisher's name 'BELTZ' is printed in white in the bottom right corner of the box.

Büscher

Trauer und Abschied

80 Bildkarten für Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ



Trauer ist ein Bestandteil unseres Lebens. Wir nehmen ein Leben lang Abschied. Wir trauern um Freundschaften, um nicht gelebte Träume, um verpasste Chancen und geliebte Menschen. Am Abschied nehmen kommen wir nicht vorbei. Wenn wir uns dem Leben widmen, begegnen wir auch immer der Vergänglichkeit. Abschied, Trauer und Tod sind zentrale Themen des Lebens, die uns alle betreffen und doch häufig sprachlos machen. In Zeiten der Trauer kann es sein, dass es den Betroffenen schwerfällt, den erlittenen Verlust zu begreifen, die Gefühle und Gedanken zu sortieren und den eigenen Emotionen mit allen Facetten Raum zu geben.

Das Kartenset aus der Reihe »Bilderwerkstatt« unterstützt in Therapie und Beratung dabei, das Thema Abschied, Tod und Trauer in seiner ganzen Vielfalt zu bearbeiten. Ein Verlust bringt vieles mit sich: starke Emotionen, aufwühlende Gedanken, ungelöste Fragen, Sorgen um die Zukunft ... Trauer berührt auf unterschiedlichen Ebenen. Trauer ist kein einziges Gefühl und auch kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, den die Betroffenen durchleben und der Menschen ein Leben lang begleitet.

Dem inneren Erleben Ausdruck geben. In einer Zeit, in der einem oft die Worte fehlen, können die Bilder einen Weg ebnen, um innere Vorgänge sichtbar zu machen. Betroffenen fällt es oftmals leichter, sich über ein Bild oder eine Metapher zu erklären, zu positionieren oder Worte für die eigene Situation zu finden. Das Kartenset unterstützt dabei, den Weg der Trauer zu gehen, die Trauer zu bearbeiten, Ressourcen zu wecken und neue Hoffnung zu entwickeln.

Die sorgsam ausgesuchten und aussagekräftigen Bilder können trauernden Menschen dabei helfen, den erlittenen Verlust zu durchleben und anzunehmen. Sie können dabei begleiten, dankbar zu sein und sich zu erinnern. Sie können anregen, abzuschließen und loszulassen. Die Bilder begleiten dabei, erste Schritte zu gehen in eine neue innere Beziehung zum Verlust, zum Verstorbenen. Hinein in ein Leben, das weitergeht. Das nun für immer anders ist.

Zielsetzung und Zielgruppe

Trauer braucht Raum! Dieses Kartenset trägt dazu bei, der Trauer einen Raum zu geben. Die Bildkarten begleiten dabei, den erlittenen Verlust zu spüren und mit all seinen Facetten zu durchleben. Die Motive können dazu anregen und ermutigen, sich mit seiner Trauer auseinanderzusetzen und sich in seiner Trauer besser zu verstehen. Die Karten können dabei helfen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu ordnen und zu sortieren. Sie unterstützen dabei, Wege zu finden, um die Erinnerung an den Verlust, an den Verstorbenen zu bewahren. So bietet das Kartenset wertvolle (Bild-)Impulse und Anregungen zum Realisieren, zum Fühlen, zum Orientieren und zum Erinnern. Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema »Trauer und Abschied« fördert das Kartenset Prozesse, die dazu beitragen, dass dieses Thema dahin rückt, wohin es hingehört: in die Mitte des Lebens.

