



## Übung: Trittsteine für klare Worte

Diese Übung können Sie für sich selbst anwenden – oder sie einem Trauernden anbieten.

- *Versuchen Sie, die »fertige Geschichte« – was geschehen ist – auseinanderzunehmen, und zwar so:*
- *Erzählen Sie die Geschichte – sich selbst und jemand anderen – jedes Mal ein wenig anders.*
- *Setzen Sie früher oder später in das Geschehene ein als beim letzten Mal.*
- *Fassen Sie die besonders bedrohlichen Teile ganz kurz zusammen.*
- *Atmen Sie zwischen den Sätzen bewusst ein und aus.*
- *Sehen Sie Ihr Gegenüber an, starren Sie nicht auf den Boden oder an die Decke, d.h., es ist wichtig, dass Sie beim Erzählen merken, dass das jetzt NICHT die damalige Situation ist, sondern eine andere.*
- *Widerstehen Sie dem Automatismus, die Geschichte in der Gegenwartsform zu erzählen, sondern zwingen Sie sich, in der Vergangenheitsform zu sprechen; dann merken Sie, dass diese Geschichte nicht JETZT passiert, sondern schon Tage, oder gar Wochen zurückliegt.*
- *Versuchen Sie, sich nicht nur an bedrohliche Details zu erinnern, sondern auch daran, wer bei Ihnen war. Wer hat Sie unterstützt? Wie haben Sie das ausgehalten? Woran haben Sie sich innerlich festgehalten?*
- *Geben Sie diesen Teilen der Geschichte immer mehr Raum. (Auf den Seiten 76ff. und 97ff. finden Sie Anregungen, wie man sich immer wieder selbst beruhigen kann.)*

- *Falls einem Trauernden das im Lauf der nächsten Wochen nicht gelingt, ist womöglich die Unterstützung durch einen erfahrenen Trauerbegleiter oder Traumatherapeuten angebracht. (Das Zuschütten der bedrängenden Erinnerungen mit Alkohol oder das Betäuben mit Schlaftabletten sind keine dauerhafte Lösung!)*