TRAUER-RITUALE

Heilsame Verbindung zur Verstorbenen Person finden.

TRAUER-RITUALE & KREATIVE ÜBUNGEN

Rituale und kreative Ausdrucksformen können dir helfen, deine Gefühle zu verarbeiten, dich mit deinem Verstorbenen verbunden zu fühlen und den Verlust auf eine persönliche Weise in dein Leben zu integrieren.
Die folgenden Vorlagen bieten dir einfache, anpassbare Möglichkeiten für deine individuelle oder begleitete Trauerarbeit.
Diese Rituale und kreativen Übungen kannst du individuell oder in Gemeinschaft durchführen.
Ziel ist es, deine Trauer nicht nur als Verlust zu erleben, sondern eine neue, heilsame Verbindung zur verstorbenen Person zu finden.

ABSCHIEDSRITUALE FÜR VERSCHIEDENE TRAUERPHASEN

Brief an den Verstorbenen schreiben

- Zweck: Gedanken, Gefühle oder unausgesprochene Worte formulieren.
- Durchführung:
  - Einen Brief an die verstorbene Person schreiben.
  - Darin Erinnerungen, Dankbarkeit oder offene Fragen ausdrücken.
  - Optional: Den Brief verbrennen, vergraben, ins Wasser geben oder an einem besonderen Ort aufbewahren.

Erinnerungsgegenstand gestalten

- Zweck: Eine symbolische Verbindung zum Verstorbenen schaffen.
- Durchführung:
  - Ein Schmuckstück, eine Kerze, einen Stein oder eine kleine Box mit Erinnerungen gestalten.
  - Darin Bilder, Briefe, Zitate oder kleine Erinnerungsstücke aufbewahren.

Licht-Ritual bei besonderen Anlässen

- Zweck: Den Verstorbenen in besonderen Momenten symbolisch anwesend fühlen.
- Durchführung:
- Eine Kerze zu Jahrestagen oder besonderen Momenten entzünden.
- Beim Anzünden einen Gedanken oder eine Botschaft an die Person richten.

Notizen

Rechtliche Hinweise: Die Autorin übernimmt keine Haftung für Gesundheits- oder Personenschäden und gibt keine Garantie. Die Nutzung der empfohlenen Selbsthilfe-Übungen zur Entspannung erfolgt eigenverantwortlich und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Es werden weder Heilversprechen abgegeben noch Medikamente verordnet. Bei Beschwerden ist ärztlicher oder heilpraktischer Rat einzuholen. Für Ergebnisse und mögliche Folgen trägt der Klient selbst die Verantwortung; diese können individuell variieren.
Quelle: TherMedius Skript zur Ausbildung als Trauerbegleiterin, 2025

TRAUER-RITUALE

NATURBEZOGENE RITUALE ZUR VERARBEITUNG VON TRAUER

Botschaft im Wasser loslassen

- Zweck: Abschied und Loslassen auf symbolische Weise gestalten.
- Durchführung:
  - Eine Botschaft auf Papier schreiben.
  - Diese in einem Fluss, See oder Meer ins Wasser geben (umweltfreundliches Papier verwenden).

Gedenkbaum oder Pflanze setzen

- Zweck: Den Kreislauf des Lebens symbolisieren und einen lebendigen Gedenkort schaffen.
- Durchführung:
  - Einen Baum oder eine Pflanze setzen, die mit dem Verstorbenen in Verbindung steht.
  - Bei jedem Wachstumsschritt bewusst an die Person erinnern.

Spaziergang mit innerem Dialog

- Zweck: Verbindung zum Verstorbenen durch Bewegung und Reflexion erleben.
- Durchführung:
  - Einen bewussten Spaziergang an einem bedeutungsvollen Ort unternehmen.
  - Sich vorstellen, ein Gespräch mit dem Verstorbenen zu führen.

KREATIVE AUSDRUCKSFORMEN FÜR TRAUERNDE

Trauer-Tagebuch führen

- Zweck: Gedanken und Emotionen strukturieren und Entwicklung sichtbar machen.
- Durchführung:
  - Täglich oder bei Bedarf aufschreiben, was innerlich bewegt.
  - Fragen zur Reflexion:
    - „Was fällt mir heute besonders?“
    - „Welche Erinnerungen haben mich heute begleitet?“
    - „Welche Momente haben mir Trost gespendet?“

Erinnerungs-Collage erstellen

- Zweck: Die Verbindung zum Verstorbenen auf eine visuelle Weise bewahren.
- Durchführung:
  - Collage aus Fotos, Symbolen, alten Briefen und anderen Erinnerungsstücken erstellen.
  - Optional: Die Collage an einen besonderen Ort platzieren.

Musik als Ausdruck der Trauer nutzen

- Zweck: Emotionen durch Musik bewusst verarbeiten.
- Durchführung:
  - Eine persönliche Playlist mit Liedern zusammenstellen, die Erinnerungen oder Emotionen auslösen.
  - Ein Instrument spielen oder ein Lied singen, das mit der verstorbenen Person verbunden ist.

GEMEINSCHAFTLICHE RITUALE FÜR TRAUERGRUPPEN ODER FAMILIEN

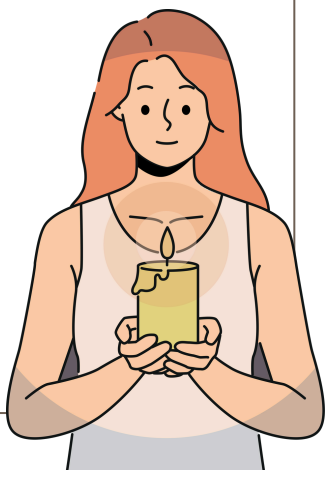
Erinnerungrunde mit geteilten Geschichten

- Zweck: Den Verstorbenen gemeinsam ehren und Erinnerungen lebendig halten.
- Durchführung:
  - In einer Gruppe Erinnerungen teilen und besondere Momente erzählen.
  - Optional: Eine Kerze für jede Erzählung entzünden.

Gemeinsames Symbol gestalten

- Zweck: Ein gemeinsames Erinnerungsstück mit anderen Trauernden schaffen.
- Durchführung:
  - Ein Stein, eine Kerze oder ein Buch, in dem jeder Trauernde einen Beitrag hinterlässt.
  - Das Symbol kann in einer Gruppe weitergegeben oder an einem besonderen Ort aufbewahrt werden.

Gemeinsame Gedenkfeier oder Ritual am Grab

- Zweck: Einen bewussten Moment des Gedenkens gemeinsam erleben.
- Durchführung:
  - Ein Gedicht oder einen Brief am Grab oder an einem symbolischen Ort vorlesen.
  - Blumen, Steine oder persönliche Gegenstände als Zeichen der Erinnerung hinterlassen.

Notizen