

**„Wenn die Wiege leer
bleibt...“**

Workshop mit

Silke Herrfurth

Hebamme, Kinderkrankenschwester, Magdeburg

Christine Maek

Hebamme, Heilpraktikerin, Nürnberg

I. Einstieg

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste
Trauererlebnis in Ihrem Leben!

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste Trauererlebnis in Ihrem Leben!

- Wann haben Sie das erste Mal untröstlich geweint?

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste Trauererlebnis in Ihrem Leben!

- Wann haben Sie das erste Mal untröstlich geweint?
- Gab es jemanden, der da war?

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste Trauererlebnis in Ihrem Leben!

- Wann haben Sie das erste Mal untröstlich geweint?
- Gab es jemanden, der da war?
- Was hat Ihnen geholfen?

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste Trauererlebnis in Ihrem Leben!

- Wann haben Sie das erste Mal untröstlich geweint?
- Gab es jemanden, der da war?
- Was hat Ihnen geholfen?
- Was hat gefehlt?

I. Einstieg

Erinnern Sie sich an das erste Trauererlebnis in Ihrem Leben!

- Wann haben Sie das erste Mal untröstlich geweint?
- Gab es jemanden, der da war?
- Was hat Ihnen geholfen?
- Was hat gefehlt?
- Und was hätten Sie sich gewünscht?

II. Die Reise durch die Trauerphasen

1. Schock und Betäubung: Der Sturz

- Schock, Verleugnung, Unglaube, panische Angst
- emotionaler Ausnahmezustand
- Wahrnehmung verändert

⌘ Hilfreich:

- Da-Sein, menschliche Nähe spüren lassen
- umgehend, vollständig und genau informieren – einfache Sprache
- Einbeziehung der Eltern in Entscheidungen

2. Aufbrechen der Gefühle, Sehnsucht und Protest: Die Wüste

- Verlust wird Realität, wird aber auch immer wieder geleugnet
 - geistesabwesendes Verhalten, Weinen, Traurigkeit
 - belastende Träume, körperliche Erschöpfung
- ± Hilfreich:
- Gefühle wahrnehmen
 - Trauer nicht verschleiern durch Fokussierung auf medizinische und körperliche Faktoren
 - „verwöhnen“, sich etwas Gutes tun

3. Der Trauer Raum geben: Das Haus

- teilweise Rückzug aus realer Wirklichkeit
 - Gefühl der Fremdheit der eigenen Person bzw. der Umgebung gegenüber
 - Zwangshandlungen
- ↳ Hilfreich:
- Raum und Zeit geben, das Geschehene wirklich zu begreifen
 - Geburtsgeschichte oder Tagebuch schreiben
 - Zeugin des Erlebten sein

4. Problematische Trauer: Der Fluss

- innerlich und äußerlich erstarrt
 - körperliche Beschwerden
 - sozialer Rückzug
- ⌘ Hilfreich:
- Wahrnehmen der Gefühle und Zulassen
 - körperliche Bewegung
 - evtl. professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

5. Desorganisation & Verzweiflung: Das Tal

- Frage nach Lebenssinn
 - Angst vor Zukunft
 - Ohnmacht und Hilflosigkeit
- ⌘ Hilfreich:
- „Resonanzboden“ sein, zuhören
 - Orientierung geben auf Trauerweg
 - Angst anerkennen

6. Schuld: Die Höhle

- bewusste oder unbewusste Überzeugung etwas falsch gemacht zu haben
 - Warum – Fragen
 - Selbst- und Fremdansschuldigung
- ⌘ Hilfreich:
- Realitätsprüfung
 - Schuld nicht „wegtrösten“ wollen
 - sich selbst vergeben, Eingestehen von evtl. Fehlern

7. Neid:

Die Stadt der Glücklichen

- Konfrontation mit dem Verlust
- Sehnsucht nach dem Kind
- Selbstmitleid

⌘ Hilfreich:

- Verständnis für dieses Gefühl
- Austausch mit Betroffenen
- Hoffnung wecken

8. Wut: Der Vulkan

- wütend auf Schicksal
- Einsamkeits- und Verlassensgefühle
- soziale Isolation

⌘ Hilfreich:

- Wahrnehmen und Zulassen von Gefühlen
- gezielte Ausdrucksmöglichkeiten bieten
- Kontakte aufrecht erhalten

9. Suchen und sich trennen: Der Garten

- Erinnerungen werden gesucht
 - Strukturierung der Erfahrungen
 - schöpferischer Umgang mit den Gefühlen
- ⌘ Hilfreich:
- Zeit lassen für eigenes Tempo der Trauer
 - Orte der Erinnerung schaffen
 - Rituale

10. Auflösung und Erneuerung: Der Wald

- Verlust kann akzeptiert werden
 - Emotionen werden weniger heftig
 - Aktivität nimmt zu
- ⌘ Hilfreich:
- verlässliche Beziehungen schaffen neues Vertrauen
 - Kontakt zu Selbsthilfegruppen

11. Neuer Selbst- und Weltbezug: Der Brunnen

- Erinnerung an das Erlebte ohne intensiven Schmerz
- Lebensenergie nimmt zu
- neue Interessen

⌘ Hilfreich:

- Anerkennen des Verlustes
- Rückblick auf Schwangerschaft, Geburt und Abschiednehmen
- Integration in eigene Lebensgeschichte

III. Schluss

- Trauer muss durchlebt werden
- Auseinandersetzen mit den intensiven Gefühlen
- Ausdrucksmöglichkeiten suchen
- mit dem Verlust leben lernen
- Vertrauen und Hoffnung wieder zulassen
- für eigenes Wohlergehen sorgen

*„Trauer ist wirklich, und Trauer ist
menschlich...*

*Es ist wichtig, dass wir unseren
Weg durch die Stufen der Trauer
akzeptieren...*

*Es ist das Ankämpfen gegen
unsere Gefühle, das unser Leiden
schafft, nicht unsere Gefühle.“*

Anne Wilson Schaef