

*DirZuliebe* JOURNAL

# STELL DEIN TEAM ZUSAMMEN

ANLEITUNGEN & BEGLEITTEXTE

BEGLEITUNG



*DirZuliebe* TRAUERRÄUME

Zuflucht & Gemeinschaft für Trauernde



# BEGLEITUNG

## Trauernde sind veränderte Wesen

Freunde und Verwandte können in der Trauer eine große Stütze sein. Oft ist deren Hilfe jedoch nur von kurzer Dauer. Während die Trauer bleibt, kehrt das Umfeld zunehmend in seinen gewohnten Alltag zurück.

Auch Kollegen oder Familienmitglieder geben Trauernden mitunter zu verstehen, dass sie ihre Trauer aufgeben sollen, da es für sie keinen erkennbaren Grund mehr dafür gibt. Erwartungen beginnen zu keimen, dass es einem doch nun bald „besser“ gehe, denn es tut weh, geliebte Menschen leiden zu sehen, und man möchte ihnen helfen.

„Besser“ ist jedoch ein fragwürdiger Begriff im Zusammenhang mit dem Tod eines geliebten Menschen. Trauer wandelt sich mit der Zeit, aber wie sie sich nach Wochen, Monaten, Jahren anfühlt, ist bei jedem anders. Es wird Tage geben, an denen du sicher bist, dass du es schaffst ohne den geliebten Menschen weiterzuleben. Und es wird Tage geben, an denen sicher bist, dass du es keine Minute länger ohne ihn aushältst, während das Umfeld beginnt Signale zu senden, die dich drängen, das gewohnte Leben wieder aufzunehmen.

Aber das Leben ist alles andere als gewohnt, wenn uns jemand, den wir lieben, stirbt.

Für diejenigen, die ein Leben haben, in das sie zurückkehren können, mag es so wirken, als ob nach einer gewissen Zeit alles wieder in Ordnung sein sollte. Doch diejenigen, deren intimer Alltag vom Tod eines geliebten Menschen betroffen ist, haben selbst nach sechs Wochen oder sechs Monaten den ersten Schock noch nicht überwunden. Sie müssen den Rest ihres Lebens ohne diese Person verbringen und brauchen jemanden, der sie festhält, während sie fassungslos in das Loch starren, das einmal ihr Leben war.

## Stelle dein Team zusammen

Trauernde erwecken zwar irgendwann wieder den Anschein von Normalität, sind aber für unbestimmte Zeit auf Zuwendung, Beistand und Unterstützung angewiesen. Die Bildung eines Helferteams ist darum sehr wichtig.



Hilfe kann von vielen Seiten kommen und wird auf vielen Gebieten gebraucht. Oft findet man dort, wo man es am wenigsten erwartet, aufmerksame, mitfühlende und nicht wertende Zuhörer. Darüber hinaus kann der Wert konkreter und pragmatischer Hilfe für die Trauernden gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Ein regelmäßiger Umgang mit vertrauenswürdigen Wesen, die dem Schmerz und dem Leid der Trauer nicht ausweichen und die Trauernde immer wieder unerschütterlich in den Abgrund begleiten, kann ihnen Halt und Orientierung geben.

Mitgefühl und Beistand helfen Trauernden, die Wucht des Schmerzes auszuhalten und die ungeheure Last des Verlustes zu tragen.

**Kein Weg ist zu lang mit einem Freund an der Seite**

aus Japan

# LEIBGARDE

Auch mit der besten Unterstützung fühlen wir uns in der Trauer oft unendlich einsam und allein gelassen.

Du benötigst daher ein möglichst weit gespanntes engmaschiges Sicherheitsnetz.

Es ist überlebenswichtig zu wissen, wohin du dich wenden kannst, wenn Verzweiflung, Einsamkeit, Ohnmacht und Überforderung dich überwältigen.

