

TRAUER VERSTEHEN



FÜR **TRAUERBEGLEITER**

---

TERMINE 2021



*Am Grunde der Moldau da wandern die Steine, es liegen drei Kaiser begraben in Prag.*

*Das Große bleibt groß nicht und klein nicht das Kleine.*

*Die Nacht hat zwölf Stunden, dann kommt schon der Tag.*

*Berthold Brecht*

Trauer ist bislang nur als komplexes, nebulöses Gebilde definiert, das kaum ein deutliches Verständnis und kaum konkrete Wegweiser bietet, weder für Trauernde noch für Trauerbegleiter. Ist eine kurze, prägnante Definition der Trauer und des Trauerprozesses möglich? Ja, und genau diese Definition will ich Ihnen hier vorstellen:

**Trauer ist Sterben. Ein Sterben in ein neues Leben.** Trauer ist eine intensive Übergangssituation aus einer Lebensphase in eine neue. Der Tote ist einen physischen Tod gestorben. Der Trauernde stirbt einen psychischen Tod. So geht er selbst durch einen Sterbeprozess und erlebt ihn als Geburtsvorgang in ein neues Leben.

Erik Erikson hatte schon 1965 darauf hingewiesen, dass der Mensch von Geburt an mit unterschiedlichsten Trennungssituationen konfrontiert ist. Der Schritt in eine nächste Phase sei erst möglich, wenn man sich aus dem Schutz und der Sicherheit des bisherigen Zustandes herauslöst. Dieser innere Kampf zwischen neuen Herausforderungen und liebgewordenen Gewohnheiten könne nur gewonnen werden, wenn der Verlust verarbeitet wird, so Erikson. Damit hatte er einen wesentlichen Grundstein für ein Verstehen der Trauer und des Trauerprozesses beschrieben, der rätselhaft unerhört blieb.

Noch rätselhafter muss anmuten, dass Viktor E. Frankl in diesem Themenkomplex so gut wie keine Beachtung erhalten hat. Wie kein anderer, und mit einer Berechtigung wie kein anderer, hat er sich mit dem Sinn des Leidens beschäftigt und heilsame Ergebnisse gefunden, die in unserem Menschsein eine zeitlose Gültigkeit besitzen.

Die beiden anderen primären Impulsgeber sind Virginia Satir und insbesondere Stanislav Grof. Dieser hat in seiner Jahrzehnte langen Arbeit mit Krebspatienten aufgezeigt, dass die Todeserfahrung vergleichbar der Geburtserfahrung ist. (Vergleichen Sie einmal selbst die von Stanislav Grof postulierten Geburtsphasen mit den später von Elisabeth Kübler-Ross postulierten Sterbephasen). Die Phasen des realen Geburtsvorgangs wiederholen sich im Sterben und in der Trauer in aller Deutlichkeit. Sie begleiten jede Übergangssituation in unserem Leben. Weil sie selbst Krisen sind und die Phasen einer Krise an ihnen deutlich zu erkennen sind. Ihre Kenntnis schafft

---

ein Verständnis für unsere psychischen und physischen Reaktionen in Krisen, Sterben und Trauer. Diese sog. perinatalen Matrizen vereinen in sich die drei heute dominanten Entstehungsmodelle der Trauer: Die Bindungstheorie, die kognitive Stresstheorie sowie den sozial-konstruktivistischen Erklärungsansatz. Grof definiert die einzelnen Phasen der perinatalen Matrizen (stark zusammengefasst) wie folgt:

- Die Erfahrung der kosmischen Einheit.
- Die Erfahrung des kosmischen Verschlungenwerdens.
- Die Erfahrung des Eingeschlossenseins.
- Die Erfahrung des Ringens mit Tod und Wiedergeburt.
- Die Erfahrung von Tod und Wiedergeburt.

Es fällt nicht schwer, den Trauerprozess mit diesen perinatalen Matrizen zu verbinden. Vielmehr verdeutlichen sie Trauer als komplexen Bewältigungsprozess. Von Trauernden erlebte Zustände finden und erklären sich hier. Gleich ob es sich um mentale Aspekte handelt wie Verwirrung, Konzentrationslosigkeit, etc. Oder um emotionale Aspekte wie Leid, Selbstvorwürfe, etc. Oder um körperliche Aspekte wie Erschöpfung, Schlaflosigkeit, etc. oder um Verhaltensaspekte.

Auch die geläufigen Modelle der Trauerphasen und Aufgaben der Trauerarbeit docken deutlich erkennbar an ihnen an. Mit diesem Ansatz wird eine Synthese mit einer bisher vermissten Transparenz, Deutlichkeit und Griffigkeit geschaffen. Das Bedürfnis von Trauernden nach einer Orientierung und nach Informationen, die dazu beitragen, das eigene Erleben verstehen und einordnen zu können, wird damit erschöpfend erfüllt.

So kann die Trauer angenommen werden und entfaltet ihre heilsame Kraft, den Verlust akzeptieren zu können und innerhalb der neuen Rahmenbedingungen eine sinnvolle und befriedigende Perspektive für die Zukunft finden zu können. Der Trauernde erlebt die Metamorphose im Außen und im Innen. Aus der finsternen Nacht der Seele geht ein neues Leben hervor.

