

## Einstimmung in das erste Modul des Workshops „Meine Trauer – Deine Trauer“

Es gibt zwei Sätze, die mir in der Trauerbegleitung sehr wichtig geworden sind.

### Aufgabe 1:

Kerstin Lammer prägte den Satz:

„Trauer ist die natürliche Reaktion auf einen Verlust“

Welche Verluste musstest du in deinem Leben schon ertragen, erfahren, erleben, erleiden, ...

Denk bitte auch an die scheinbar kleinen Verluste in deinem Leben (Lieblingsspielzeug ist kaputt, Luftballon flog weg, Freundin musste wegziehen, eigener Umzug, Schulwechsel, Pubertät, wenig Anerkennung, etwas ging schief, ...)

Wenn du magst, schreibe sie auf. Im nächsten Schritt ordne sie chronologisch vom Kindesalter bis heute und trage sie in die Liste ein. Verwende bitte nur die Spalte „mein Alter“ und „Verlustereignis“. Die dritte Spalte brauchen wir später noch. (Die Liste soll vor allem für dich sein und wir werden an dieser Liste auch weiterarbeiten.) Natürlich darfst du auch mehrere Listen verwenden. So viele wie du brauchst.

### Aufgabe 2:

Die zweite Aufgabe orientiert sich an der Feststellung von Chris Paul:

„Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung“

- Was löst dieser Satz in dir aus?
- Was würdest du sagen, ist das Problem?
- Und was meinst du, macht die Trauer, damit sie zur Lösung wird?



mein Alter	Verlustereignis	



ASTRID BECHTER-BOSS  
Krisen- und Trauerbegleitung

mein Alter	Verlustereignis	

„Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung“

- Was ist deine erste Reaktion auf diesen Satz?
- Was würdest du sagen, ist das Problem?
- Und was meinst du, macht die Trauer, damit sie zur Lösung wird?
- Verändert sich durch die Beschäftigung mit dem Satz etwas an deiner ersten Reaktion? Wenn ja, was?