

EXPRESSIVES SCHREIBEN  
DIE KRAFT DER INNEREN FREIHEIT  
MIT DEN STOIKERN AKTIVIEREN



FÜR **TRAUERBEGLEITER**

---

ALLES WICHTIGE



*Du willst nicht akzeptieren, was du akzeptieren musst.  
Und du versuchst zu ändern, was sich nicht ändern lässt.  
So quälst du dich selbst.*

*Kodo Sawaki*

Die Pessimisten unter den Trauernden sind davon überzeugt, dass sie jetzt jahrelang, vielleicht ihr ganzes Leben lang von diesem alles Leben verschlingenden pechschwarzen Loch verfolgt werden. Einen Weg aus dieser Sackgasse gibt es nicht, jede Wandlung ist absolut ausgeschlossen. Die mehr optimistisch eingestellten blicken mit der Hoffnung in die Zukunft, dass die Zeit alle Wunden heilen wird und sie schon bald wieder in ihr Leben zurückkommen werden und alles ganz normal weitergehen wird. Beide, Pessimisten wie auch die Optimisten tun sich mit ihren starren Haltungen nichts Gutes.

In aller Deutlichkeit zeigt sich das im Erleben von Admiral James Stockdale als Gefangener im Vietnamkrieg. Angetan von den Stoikern des alten Griechenlands nahm Stockdale die schlimmsten Tatsachen seiner Situation an, während er sich ebenso den Glauben an seine Rettung bewahrte. Er hatte erkannt, dass er trotz der Gefangennahme und Folterungen immer noch die Fähigkeit zu seinem freien Willen hatte. Obwohl er nicht ändern konnte, was ihm geschah, konnte er kontrollieren, wie er auf alles reagierte. Und das ist etwas anderes als nur zu hoffen, dass es am Ende gut wird. Es ist proaktiv und realistisch in Bezug auf die Situation.

Zuversicht bezieht immer uns selbst in unsere Erwartungen und Handlungen mit ein. Während Hoffnung uns eher auf die passive Wartebank setzt, nimmt uns Zuversicht in die direkte Verantwortung. Sie baut eine Brücke zur Zukunft, in der der Trauernde eine wahrhaftige Rolle ausfüllt. In der Zuversicht kann er auch all das Dunkle und Schreckliche ansehen, ohne dass es von ihm vollständig Besitz ergreift und ihn übermannt. Hoffnung navigiert hilflos auf der stürmischen See, in der Sehnsucht nach Rettung. Zuversicht hingegen lässt uns in eine Selbstveränderung hineinwachsen. Sie lässt das Zukünftige, das Ankommen im neuen, radikal veränderten Leben, in ihm selbst wachsen und gedeihen. Zuversicht vertraut, dass im Prozess des Wandels nicht nur ein neues, sondern auch ein vollständiges Bild entsteht. Dass der neue Lebensraum zwar anders, doch ebenso vollkommen ist. Der Trauernde wird fähig, das Leid anzunehmen, das über den Abgrund seines Lebens gebaut ist und glaubt an das Mögliche. Auch wenn er sich das im Moment tiefster Trauer nicht vorstellen kann.

---

Die Anregungen der Stoiker, unter ihnen Seneca und Marc Aurel, bieten eine Fülle an Methoden mit den Herausforderungen des Lebens, insbesondere der Trauer umzugehen. Eine der kraftvollsten und wohl bekanntesten ist das Expressive Schreiben in Form einer Art Tagebuch, Gedankenbuch oder Briefeschreibens. Trauernde dürfen dabei entdecken, dass sie über alles schreiben können, auch über all das, worüber sie mit anderen nicht reden können oder wollen. Deshalb ist Schreiben für Trauernde eine ideale Methode der täglichen Reinigung und Stärkung der eigenen Seele.

Eine gefahrlose Möglichkeit, sich in die Trauer fallen zu lassen, durch sie hindurch und durch eigene Kraft wieder aus ihr herauszukommen. Das tägliche Schreiben, das Durchspülen aller Gefühle, das Erinnern und alles in Worte zu fassen, ist ein einzigartiger Vorgang, der Befreiendes wie Anregendes hat. Ein schriftlicher Monolog oder auch Dialog mit der Situation, mit der Trauer oder mit dem Verstorbenen schafft eine Art spielerische Erleichterung, die an Ernsthaftigkeit nicht zu überbieten ist. Expressives Schreiben ist mit die intensivste Möglichkeit, die neue Situation durch Tod und Trauer klarer erkennen und begreifen zu können. Und dadurch einen für sich selbst stimmigen Lösungsprozess in Gang zu setzen.

Von ganz alleine formt sich beim Schreiben das, was die Seele einem mitteilen, oder von dem sie sich erleichtern möchte. Sigmund Freud hatte im Schreiben eine Sehnsucht nach der inneren Balance gesehen und die Kraft gerade auch des geschriebenen Wortes erkannt. Nach der Psychologin Johanna Vedral kann das Schreiben wie eine lebensverbessernde Droge wirken. Oder als letzte Rettung, weil es einfach sonst niemanden gibt, mit dem man das eigene Bedürfnis nach Austausch teilen könnte. Zwischenzeitlich ist neben dem psychischen Nutzen auch die positive physische Auswirkung des Schreibens belegt, etwa bei der Reduktion chronischer Schmerzen und der Anregung des Immunsystems.

Dieser Workshop macht Trauerbegleiter mit den Lösungen der Stoiker vertraut. Schwerpunkt ist die Anleitung zum Expressiven Schreiben für Trauernde. Immer noch kaum bekannte, doch wirkungsvollste Methoden zur Trauerbewältigung.



*Ich habe mir nie vorgenommen zu schreiben.*

*Ich habe damit angefangen, als ich mir nicht mehr anders zu helfen wusste.*

*Herta Müller  
Deutsche Schriftstellerin und  
Literatur-Nobelpreisträgerin*

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

**Präsenz** 1 Tag

**Webinar** 1 Tag

**Teilnehmerzahl** 6–12, andere auf Anfrage

**Unterlagen** jeder Teilnehmer erhält vollständige Unterlagen

**Zertifikat** jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahme-Zertifikat

---

## **Anmeldung und Leitung**

Heinrich Pleesz

Trauertutor

Rüdesheimer Straße 88

D-65719 Hofheim/Ts.

Mobil 0151 59135885

E-Mail [kontakt@trauer.care](mailto:kontakt@trauer.care)

[www.trauer.care](http://www.trauer.care)