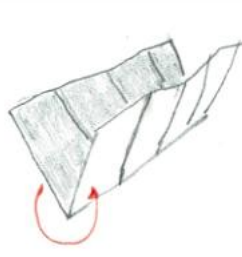
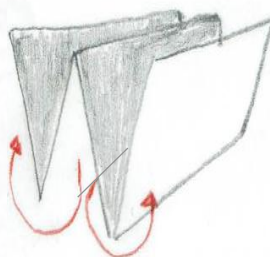
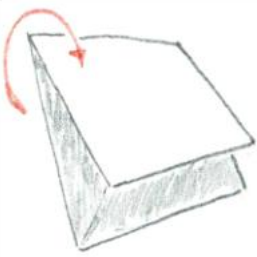
Eröffne und erweitere nach und nach die Galerie deiner Verbündeten: Freunde, Angehörige, Tiere, Therapeuten etc.

Manche kennst du vielleicht schon immer, andere treten erst jetzt in dein Leben.

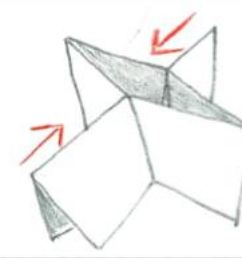
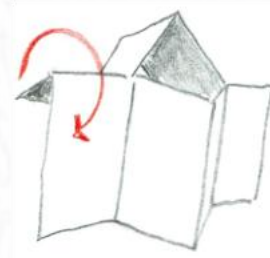
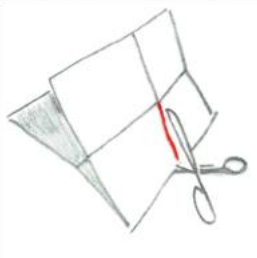
Die einen können emotional da sein andere können konkrete Hilfe leisten.

## Stell deine Leibgarde auf

### Minialbum gestalten



- ♦ Vorlage ausdrucken
- ♦ Album nach Anleitung falten:
- ♦ A4-Seite quer falten
- ♦ Offene Kanten jeweils zur Mitte zurückfalten
- ♦ Blatt öffnen und einmal längs falten



- ♦ Blatt quer falten und der geschlossenen Kante aus mittig bis zur Hälfte einschneiden
- ♦ Blatt öffnen, wieder längs falten
- ♦ und zusammenschieben

