

TRAUERN IST DIE LÖSUNG, NICHT DAS PROBLEM!

CHRIS PAUL - WWW.CHRISPAUL.DE



WWW.CHRISPAUL.DE

1

TRAUERKALEIDOSKOP (CHRIS PAUL)

KEINE PHASEN
KEINE AUFGABEN

ALLES PASSIERT
GLEICHZEITIG



WWW.CHRISPAUL.DE

2

ES GIBT KEIN RICHTIG UND KEIN FALSCH



WWW.CHRISPAUL.DE

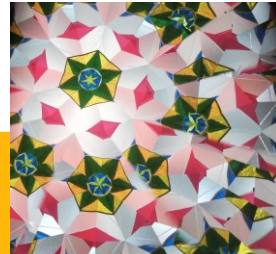
3

JEDER TRAUERWEG IST INDIVIDUELL VERSCHIEDEN



WWW.CHRISPAUL.DE

4



WWW.CHRISPAUL.DE

5



Kaleidoskop des Trauerns



-  Überleben
-  Wirklichkeit
-  Gefühle
-  Sich anpassen
-  Verbunden bleiben
-  Einordnen

TRAUERFACETTE WIRKLICHKEIT

Das „schwarze Loch“



WWW.CHRISPAUL.DE

7

TRAUERFACETTE WIRKLICHKEIT BEI TOD

Das „schwarze Loch“

Den Tod mit allen Sinnen begreifen



WWW.CHRISPAUL.DE

8

TRAUERFACETTE WIRKLICHKEIT

Das „schwarze Loch“

Den Tod mit allen Sinnen begreifen

Die Worte „tot“ und „gestorben“ benutzen



WWW.CHRISPAUL.DE

9

TRAUERFACETTE WIRKLICHKEIT

Das „schwarze Loch“

Den Tod mit allen Sinnen begreifen

Die Worte „tot“ und „gestorben“ benutzen

Verstehen, was wirklich fort ist (und was bleibt)



WWW.CHRISPAUL.DE

10

TRAUERFACETTE WIRKLICHKEIT

Das „schwarze Loch“

Den Tod mit allen Sinnen begreifen

Die Worte „tot“ und „gestorben“ benutzen

Verstehen, was wirklich fort ist (und was bleibt)



Lichtpunkt: stimmige Rituale

spirituelle Vorstellungen vom Sterben

WWW.CHRISPAUL.DE

11

WIRKLICHKEIT FÜR STERBENDE VOR DEM TOD



- Was ist „wirklich“, tatsächlich für immer vorbei?

- Bestimmte Fähigkeiten
- Vertraute Körperlichkeit
- Vertraute Kommunikation
- Vertraute Aktivitäten
- Einzelne Lebensmöglichkeiten
- Teile der Identität und Selbstzuschreibung
- Bestimmte soziale Rollen

WWW.CHRISPAUL.DE

12

WIRKLICHKEIT VOR DEM TOD FÜR ZUGEHÖRIGE



- Was ist „wirklich“, tatsächlich für immer vorbei?

- Bestimmte Fähigkeiten
- Vertraute Körperlichkeit
- Vertraute Kommunikation
- Vertraute Aktivitäten
- Einzelne Lebensmöglichkeiten
- Teile der Identität und Selbstzuschreibung
- Bestimmte soziale Rollen

WWW.CHRISPAUL.DE

13

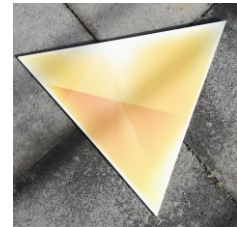
TRAUERFACETTE VERBUNDEN BLEIBEN

Erinnerungen

Gegenstände

Fotos, Filme, Audios

Ähnlichkeiten in Körper, Bewegung, Stimme



WWW.CHRISPAUL.DE

14

TRAUERFACETTE VERBUNDEN BLEIBEN

Durch z.B.

