

Doris Weißenfels • Parkstraße 50 • 34119 Kassel

Parkstraße 50
34119 Kassel

Tel. 05 61 / 5 60 37 27
Mobil 01 63 / 7 30 45 51

info@doris-weissenfels.de
www.doris-weissenfels.de

August 2024

Hilfreiches im Trauerprozess

- **Der Trauer Raum geben-** sie zulassen und anerkennen, die eigenen Gefühle/ Gedanken und das eigene Verhalten annehmen, mit sich selbst milde und freundlich umgehen.
- **An den eigenen Bedürfnissen orientieren,** Impulsen folgen und sich keine Vorschriften machen lassen, „wie man richtig zu trauern hat“.
- **Dem inneren Erleben einen Ausdruck geben:** darüber reden, schreiben, malen, tanzen, Musik machen/ hören, Steine behauen, handarbeiten, gestalten, ausagieren von Gefühlen (in einer Form, mit der man sich selbst und anderen nicht schadet).
- **Rituale entwickeln:** Kerzen anzünden, Steine oder Blumen ablegen, tägliche Erinnerungen aufschreiben...
Rituale sind Handlungen mit einer bestimmten Ordnung, die in einem besonderen Bewusstsein ausgeführt werden und grundsätzlich wiederholbar sind.
- **Ort/e für die Trauer aufsuchen:** Grab, Natur, sakraler Raum, besonderer Platz in der Wohnung...
- **Erinnern und Gedenken gestalten:** Erinnerungsbuch, Schatzkiste, Knopfglas, Umgestaltung von Kleidungs- oder Schmuckstücken, bewusste Gestaltung von Gedenktagen...
- **Für den eigenen Körper sorgen - so gut es geht!** : auf Essen und Schlafen achten, körperliche Spannungen abbauen (in die Natur gehen, Sport, körperliche Arbeit), Entspannungsmethoden anwenden...
- **Den Tag strukturieren-** so gut es geht!
- **„Auftanken“** - mit all dem was gerade gut tut!
- **Zurückgreifen auf das,** was in früheren Krisenzeiten geholfen hat.