

Natalie Katia Greve/  
Jeanine Hogrefe-Reble

A decorative blue wavy line curves across the page, starting from the right side and ending on the left. There are two circular motifs: one in the upper left containing a single blue dot, and one in the lower right containing two blue dots.

**Der  
kleine  
*Trainer*  
begleiter**

Patmos Verlag

# Inhalt



- Was ist eigentlich Trauer? 10
- Wann trauern wir? 12
- Jeder trauert anders 14
- Die Trauer – Freundin oder Feindin? 18
- Brief an meine Trauer 20
- Anderen geht es doch viel schlechter 22
- Die Trauer kommt selten allein 24
- Emotionen in der Trauer 28
- Ein Notfallkoffer 36
- Dein ganz persönlicher Notfallkoffer 40
- Manches kannst du noch nachholen 42
- Du allein entscheidest 44
- Wenn Entscheidungen gemeinsam  
gefunden werden müssen 46
- Nicht alles musst du sofort entscheiden 48
- Dein Trauerprozess 50
- Traueraufgaben 54



- Umstände, die unsere Trauer schwieriger  
machen können 58
- Ein Verlust zieht andere Verluste nach sich 62
- Mit wem kann ich noch sprechen? 64
- Über Suchtmittel und Medikamente 66
- Jetzt ist Hilfe wirklich sinnvoll ... 68
- Leben ist auch eine Entscheidung 70
- Was tut dir gut? 72
- Trauern heißt erinnern 76
- Meine schönste Erinnerung an dich und uns 84
- Das vermisse ich so 86
- Die Kraft der Rituale 88
- Ich habe noch so viele Fragen ... 90
- Ich werfe dir noch so viel vor 92
- Trauer und Glauben 94
- Den Sinn finden 96





- Manche Tage sind so schwierig 98
- Bist du immer noch traurig? – Ja, denn er  
ist immer noch tot! 100
- Was ist, wenn ich erleichtert bin? 102
- Integrieren statt loslassen 104
- Wie hat sich meine Trauer schon verändert? 106
- Ich mache das gut! 110
- Freude, Liebe, Hoffnung, Spaß 112
- Ich will dich nicht ersetzen 113
- Du darfst wieder glücklich sein! 114
- In die Zukunft blicken 116
- Wer bin ich ohne dich? 118
- Abschied von der akuten Trauerzeit 120
- Ein paar Worte zum Schluss 122
- Hilfreiche Kontakte 124
- Die Autorinnen 126

Halla

**liebe Leserin,  
hallo lieber  
Leser,**

... auch wenn der Grund, aus dem du dieses Buch in den Händen hältst, aller Wahrscheinlichkeit nach ein trauriger ist: Schön, dass du da bist! Dürfen wir uns kurz vorstellen? Wir sind Natalie und Jeanine. Wir haben als Trauerbegleiterinnen und Coaches schon viele Menschen durch ihre Trauer begleitet und vor allem kennen wir die Trauer auch durch eigene Verlusterfahrungen sehr gut. Dabei ist uns aufgefallen, dass die meisten Menschen in der Trauer gar nicht wissen, was mit ihnen passiert. So sind wir auf die Idee gekommen, die in unseren Augen wichtigsten Informationen zusammenzutragen.



Dabei herausgekommen ist dieser kleine Trauerbegleiter. Er ist nicht einfach nur ein Buch mit Erklärungen, sondern, wie es das Wort »Begleiter« schon aussagt, ein Weggefährte mit Übungen, Texten, Fragen und Impulsen für deine eigenen Gedanken. In welcher Reihenfolge du es liest, ob du etwas hineinschreiben möchtest oder nicht, liegt in deiner Hand. Es ist wie mit deiner Trauer: Du bist die einzige Person, die weiß, was für dich richtig ist. Du entscheidest und niemand sonst.