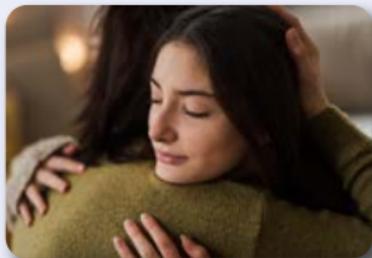


Aufbau des Kartensets

Das Kartenset der Bilderwerkstatt Trauer orientiert sich in seinem Aufbau an den vier Traueraufgaben von William J. Worden (Psychologe und Trauerforscher). Während in den Trauerphasenmodellen nach V. Kast oder E. Kübler-Ross die Trauerreaktionen in den einzelnen Phasen im Fokus stehen, geht es bei den Traueraufgaben um die Trauerverarbeitung. William J. Worden (2017) hat in der Verlustverarbeitung vier Traueraufgaben identifiziert. Das Durchlaufen dieser vier Aufgaben ist seiner Ansicht nach notwendig, um den Verlust verarbeiten zu können. Diese Einteilung kann trauernden Menschen eine wertvolle Orientierungshilfe auf dem Weg durch die Krisenzeit sein. Mit dem Wissen, welche Traueraufgaben in der Trauer wichtig sind, kann der Trauernde sich verorten und orientieren. Die Traueraufgaben sind dabei nicht als etwas zu verstehen, was man der Reihe nach abarbeiten muss, um die Trauer möglichst schnell hinter sich zu lassen. Ein Trauerprozess ist kein gerader Weg. Er verläuft viel eher in Schleifen und Windungen. Trauer ist individuell und folgt keinem Schema. Dabei ist jeder Trauerprozess einzigartig. Jeder Mensch erlebt einen Verlust anders, auf seine Weise und in seinem Tempo.

(1) Die Realität des Verlustes begreifen und akzeptieren

In der ersten Traueraufgabe steht vor allem das Akzeptieren des Verlustes und das Annehmen der Realität im Vordergrund. Es ist nicht einfach und sehr schmerzhaft zu begreifen, dass der verstorbene Mensch nicht mehr wiederkommt. Gerade zu Anfang fühlt es sich oft unwirklich an. Dennoch ist es wichtig Stück für Stück zu begreifen und zu akzeptieren, dass der Tod nun Realität ist und der geliebte Mensch nicht zurückkommt bzw. sich eine bestimmte Situation nicht mehr ändern wird.



(2) Die Emotionen der Trauer durchleben

Die zweite Traueraufgabe besteht darin, die Emotionen, die in der Trauer aufkommen, zu spüren und zu durchleben. Dies schließt alle Gefühle ein. So können sich hier unter anderem Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle oder Angst zeigen. Alle diese Gefühle gehören dazu und brauchen Raum. Auch wenn es schmerzhaft ist, ist es wichtig, diese Gefühle zu durchleben, sie zuzulassen und nicht zu verdrängen. Dadurch wird es möglich, seine Emotionen anzunehmen und einen ganz persönlichen Umgang damit zu finden.

(3) Anpassen an das Leben ohne den Verstorbenen

Die dritte Traueraufgabe besteht darin, ein Leben ohne den Verstorbenen zu gestalten. Das Leben hat sich durch den Verlust stark verändert. Der Alltag ist nun anders und Lebensgewohnheiten müssen neu ausgerichtet werden. In all diesen Bereichen braucht es eine Anpassung an die veränderte Situation. Bei diesem Schritt kann es hilfreich sein, sich neuen Routinen und Interessen zu öffnen.

(4) Eine neue Bindung zum Verstorbenen schaffen und die Zukunft planen

Die vierte Aufgabe besteht darin, eine neue Bindung zum Verstorbenen herzustellen und dabei gleichzeitig den Blick in Richtung Zukunft zu richten. Dies bedeutet keinesfalls, den Verstorbenen oder die Verlustsituation zu vergessen. Es geht viel eher darum, seine eigenen Wege der Erinnerung zu entwickeln, z.B. durch besondere Erinnerungsstücke oder Erinnerungsrituale. So bleibt die Beziehung zum verstorbenen Menschen bestehen. Dadurch wird es möglich, sein Leben weiterzuleben und sich zu erlauben, auch neue Beziehungen aufzubauen und neue Erfahrungen zu machen. Dabei können neue Ziele und Pläne für die Zukunft helfen, ein Gefühl von Kontrolle und Richtung zu erhalten.

Die 80 Karten der Bilderwerkstatt »Trauer und Abschied« sind diesen 4 Aufgaben zugeordnet, die auf der Rückseite jeder Karte durch die Farbe schnell zu erkennen sind. Manche Zuordnung mag dabei nicht ganz trennscharf sein:

Aufgabe 1: Die Realität des Verlustes begreifen und akzeptieren (1-20, violette Karten)

Aufgabe 2: Die Emotionen der Trauer durchleben (21-40, orange Karten)

Aufgabe 3: Anpassen an das Leben ohne den Verstorbenen (41-60, blaue Karten)

Aufgabe 4: Eine neue Bindung zum Verstorbenen schaffen und die Zukunft planen (61-80, grüne Karten)

Einsatzmöglichkeiten und Anwendung

Grundsätzlich sind der Fantasie und Kreativität beim Einsatz der Karten keine Grenzen gesetzt. Es gibt im Umgang mit den Bildern weder richtig noch falsch. Wie die Bilder interpretiert werden, bleibt offen und ist so gewünscht. Jede und jeder Trauernde kann die Bilder inhaltlich für sich selbst füllen. Antworten und Assoziationen können sowohl spontan als auch nach und nach im Gespräch erfolgen.