Zwiegespräche

Rituale

Erinnerungen

Gegenstände

Fotos, Filme, Audios

Ähnlichkeiten in Körper, Bewegung, Stimme

Übernommene Werte und Anliegen



WWW.CHRISPAUL.DE

15

TRAUERFACETTE VERBUNDEN BLEIBEN

Zwiegespräche

Erinnerungen

Gegenstände

Fotos, Filme, Audios

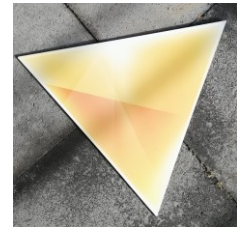
Ähnlichkeiten in Körper, Bewegung, Stimme

Übernommene Werte und Anliegen,

Träume, Rituale

Besonders helle Lichtpunkte:

Präsenzerlebnisse und Zeichen



WWW.CHRISPAUL.DE

16

TRAUERFACETTE VERBUNDEN BLEIBEN

Bedeutet auch:

Verbundenheit mit sich selbst!



Verbundenheit mit allem und allen im Hier und Jetzt.

WWW.CHRISPAUL.DE

17

VERBUNDENSEIN UND BLEIBEN VOR DEM TOD

- Wir verbinden uns mit dem, was auf der materiellen, physischen Ebene unwiederbringlich vorbei ist.
- Wir verbinden uns mit dem, was im Guten gewesen
- Wir verbinden uns mit unserer **Essenz, unserem Wesenkern**
- Wir verbinden uns mit **allem und allen** im Moment



WWW.CHRISPAUL.DE

18

„WIRKLICHKEIT DES TODES“ UND „VERBUNDEN BLEIBEN“ ÜBER DEN TOD HINAUS GEHÖREN ZUSAMMEN!



WWW.CHRISPAUL.DE

19

TRAUERFACETTE GEFÜHLE NACH DEM TOD

Traurigkeit

Ohnmacht

Nichtsfühlen

Einsamkeit

Scham

Erleichterung

Sehnsucht

Angst

Neid

Verzweiflung

Seelenschmerz

Wut

Liebe

Fassungslosigkeit

Erschöpfung

Alleinsein

Todessehnsucht

Ekstase

Überforderung

Stolz



WWW.CHRISPAUL.DE

20

TRAUERFACETTE GEFÜHLE WÄHREND EINES STERBENS

Traurigkeit

Ohnmacht

Nichtsfühlen

Einsamkeit

Scham

Erleichterung

Sehnsucht

Angst

Neid

Verzweiflung

Wut

Seelenschmerz

Liebe

Fassungslosigkeit

Erschöpfung

Alleinsein

Todessehnsucht

Ekstase

Überforderung

Stolz



WWW.CHRISPAUL.DE

21

TRAUERFACETTE GEFÜHLE

Gefühlsausdruck wird geprägt durch die Biografie und den Gefühlstyp:



Intuitive, emotionsorientierte Trauer (Ken Doka)

- mit sehr stark empfunden Emotionen, die davon profitieren, ausgedrückt, gesehen und geteilt zu werden. Trauergruppe, Selbsthilfe, viel Austausch und Gespräch.

Handlungsorientierte Trauer (Ken Doka)

- mit weniger stark empfundenen Emotionen (am ehesten Ärger), die lieber allein gelebt werden. Aktivität, Lösungsorientierung, Nachdenken und Konzeptionieren.

WWW.CHRISPAUL.DE

22

TRAUERFACETTE ÜBERLEBEN

Überlebensstrategien



WWW.CHRISPAUL.DE

23

TRAUERFACETTE ÜBERLEBEN

Überlebensstrategien

Durchhalten

Funktionieren

Ablenkung

Emotionsregulierung

Unterstützungsnetz



WWW.CHRISPAUL.DE

24

TRAUERFACETTE ÜBERLEBEN

Überlebensstrategien

Durchhalten

Funktionieren

Ablenkung

Emotionsregulierung

Selbstwirksamkeit erleben



Lichtpunkte: Ressourcen, Unterstützungsnetz

WWW.CHRISPAUL.DE

25

**ÜBERLEBEN HAT VORRANG
UND ÜBERDECKT DANN ALLE ANDEREN FACETTEN (AUCH DIE
GEFÜHLE!)**



WWW.CHRISPAUL.DE

26

ÜBERLEBEN HAT VORRANG – AUCH IM STERBEN FÜR STERBENDE UND FÜR ZUGEHÖRIGE UND ÜBERDECKT DANN ALLE ANDEREN FACETTEN



WWW.CHRISPAUL.DE

27

ÜBERLEBEN DER ERKRANKTEN/STERBENDEN:

Durchhalten, Funktionieren

Selbstwirksamkeit suchen

So tun, als wäre nichts

Gespräche ablehnen

Ablenkungsangebote annehmen

Ablenkung durch Fernsehen, Medikamente, Schlafen, Dämmern, Essen, Ausflüge,
Therapien

Humor

Spiritualität

Kontakt



WWW.CHRISPAUL.DE

28

ÜBERLEBEN DER ZUGEHÖRIGEN:



Durchhalten, Funktionieren
 So tun, als wäre nichts, Gespräche ablehnen
Selbstwirksamkeit suchen
 Ablenkung durch Fernsehen, Musik, Arbeit,
 Weggehen, nicht oder selten wiederkommen
 Aggression
 Bestehen auf Therapien
 Humor
 Spiritualität
 Netzwerke und Angebote nutzen

WWW.CHRISPAUL.DE

29

WIE HELFEN WIR ANDEREN BEIM „ÜBERLEBEN“?



Präsenz
 Dasein als „sichere Person“ und „praktische Unterstützung“
 Nichts abwerten!
 Selbstwirksamkeit, für die Betroffenen herstellen - nicht für uns!
 Netzwerke oder andere Ansprechpartner:innen benennen
 Angebote machen und Wahlmöglichkeiten lassen
 Klare Informationen über Abläufe (öfter)
 Den eigenen Job richtig gut machen (schafft Erleichterung)

WWW.CHRISPAUL.DE

30

TRAUERFACETTE ANPASSUNG NACH DEM TOD

Alles ist anders

1.000 Entscheidungen

Wohin mit den Sachen?

Wie begegne ich anderen Menschen?



WWW.CHRISPAUL.DE

31

TRAUERFACETTE ANPASSUNG

Alles ist anders

1.000 Entscheidungen

Wohin mit den Sachen?

Wie begegne ich anderen Menschen?

Was mache ich jetzt mit meinem Leben?



Eventuell lichtvolle Aspekte:

neue Lebens-Möglichkeiten, mehr Unabhängigkeit

WWW.CHRISPAUL.DE

32

ANPASSUNG FÜR ZUGEHÖRIGE



Ständig ändert sich etwas, es gibt keine Routinen mehr

Ständig muss etwas anderes angepasst und ersetzt werden, es geht nicht mal gradlinig in eine Verschlechterung, Verabschiedetes geht plötzlich wieder

Das eigene Leben wird massiv beeinflusst vom Zustand des Erkrankten/Sterbenden – Rollen verändern sich mehrfach

Abhängigkeit wächst – wie damit umgehen?

Eigene Not, Erschöpfung und Angst wird als „weniger wichtig“ angesehen und bekommt wenig Raum der Unterstützung

Planungen für die Zukunft zerfallen

Angst vor der Zukunft wächst

WWW.CHRISPAUL.DE

33

TRAUERFACETTE EINORDNEN NACH DEM TOD

Identität ist in Frage gestellt

Es gibt ein „Leben davor“ und eins „danach“

Innere Werte sind in Frage gestellt

Fassungslosigkeit

Suche nach Schuldigen

Suche nach einem neuen Kompass



WWW.CHRISPAUL.DE

34

TRAUERFACETTE EINORDNEN

Eventuelle Lichtpunkte:

Erleben von „Getragensein“

Einordnen des Geschehens als stimmig

Sinnstiftung mit neuen inneren Aufträgen im Leben

Positive spirituelle Erlebnisse



WWW.CHRISPAUL.DE

35

TRAUERFACETTE EINORDNEN NACH DEM TOD FÜR ZUGEHÖRIGE

Identität wird vorübergehend neu definiert

Freundschaften und Familienbeziehungen werden neu definiert

Überforderung mit schnellen Wechseln zwischen Alltag und Notsituationen

Innere Werte sind in Frage gestellt

Fassungslosigkeit

Suche nach Schuldigen

Suche nach einem zunächst vorübergehenden Kompass



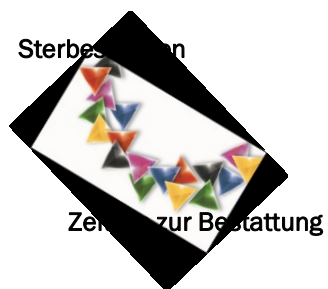
WWW.CHRISPAUL.DE

36

Trauern nach einem Tod dauert!