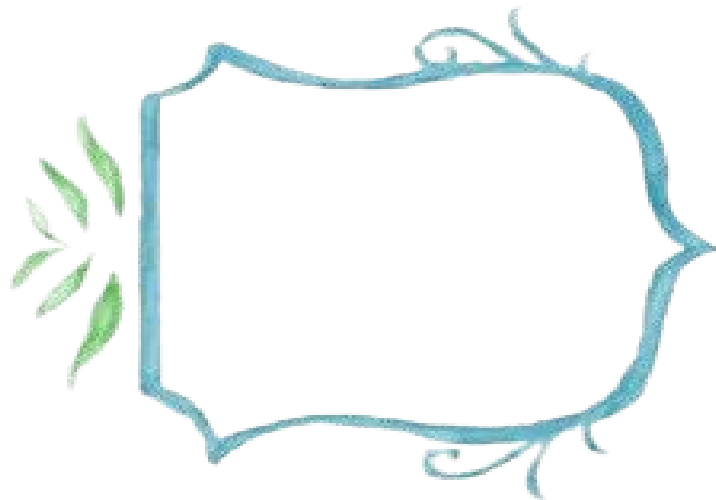
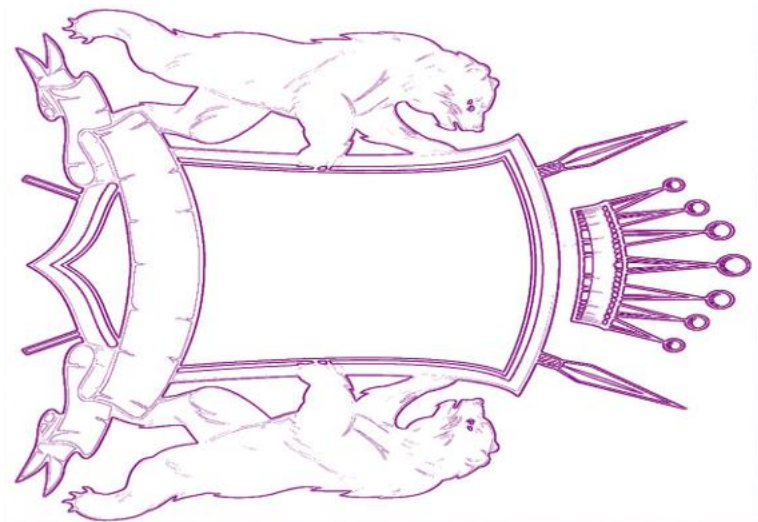
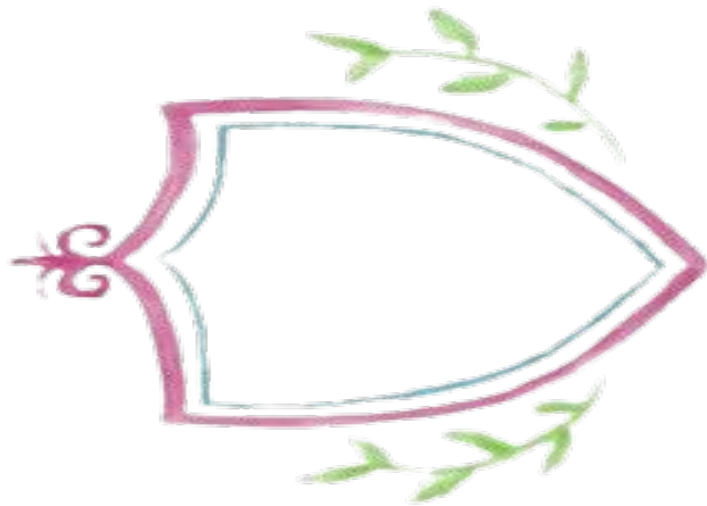
- ♦ Album so falten, dass die Titelseite außen ist
- ♦ Die einzelnen Wappen deiner Leibgarde mit Zeichnungen, Fotos, Stichworten oder Telefonnummern ausfüllen.

*Es müssen nicht alle Seiten auf einmal gefüllt werden.  
Mit deinem Wappen ist ein guter Anfang gemacht.*



Kein Weg ist zu lang mit einem Freund an der Seite

aus Japan



# LEITGEDANKEN

Gedicht, Gebet, Affirmation, Mantra oder Zitat vertrauen auf die Kraft des Wortes.

Auch sie können zu Helfern werden: Oft fassen sie eigene noch diffuse Gedanken, Gefühle, Absichten, Wünsche oder Bedürfnisse in Sätze.

Lege dir eine Sammlung von zu Sätzen gewordenen Gedanken an, die du als hilfreich oder bedeutsam für dich empfindest.

Bewahre sie an einem sicheren Ort auf, um sie später erneut auf dich wirken zu lassen.



## Ein Teich voll guter Gedanken

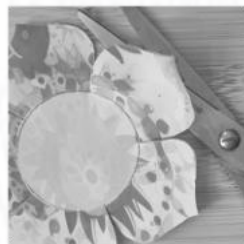
### Seerosen aus Papier



- ◆ Vorlage, Schere, wasserfester Schreibstift, Kerzenwachs, Teller oder Schälchen, Wasser



- ◆ bei Tintenstrahl-Ausdruck bedruckte Seite wachsen, damit die Farbe im Wasser nicht verläuft



- ◆ Vorlage ausdrucken und Blüte/n ausschneiden



- ◆ alle Blütenblätter schräg zur Mitte einfallen, dann öffnen sie sich im Wasser gleichzeitig



- ◆ Mitte beschriften



- ◆ Blüte ins Wasser legen und schauen, wie sie sich entfaltet
- ◆ nach dem Trocknen wiederverwendbar.