Bei der Beschreibung der möglichen Anwendung beziehe ich mich schwerpunktmäßig auf das Einzelsetting. Selbstverständlich können alle Vorschläge auch mit Gruppen (ggf. leicht variiert) angewendet werden. Anbei erhalten Sie eine Auswahl an Möglichkeiten.

Gesprächsstrukturierung

Die Karten können als »Warm-up« eingesetzt werden und so ein visueller und kreativer Einstieg in eine Therapiestunde oder ein Coaching sein. Während einer Stunde können die Karten eingesetzt werden, um ein Thema zu vertiefen oder einen neuen Impuls zu geben. Am Ende einer Stunde können die Karten als Zusammenfassung, Nachbereitung oder Anker dienen.

Sinnvoll ist es, die Karten vorab nach der entsprechenden Kategorie auszuwählen, um sie passend zum jeweiligen Thema der Klientin bzw. des Klienten in den Gesprächsprozess einzubringen. Folgende Impulsfragen helfen dabei und nehmen auf unterschiedliche Etappen des Trauerweges Bezug:



Impulsfragen zum Reflektieren und Innehalten

Aufgabe 1: Die Realität des Verlustes begreifen und akzeptieren

Welcher Mensch ist gestorben? Wie nahe stand Ihnen der Verstorbene? Wo waren Sie, als Sie vom Todesfall erfuhren? Waren Sie vorbereitet auf den Verlust oder kam er plötzlich? Gab es die Möglichkeit sich zu verabschieden? Wie waren die ersten Stunden und die ersten Tage »danach«? Wie erging es den anderen Familienmitgliedern? Wie erlebt Ihr Kind seine Trauer und wie gehen Sie damit um? Wie sind Sie mit der administrativen Seite (Traueranzeige, Entscheidung wo und wie die Beerdigung stattfinden soll, Auswahl des Sarges/der Urne usw.) des Verlustes umgegangen? Wie haben Sie die Vorbereitungen für die Beerdigung erlebt und die Trauerfeier selbst? Wie blicken Sie auf die Zeit rund um die Beerdigung zurück? Was war gelungen und was nicht?

Waren Sie am Aufräumen und Verteilen der persönlichen Gegenstände des Verstorbenen beteiligt? Wie ging es Ihnen dabei? Was steht als Nächstes an?

Aufgabe 2: Die Emotionen der Trauer durchleben

Welche Gefühle zeigen sich vorrangig in Ihrer Trauer? Was fühlt sich momentan für Sie schwer an und was etwas leichter? Wie sieht die Gefühlspalette Ihrer Trauer aus? Unterdrücken Sie Ihre Gefühle oder geben Sie ihnen Raum? Welche Gefühle zeigen

sich (Schmerz, Ohnmacht, Wut, Neid, Schuldgefühle, Scham, Angst, Sehnsucht, Erleichterung, Einsamkeit, Taubheit, Starre, Gefühllosigkeit, Liebe, Fassungslosigkeit, Mutlosigkeit, Stress, Zorn, Verbitterung, Rachegefühle, starke aggressive Impulse, Humor, Sarkasmus ...)? Wie und wo zeigen sich diese in Ihrem Körper (Schlafstörungen und Müdigkeit, Kloß im Hals, Verspannungen, wie gelähmt, Konzentrationschwierigkeiten, Unruhe, Energiemangel, Beklemmungen im Brustbereich ...)? Welches Gefühl überwog kurz nach dem Verlust? Und wie ist es jetzt? Wenn Sie den Gefühlen eine Farbe zuordnen würden, welche wäre das? Wie viel Raum nehmen die jeweiligen Gefühle/Farben ein? Welchen Weg können Sie finden, um die Gefühle, die Sie spüren, aus Ihrem Körper hinauszulassen (weinen, schluchzen, manchmal auch lachen, schreien, Türen knallen, fluchen, darüber sprechen, beten, singen, tanzen, malen, schreiben ...)? Haben Sie bereits versucht, Ihre Emotionen durch Kunst, Poesie oder Musik auszudrücken? Wenn ja, wie hat Ihnen das geholfen?