Es geht in diesem Buch um die Trauer nach einem Todesfall, unabhängig von der Art und dem Zeitpunkt des Todes. Deswegen kann es sein, dass das eine oder andere für dich noch nicht, nicht mehr oder an sich nicht interessant ist. Dann überblättere die entsprechenden Seiten einfach. Auch wenn ein Text dir Angst macht, eine Frage dich überfordert oder etwas anderes komische Gefühle auslöst, lies woanders weiter oder lege das Buch für ein paar Tage zur Seite. Es gibt für jedes Thema einen richtigen Zeitpunkt und du entscheidest, wann es passt.

Ach ja, eines noch: Wir haben uns entschieden, dich in diesem Buch zu duzen. Über den verstorbenen Menschen schreiben wir in der männlichen Form. Wir haben es anders versucht, aber das war ziemlich konfus. Natürlich betrifft alles, was wir schreiben, »den« oder »die« Verstorbene/n.

Wir wünschen dir Kraft und dass unser kleiner Trauerbegleiter dir guttut.

Mit herzlichen Grüßen

*Deine Natalie  
und Jeanine*



# Was ist eigentlich Trauer?

Es gibt sehr viele verschiedene Definitionen von Trauer. Uns gefällt diese hier am besten: Trauer ist die natürliche Antwort unseres Organismus auf einen Verlust. Er weiß instinktiv, wie er mit der Trauer umgehen muss.

Dabei kann der Verlust an den Tod oder an das Leben erfolgen (das ist z.B. bei einer Trennung der Fall). Trauer ist also nicht der Verlust selbst, sondern die Reaktion darauf. Wir betrauern den Verstorbenen genauso, wie alles, was war und nie wieder sein wird oder auch nie gewesen ist.

Trauer ist kein gleichbleibender Zustand, sondern ein sich verändernder Prozess. Auch wenn wir das manchmal nicht merken: Die Trauer verändert sich immer wieder.

Trauer kommt von dem altenglischen Wort »drusian« und bedeutet so viel wie »matt sein, ohne Kraft«. Zu ihr gehören viele verschiedene Emotionen wie zum Beispiel Traurigkeit, Wut oder Taubheit, aber auch jede individuelle Reaktion wie zum Beispiel Rückzug oder Aktivismus.

Trauer ist unvermeidbar, sie hilft uns, dass wir uns auf die veränderten Lebensumstände einstellen können. Es ist also wichtig zu trauern und

wir tun dies immer dann, wenn es zu einem Verlust oder Abschied in unserem Leben kommt.

Es ist in jedem Fall ganz ratsam, dass du auf dich achtest, denn Trauer gilt als eine der anstrengendsten Stressreaktionen für den menschlichen Organismus, d.h. du leistest schwere Arbeit. Es ist gut, dir das immer wieder vor Augen zu führen, denn viele Menschen haben die Tendenz, ganz schön hart mit sich umzugehen, wenn sie nicht wie gewohnt »funktionieren«. Manchmal hören wir, dass Menschen glauben, sie würden gar nicht trauern, weil sie nicht den ganzen Tag weinen. Trauer ist nicht gleich Traurigkeit, und auch wenn du dich mit anderen Dingen beschäftigst, geht dein Trauerprozess unterbewusst weiter.



Trauer ist keine  
Krankheit!