Kein Weg ist zu lang mit einem Freund an der Seite

aus Japan





# LEITSTERN

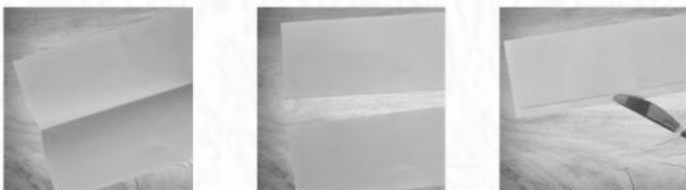
Du hast einen schweren Verlust erlitten mit dem dein Lebensschiff gesunken ist. Wenn du nun schiffbrüchig auf dem offenen, unbekannten, bedrohlichen Trauermeer treibst, brauchst du einen Leitstern.

Schau um dich: Gibt es unter deinen Bekannten, unter prominenten oder historischen Persönlichkeiten, unter literarischen Figuren jemanden, der dich mit seiner Art zu trauern inspiriert oder ermutigt?

## Gestalte dir deinen Leitstern

### Kerzenschirm falten

- ♦ (farbiges) DIN A4 Papier, Schere oder Cutter
- ♦ Falzbein oder Schmiermesser
- ♦ Bleistift, Lineal
- ♦ Backpapier, Zeitungs- oder Küchenpapier, etwas Öl, Schwämmchen oder Wattebausch



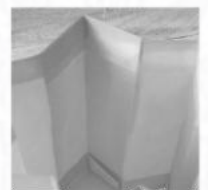
- ♦ Stifte nach Belieben
- ♦ Papier der Länge nach falten.
- ♦ Mit Schere oder Cutter das Blatt längs in zwei Streifen teilen.



- ♦ Ränder an beiden langen Seiten je ca. 1cm umfalten, mit Falzbein/Messer gut nacharbeiten.
- ♦ Streifen wenden, sodass eingefaltete Ränder unten liegen.
- ♦ Nach Belieben beschriften, z.B. mit Namen, Eigenschaften und/oder Gedanken deines Leitsterns.



- ♦ Papier ölen: Backpapier unterlegen und mit Schwämmchen/Watte **wenig** Öl auf dem Papier verreiben, bis es vollständig transparent wird.
- ♦ Zwischen etwas Zeitungs- oder Küchenpapier trocknen lassen, bis überschüssiges Öl aufgesaugt ist und sich der Papierstreifen nicht



mehr klebrig anfühlt.

- ♦ Streifen mit beschrifteter Seite nach unten legen und Plisseefaltung durchführen. Dazu Anleitung auf der Rückseite folgen.
- ♦ Zum Schluss die beiden kurzen Kanten zwei Faltungen breit ineinander stecken und so die Sternform schließen.
- ♦ **Sicherheitshalber:** Zur Beleuchtung LED Kerzen verwenden!

