

Trauer umfasst den ganzen Menschen:

Die fünf Säulen unserer Identität

Der Tod eines nahen Angehörigen wirkt sich auf alle Ebenen des Menschseins aus, auf manche allerdings mehr, auf andere weniger. Das Modell der „5 Säulen der Identität“ nach H.G. Petzold bringt dies sehr anschaulich zum Ausdruck.



Säule Körper - Leib: Wie gesund, wie stabil ist er? Wo schmerzt er? Wie schlafe ich? Mein Appetit?

Säule Soziale Beziehungen: Mit welchen Menschen fühle ich mich verbunden? Wer tut mir (nicht) gut?

Säule Arbeit – Leistung: Wie leistungsfähig fühle ich mich im Moment? Ist sie mir eine Stütze oder bin ich gerade „arbeitsunfähig“?

Säule Materielle Sicherheit: Wie ist meine finanzielle Absicherung? Wurde sie durch den Tod verändert? Muss ich mich jetzt einschränken?

Säule Werte, Sinn, Glaube: Wie hat der Tod meinen Glauben verändert? Was trägt mich jetzt noch? Wie ordne ich den Verlust in mein (Glaubens-) Leben ein?

Wenn Sie im Wissen um diese fünf Säulen auf sich selbst schauen:

* **Welche Säulen tragen noch** – dies kann eine wertvolle Stütze auf dem Trauerweg sein.

.....
.....

* **Welche Säule ist besonders bedroht?**

.....

* **Welche Säule** möchte ich wieder aufbauen und stärken?

Was brauche ich dazu? Wer oder was hilft mir dabei?

.....
.....