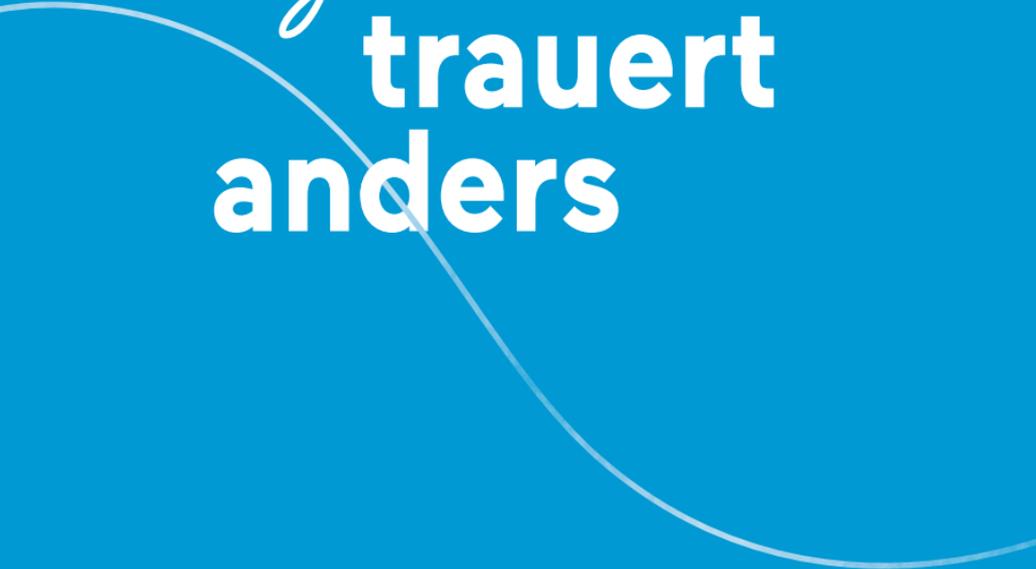


# Wann trauern wir?

Trauer kann vielfältige Ursachen haben und auch, wenn wir uns in diesem Buch mit der Trauer nach einem Todesfall beschäftigen, möchten wir gerne ein paar weitere Gründe aufführen, warum Menschen trauern. Einige dieser Auslöser werden manchmal abgetan oder erhalten nicht so viel Verständnis wie andere. Es ist uns aber wichtig zu betonen, dass jede Trauer ihre Berechtigung hat und wir den Schmerz eines Menschen weder bewerten noch diskutieren können.

Vielleicht hilft es dir, ein paar Auslöser für Trauer zu kennen, um dich selbst und deine Reaktionen in manchen Situationen besser zu verstehen:

- 
- Tod eines Menschen
  - Tod eines Tieres
  - Fehlgeburt/Stille Geburt
  - Trennung/Scheidung
  - Abtreibung
  - Verlust des Arbeitsplatzes
  - Abschied aus dem Berufsleben
  - Umzug/Verlust von Heimat
  - Verlust der Gesundheit durch Unfall oder Krankheit
  - Verlust finanzieller Sicherheit
  - Verlust von Vertrauen etc.



# Jeder trauert anders

In der Trauer gibt es einige Gemeinsamkeiten und dennoch ist Trauer genauso individuell wie die Menschen. Jeder trauert anders. Und solange wir keinem anderen Menschen Schaden zufügen, gibt es dabei kein Richtig und kein Falsch.

Trauer zeigt sich in vielen verschiedenen Ausdrucksformen. Vielleicht fühlst du dich kraftlos oder abgetrennt von dir selbst, vielleicht bist du unruhig und rastlos. All das können Zeichen deiner persönlichen Art zu trauern sein. Wichtig ist es, sich nicht mit anderen zu vergleichen oder die Trauer eines anderen Menschen zu bewerten, denn es gibt keinen Maßstab, der bestimmt, wie man zu trauern hat. Neben individuellen Unterschieden in der Art zu trauern zeigen sich oftmals auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern und zwischen Erwachsenen und Kindern. Wir möchten dir hier ein paar Informationen dazu geben. Gleichzeitig ist uns ganz wichtig, dass es sich um Tendenzen handelt, nicht um pauschale Wahrheiten. Jeder Mensch ist anders und trauert anders.

## Trauer bei Frauen



Frauen verarbeiten die Trauer oft mehr über das Reden und indem sie – auch für andere wahrnehmbar – ihre Emotionen durchleben. Sie suchen sich zumeist schneller als Männer professionelle Hilfe oder vertrauen sich ihren Freundinnen an. Trauergruppen sind oft hilfreich für sie, weil sie dem Wunsch nach Austausch und Gemeinsamkeit nachkommen. Viele Frauen nutzen Rituale oder Symbole als Hilfe, um ihre Trauer zu bewältigen.