**Durch diese erweiterte Kartografie entdecken Sie an diesem Wochenende ein tiefgreifendes Verständnis der Trauer und klare Wegweiser für den Trauerprozess und Ihren Umgang mit Trauernden.**



*Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen, und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer fremden Sprache geschrieben sind.*

*Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben.*

*Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.*

*Rainer Maria Rilke*

<b>Termine/Ort</b>	22. bis 24. Oktober 2021, bei Frankfurt/M.
<b>Beginn/Ende</b>	jeweils Freitag 15:30 h / Sonntag 13:00 h
<b>Gebühr</b>	289,- Euro zzgl. Übernachtung und Vollpension (170,- Euro pro Person pro Wochenende im Doppelzimmer oder 200,- Euro pro Person pro Wochenende im Einzelzimmer. Jeder Teilnehmer bucht und zahlt sein gewünschtes Zimmer selbst: <a href="http://www.seminarhaus-am-liebfrauenberg.com">www.seminarhaus-am-liebfrauenberg.com</a> )
<b>Teilnehmerzahl</b>	8–12

Dieser Workshop wendet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Trauernden in Kontakt sind, sie begleiten oder unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Verbindliche Anmeldungen mit beiliegendem Anmeldeformular per E-Mail oder per Post.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Ist ein Termin bereits belegt, erhalten Sie ebenso umgehend Info und kommen auf eine Warteliste, falls von Ihnen gewünscht. Die Gebühr ist vor Beginn eingehend auf das in der Rechnung genannte Konto zu bezahlen. Im Falle einer Absage durch den Veranstalter wird Ihnen die gesamte Vorauszahlung umgehend erstattet. Weitere Ansprüche sind in diesem Fall ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer übernimmt für seine Teilnahme die vollständige Verantwortung. Dies gilt auch für den Umgang im Seminarhaus und evtl. Beschädigungen dort.

---

## **Anmeldung und Leitung**

Heinrich Pleesz  
Trauertutor  
Am Ackerbusch 22  
65779 Kelkheim  
Mobil 0151 59135885  
E-Mail [kontakt@trauer.care](mailto:kontakt@trauer.care)  
[www.trauer.care](http://www.trauer.care)

# Verbindliche Anmeldung

## zum Workshop „Trauer wirklich verstehen“

<b>Termin</b>	22. bis 24. Oktober 2021, bei Frankfurt/M.
<b>Beginn / Ende</b>	jeweils Freitag 15:30 h / Sonntag 13:00 h
<b>Veranstaltungsort</b>	Seminarhaus am Liebfrauenberg Am Liebfrauenberg 28, D-65618 Selters-Haintchen Telefon (+49) 06084 608274 E-Mail <a href="mailto:info@seminarhaus-am-liebfrauenberg.com">info@seminarhaus-am-liebfrauenberg.com</a>
<b>Gebühr</b>	289,- Euro zzgl. Übernachtung und Vollpension (170,- Euro pro Person pro Wochenende im Doppelzimmer oder 200,- Euro pro Person pro Wochenende im Einzelzimmer.)
<b>Teilnehmerzahl</b>	8–12

**Die Buchung für Zimmer/Aufenthalt im Seminarhaus nimmt jeder Teilnehmer zusätzlich selbst vor.** Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie umgehend eine Anmeldebestätigung. Ist ein Termin bereits belegt, erhalten Sie ebenso umgehend Info und kommen auf eine Warteliste, falls von Ihnen gewünscht. **Sie können Ihre Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Dazu genügt eine E-Mail oder ein Brief an die Anmeldeadresse.** Eine spätere Stornierung ist ausgeschlossen. Die Stellung einer Ersatzperson ist jederzeit möglich. Im Falle einer Absage durch den Veranstalter wird Ihnen umgehend eine evtl. bereits geleistete Zahlung in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche sind in diesem Fall ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer übernimmt für seine Teilnahme die vollständige Verantwortung. Dies gilt auch für den Umgang im Seminarhaus und evtl. Beschädigungen dort. **Ihre Daten werden nur für die Durchführung Ihrer Anmeldung gespeichert, nach Workshopende vollständig gelöscht und auch nicht an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit kostenlos über Ihre bei uns gespeicherten Daten Auskunft einfordern, formlos per Brief oder per E-Mail an [datenschutz@trauer.care](mailto:datenschutz@trauer.care)**

Mit Ihrer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihre Teilnahme und Ihr gewünschtes Zimmer im Seminarhaus.

### Anmeldung für

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsadresse \_\_\_\_\_

### Anmeldung, Information, Wünsche, Anregungen:

Heinrich Pleesz · Trauertutor · Am Ackerbusch 22 · D-65779 Kelkheim

E-Mail [kontakt@trauer.care](mailto:kontakt@trauer.care) · Mobil (+49) 0151 59135885 · [www.trauer.care](http://www.trauer.care)