

Festhalten, was man nicht halten kann.
Begreifen wollen, was unbegreiflich ist.
Akzeptieren, was geschehen ist.
Trauer, ist das Einzige, was möglich ist.

Marion Schenk



MARION SCHENK

Dipl. Betriebswirtin FH
Supervisorin DGSv
Systemische Beraterin DGSGF
Psychozialer Coach ECA
Trauerbegleiterin und Trainerin
Fachbuchautorin

horizont

Supervision Coaching Training

MARION SCHENK

Kontakt

Eschenburgstr. 16
23568 Lübeck

Tel.: 0451 - 580 969 00
Mobil: 0151 - 23 60 71 14
Fax: 0451 - 580 969 03

Mail: info@luebeck-horizont.de

Web: <https://luebeck-horizont.de>

horizont

Supervision Coaching Training



Verlust und Trauer

nach Krankheit, Unfall, Selbsttötung -
nach Rollen-, Job- und Firmenwechsel

Belastungssituationen durch Verluste

Ob Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs oder Unfall - jeder Verlust erschüttert. Besonders dramatisch und belastend sind Selbsttötung und der Verlust eines Kindes.

Weniger bekannt ist, dass auch Kündigung, Rollenwechsel, Jobverlust, Verabschiedung in den Ruhestand sowie Verlust von Wünschen, Jugend oder Leistungsfähigkeit Trauer auslösen können.

Reaktionen Trauernder

Menschen können nach einem Verlust nicht nur mit Trauer, sondern auch mit Angst, Scham, Wut oder Ärger sowie Schuldgedanken konfrontiert werden. Besonders schwierig ist der Umgang mit Sprachlosigkeit und Schweigen, mit Widerstand, Verweigerung und Aggression. Wenn nur noch „funktionieren“ und sich disziplinieren, um das Gesicht nicht zu verlieren, angesagt sind, werden sich langfristig Probleme einstellen.

Auswirkungen und Folgen

Neben Unsicherheit und Motivationsverlust kann es zu innerer Unruhe und Schlafstörung, Unkonzentriertheit, aber auch zu Panikattacken, Schmerzen oder Depression kommen.



Ein Baum braucht kräftige Wurzeln,
ein Trauernder braucht Raum und
Zeit zu trauern.

horizont

Was ist Trauer ?

Trauer hat evolutionsbiologisch einen Sinn, da wir andere Menschen, Träume und Wünsche zum Überleben brauchen. Trauer ist deshalb eine unwillkürliche, normale und sinnvolle Reaktion, um den Schmerz über einen Verlust zu verarbeiten und die quälende Realität zu akzeptieren. Trauer bedarf nur selten einer Therapie, wenn sie nicht geleugnet und auf Dauer vermieden, sondern der Verlust aktiv bewältigt wird.

Trauer und Zeit

Trauer braucht Beachtung, Raum und Zeit. Trauer sollte zugelassen und akzeptiert werden, um den Verlust verarbeiten und in die eigene Lebensgeschichte integrieren zu können.

Unterstützungsangebote

- Trauerbegleitung sowie Unterstützung nach Suizid von Einzelnen, in der Gruppe oder im Team
- Workshops und Vorträge zu Verlust und Trauer sowie zu Suizidalität
- Supervision und Resilienzförderung
- Erfahrene Partner im europaweiten Netzwerk, siehe unter:
<https://netzwerk-trauer-am-arbeitsplatz.de/>