WWW.CHRISPAUL.DE

37



WWW.CHRISPAUL.DE

38



DAS ERSTE TRAUERJAHR

WWW.CHRISPAUL.DE

39



DAS ZWEITE TRAUERJAHR

WWW.CHRISPAUL.DE

40

DAS DRITTE, VIERTE, FÜNFTE TRAUERJAHR



WWW.CHRISPAUL.DE

41

ZEIN TRAUERFLUSS/TRAUERWEG



WWW.CHRISPAUL.DE

42



Trauern vor einem Tod dauert bis zum ungewissen
Todeszeitpunkt!

Für die Sterbenden ist das ein klares Ende.

Für die Zugehörigen folgt der Trauerprozess nach dem
Tod.

EINFLÜSSE:

William Worden: Aufgaben des Trauerns

Robert Neimeyer: Meaning making

D. Klass und Roland Kachler: Continuing Bonds

Traumatherapie: Stabilisierung als Voraussetzung für jede Bewegung

Stroebe/Shut: Duales Prozess-Modell

WWW.CHRISPAUL.DE

45

Das
TrauerKaleidoskop
als Methode



WWW.CHRISPAUL.DE

46

EINZEL- UND PAARBEGLEITUNG VOR UND NACH DEM TOD



WWW.CHRISPAUL.DE

47

UNTERRICHT TRAUER



WWW.CHRISPAUL.DE

48

TRAUERGRUPPE VOR UND NACH DEM TOD



WWW.CHRISPAUL.DE

49

IN BÜCHERN, AUF CD, ALS ARBEITSMATERIAL



WWW.CHRISPAUL.DE

50

HOME PAGE [HTTPS://TRAUERKALEIDOSKOP.DE](https://trauerkaleidoskop.de)



TrauerKaleidoskop
Trauern ist die Lösung!

[Modell](#)
[Über mich](#)
[Übungen](#)
[Materialien](#)
[Termine](#)
[Kontakt](#)

Das TrauerKaleidoskop von Chris Paul

Trauern ist ein gesunder und normaler Prozess! Menschen können trauern.

Das sind die Grundlagen meines ganzheitlichen Modells vom Kaleidoskop des

WWW.CHRISPAUL.DE

51

Erste Schritte | Importiert aus Internet... | Chris Paul - Desktop | Grid in the time of CO... | Amazon Anmelden | International Work Gr...

[Modell](#) [Über mich](#) [Übungen](#) [Materialien](#) [Termine](#) [Kontakt](#)

TrauerFacette ÜBERLEBEN

Das Aushalten, das Durchhalten und die Regulierung von Stress stehen im Mittelpunkt dieser Übungen. Mit einfachen Körperübungen können Sie sich selbst wieder spüren und beruhigen. Mit Vorstellungsübungen lernen Sie, sich abzugrenzen und sich selbst wert zu schätzen mit all dem, was Sie tun, um ihren Trauerweg gehen zu können.



- Übung: Verarbeitung mit meiner Trauer
- Übung: Überlebenshilfe
- Übung: Tagebücher schreiben und gestalten
- Übung: Rückblick auf die letzten Wochen
- Übung: Rückblick auf die eigenen Überlebenshilfen
- Übung: Notfallkoffer

Zur Suche Text hier eingeben

ÜBUNGEN ZUM DOWNLOAD

Erste Schritte | Importiert aus Internet... | Chris Paul - Desktop | Grid in the time of CO... | Amazon Anmelden | International Work Gr...

[Modell](#) [Über mich](#) [Übungen](#) [Materialien](#) [Termine](#) [Kontakt](#)

- Übung: Ein Zimmer für dich in meinem Lebenshaus
- Übung: Deine Spuren
- Vorstellungsübung: Dein ganz persönliches Paradies
- Übung: Briefbuch




Übung: Deine Spuren

Vorstellungsübung: Dein persönliches Paradies

Zur Suche Text hier eingeben

WWW.CHRISPAUL.DE

52



WWW.CHRISPAUL.DE

53