

## Zum Memento Tag 2021



Foto: Andreas Rettenbacher

### In Ihrer T R A U E R N I C H T A L L E I N

... Unterstützung  
auf Ihrem Weg



Schon von klein an sind wir mit Verlusten konfrontiert: Als Kleinkind das verloren gegangene Lieblingsstofftier, beim Schulwechsel der Abschied von unseren Freunden, eine Übersiedlung, die Trennung von der ersten Liebe – jede\*r von uns kann diese Liste ergänzen. In der Regel lernen wir aber auch von Beginn an, mit Verlusten umzugehen und können so viele davon gut selbst bewältigen.

Aber irgendwann erleben wir vielleicht einen **Verlust, der alles Dagewesene in den Schatten stellt**, der uns fassungslos und ohnmächtig macht, vielleicht sogar aus unserer Bahn wirft. Wir erkennen uns selbst nicht wieder, unsere Gefühle scheinen verrückt zu spielen und die uns **bekanntesten Bewältigungsstrategien greifen nicht**.

Unterstützung aus dem **nächsten Umfeld ist da besonders wichtig und wertvoll**. Wir spüren aber, dass die Betroffenheit für jeden Menschen anders ist, die Trauerbedürfnisse sich unterscheiden können und der Schritt in die „neue Normalität“ bei manchen schon vollzogen ist, während er für andere noch fern scheint.

Und so fühlen sich viele **Trauernde auf ihrem Weg unverstanden bzw. allein gelassen** – mit ihren vielfältigen und manchmal widersprüchlichen Gefühlen, ihrer Trauer, ihrer Einsamkeit, ihren individuellen Bedürfnissen.

Die einen suchen primär ein offenes Ohr, andere haben wiederum Fragen zu Trauer oder sind **auf der Suche nach Wegen**, um mit ihrer aktuellen Lebenssituation zurecht zu kommen.

Während die Begleitung Trauernder vom Da-Sein und ein Stück des Trauerweges mitgehen geprägt ist, werden **im professionellen Setting Themen definiert, die gemeinsam bearbeitet werden** – da kann es bspw. um das Stabilisieren in dieser Ausnahmesituation, Wissenstransfer, um das Zusammenführen von Kopf und Bauch, das Aufarbeiten von offengebliebenen Themen oder Konflikten, das Neugestalten der Beziehung zu Verstorbenen, das Neuorganisieren des Alltags, die Suche nach neuem Sinn und das Etablieren neuer Kompetenzen gehen.

Für diese Arbeit braucht es **fundiertes Wissen, Ausbildung und Erfahrung**. Als Lebens- und Sozialberater mit Spezialisierung auf Trauer bringe ich die Welten von Begleitung und psychologischer Beratung zusammen, um Sie ganz **nach Ihren Bedürfnissen** dabei zu unterstützen, die für Sie stimmige und passende Art und Weise für den Umgang mit Ihrer Trauer finden und Ihren ganz Individuellen Weg gestärkt gehen zu können.

August 2021



**ICH SEIN IM WIR - Andreas Rettenbacher**, diplomierter Lebens- und Sozialberater in eigener Praxis in Wien und Pressbaum/NÖ, seit über 5 Jahren auf die Arbeit mit Trauernden spezialisiert, als Trainer tätig, in den WKO Expert\*innenpools Trauerbegleitung und Supervision gelistet  
[www.IchSeinImWir.at](http://www.IchSeinImWir.at)