Aufgabe 3: Anpassen an das Leben ohne den Verstorbenen

Was brauchen Sie gerade in Ihrer Trauer? Was hilft Ihnen und was hilft Ihnen gar nicht? Wer kann Ihnen für eine Weile als »Anker« dienen? Wer oder was gibt Ihnen Halt? Wer hört zu? Wer weint mit? Wer tröstet und wer macht Mut? Wer kann Sie ganz praktisch in Ihrem Alltag unterstützen? Welche Menschen stehen Ihnen zur Seite? Wie sorgen Sie derzeit für sich selbst? Was läuft dabei gut und was könnte besser sein? Was lässt Sie den Verlust der anderen Person manchmal vergessen?

Welche Ressourcen und Kraftquellen haben Ihnen bisher in Krisen in Ihrem Leben geholfen (Natur: Wandern, Segeln, Spazieren gehen, Gemüse anbauen ... Sport: Joggen, Radfahren, Tanzen, Boxen ..., Kultur: Musik hören, Lesen, Konzerte besuchen ... Spiritualität und Entspannung: Yoga, Meditation, Gebet, Stille ...) Wie können Sie diese gerade jetzt nutzen?

Welche speziellen Angebote für Trauernde gibt es in Ihrer Nähe oder online?

Wie werden Sie die gewohnten Daten, die das Jahr einteilen, zum ersten Mal ohne den verstorbenen Menschen verbringen? Wie wollen Sie den Geburtstag des Verstorbenen verbringen, den ersten Todestag, das erste Weihnachtsfest? Wie werden die Geburtstage der Kinder, der Hochzeitstag, die Ferien oder der Urlaub in Zukunft aussehen? Kann ein Feiertag noch so begangen werden wie früher?

Wie sollen Routinen und Traditionen zukünftig aussehen? Wer macht nun was? Welche neuen Rollen und Aufgaben kommen auf Sie zu? Welche Aufgaben hatte der Verstorbene im gemeinsamen Leben übernommen, die jetzt neu verteilt werden müssen? Welche Aufgaben können Sie an Freunde, Familie oder bezahlte Kräfte (z.B. Gärtner usw.) abgeben?

Aufgabe 4: Eine neue Bindung zum Verstorbenen schaffen und die Zukunft planen

Was waren gute Zeiten? Welche »Edelstein-Momente« gehören in die Schatzkiste Ihrer Erinnerungen? Welche Erinnerungen wollen Sie festgehalten? Was hat der/die Verstorbene Ihnen mitgegeben? Welche Lebensweisheit hatte er für Sie im »Gepäck«? Wovon können Sie zehren? Welche Eigenschaften von ihm/ihr haben Sie geprägt? Was haben Sie ganz praktisch von ihm/ihr gelernt? Wofür sind Sie dankbar? Was bleibt als Erinnerungsstück?

Wie würden Sie die Person, die Sie vermissen, mit drei Worten beschreiben? In welchen Momenten vermissen Sie den anderen am meisten und warum gerade dann? Worüber konnten Sie gemeinsam lachen? Haben Sie jemals daran gedacht, einen Brief an die Person zu schreiben, die Sie vermissen? Wenn ja, was würden Sie schreiben?

Was beschwert Sie noch? Woran haben Sie noch schwer zu tragen ...? Gibt es Orte, die

Ich wünsche Ihnen nun von Herzen, dass Sie in diesem Bildkartenset wertvolle Anregungen finden, um Geduld, Selbstmitgefühl und Zuversicht für Ihren ganz persönlichen Weg des Abschieds und der Trauerverarbeitung zu entwickeln. Auf dieser Reise werden Ihnen viele verschiedene Gefühle und Gedanken begegnen. Lassen Sie sie zu! Nehmen Sie sich Zeit und geben Sie Ihrer Trauer Raum. Leben Sie *mit* Ihrer Trauer!

Ihre Susanne Büscher

Über die Autorin

Susanne Büscher ist Diplom-Sozialpädagogin, Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis im oberbergischen Waldbröl, in der sie Menschen in Lebens- und Beziehungskrisen begleitet. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Themen Selbstwert, Biografie, Kommunikation und Resilienz. www.susanne-buescher.com





© Beltz Verlag, Weinheim, 2025
www.beltz.de
service@beltz.de
Lektorat: Antje Raden
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Marah Ehret
Druck: Pario Print
Printed in Poland
GTIN 4019172101879









DANKKE