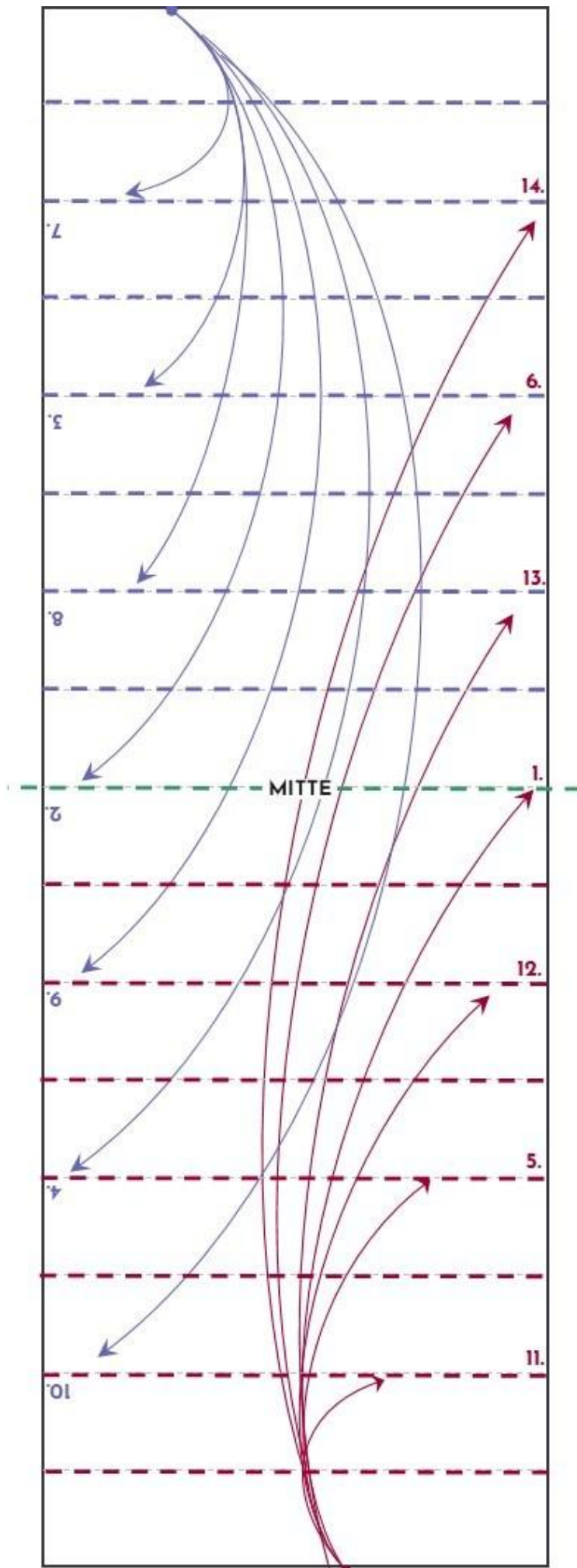


Kein Weg ist zu lang mit einem Freund an der Seite

aus Japan

## Anleitung Plisseefaltung

- ♦ Vorbereiteten Papierstreifen einmal mittig falten und wieder öffnen. Mittellinie mit Bleistift markieren.
- ♦ **Untere kurze Papierkante** an die Mittellinie anlegen, falten und wieder öffnen
- ♦ [2.] Streifen um 180° drehen (nicht umwenden!) und wiederum die jetzt **untere kurze Papierkante** an die Mittellinie anlegen, falten und wieder öffnen.  
[3.] **Dieselbe Kante** zur Hälfte umfalten und wieder öffnen.  
[4.] **noch einmal dieselbe Kante** an die übernächste Linie anlegen (Mittellinie überspringen), falten und wieder öffnen.
- ♦ [5.] Streifen um 180° drehen (nicht umwenden!) und die jetzt **untere Papierkante** zur Hälfte umfalten und wieder öffnen.  
[6.] **dieselbe Kante** an die übernächste Linie anlegen (Mittellinie überspringen), falten und wieder öffnen.
- ♦ Streifen um 180° drehen. Vorgang wiederholen und dabei nebenstehender Skizze folgen. Angelegt wird immer die **jeweils untere Kante** an die zunehmend neu entstehenden Faltlinien. Dazu werden bei den einzelnen Faltungen **Linien übersprungen** und das **Papier gedreht**, bis **16 gleich-große Felder** entstehen.
- ♦ Dann den Streifen im Zickzack zur Ziehharmonika falten. Dabei muss jede zweite Falte von innen (Talfalte) nach außen (Bergfalte) umgefaltet werden.



# AN DEN LEITSTERN

Wenn wir aufschreiben, was wir denken und fühlen, strukturieren wir es und setzen uns aktiv damit auseinander.

Denn Gedanken und Gefühle sind oft unübersichtlich und widersprüchlich.

## Schreibe deinem Leitstern

Sie zu ordnen hilft uns, sie zu integrieren.

Der Prozess des Schreibens trägt dazu bei, ein wenig Kontrolle wiederzuerlangen und uns bewusst zu machen, was in uns vorgeht.



Kein Weg ist zu lang mit einem Freund an der Seite

aus Japan



Ina Seidelmann

[trauer-raeume.de](http://trauer-raeume.de)

30.5408 7285

[info@trauer-raeume.de](mailto:info@trauer-raeume.de)