## Trauer bei Männern



Männer haben die Tendenz, Dinge eher mit sich selbst auszumachen, weniger Emotionen zu zeigen, schneller in den Beruf zurückzukehren und zu funktionieren. Sie entwickeln häufiger psychosomatische Symptome oder greifen als falsch verstandene Selbstmedikation zu Betäubungsmitteln wie z. B. Alkohol. Deshalb ist es für Männer wichtig, ein Ventil für die eigenen Emotionen zu finden, die ja dennoch da sind: Sport, Freunde oder auch professionelle Hilfe, die sie in ihrem

Trauerprozess unterstützt und gleichzeitig die individuelle Art zu trauern berücksichtigt.

## Trauer bei Paaren



Eine stabile Beziehung ist gerade in schwierigen Zeiten wichtig. Doch weil Männer und Frauen oftmals anders trauern, kann es für Paare eine große Herausforderung sein, die Verbindung zueinander zu halten und Verständnis füreinander zu haben. Wenn jeder sich mitteilen darf (dann, wann er will!) und Wertschätzung für seine individuelle Trauer erfährt, ist schon viel gewonnen. Auch eine Paarberatung kann helfen, wieder miteinander in Verbindung zu kommen und zu kommunizieren.

## Trauer bei Kindern



Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie gehen mit ihrer Trauer und ihren Gefühlen häufig viel selbstverständlicher um, wenn sie das Gefühl haben, es in der entsprechenden Umgebung auch zu dürfen. Immer wieder werden wir gefragt, ob Kinder mit auf die Beerdigung gehen oder den Verstorbenen noch einmal sehen dürfen. Fragt euer Kind, ob es das möchte, und ermutigt es, dies zu tun (ohne zu überreden). Egal in welchem Alter, ist es in den meisten Fällen am besten, das Kind zu integrieren, damit es auf seine Weise Abschied nehmen kann. Redet offen mit Kindern über den Tod und die Umstände. Nichts ist schlimmer als Geheimnisse. Das Kind spürt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Bleibt das Geschehen im Dunkeln, entstehen bei Kindern oft Schuldgefühle, z.B. dass sie den Tod des Verstorbenen in irgendeiner Weise mit zu verantworten haben, etwa weil sie nicht auf das gehört haben, was ihnen gesagt wurde. Kinder brauchen weiterhin ihre Routine, die Sicherheit, dass die Menschen, die noch da sind, sich um sie kümmern. Nehmt das Kind und

seine Gefühle in allen Belangen ernst, erinnert euch gemeinsam, zum Beispiel in Form von Fotos, Erinnerungsbüchern etc. Kinder verarbeiten ihre Trauer oft auf spielerische Weise und »springen« in ihren Emotionen hin und her. Sind sie in einem Moment noch traurig und weinen, dann wollen sie im nächsten wieder toben.

Das ist absolut okay und gut so.

Es gibt Trauergruppen für Kinder, in denen sie auf andere Kinder in der gleichen Situation treffen, was oft als sehr hilfreich beschrieben wird. Sollte das Kind ein auffälliges Verhalten zeigen, dann wendet euch bitte an den Kinderarzt. Der kann euch sagen, wie und wo ihr Hilfe bekommen könnt. Manchmal ist es sinnvoll, ihn schon ganz zu Anfang zu kontaktieren, zum Beispiel, wenn Eltern oder Geschwister gestorben sind. Dann kann er das Kind entsprechend begleiten. Informiert auch die weiteren Bezugspersonen des Kindes wie Lehrer\*innen, Erzieher\*innen, Tagesmutter etc.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Die Zusammenfassung auf S. 54–57 basiert  
auf: J. William Worden, Beratung und  
Therapie in Trauerfällen, Göttingen <sup>5</sup>2017



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit). Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an [produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de](mailto:produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de)

Alle Rechte vorbehalten

Überarbeitete Neuauflage des gleichnamigen, erstmals 2019 erschienen Titels

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Gestaltung & Illustrationen: Saskia Bannasch,  
Finken & Bumiller, Stuttgart,  
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-8436-1618-8