

Hallo und willkommen!

Normalerweise würde hier zu Beginn wahrscheinlich stehen: „Schön, dass du diesen Kalender in den Händen hältst.“ Aber in deinem Leben ist derzeit nichts normal. Und ich hätte dir gewünscht, dass du keinen Kalender für Trauernde brauchst. Gerade deswegen ist es eine echte Leistung von dir, ihn überhaupt nutzen zu wollen.

Ich wünsche dir, dass er für dich ein Wegbegleiter durch dein Jahr ist. Vielleicht hält er wertvolle Impulse für dich bereit, vielleicht findest du auch nur wenig, was dich anspricht. Es spielt keine Rolle, du nimmst dir einfach das, was du gebrauchen kannst. Alles andere lässt du weg. Das ist übrigens auch ein gutes Motto für jeden Tag in der Trauer, der vor dir liegt.

Auf dass dieses Jahr irgendwie gut für dich wird!

Wie du diesen Kalender nutzen kannst:

Der Kalender startet mit einem Auftakt in das neue Jahr und endet mit einem Jahresrückblick. Du kannst aber auch unterjährig beginnen.

Jeden Monat wird dir eine Übung angeboten, die du ausprobieren kannst. Sie hat mal mehr und mal weniger unmittelbar mit deiner Trauer zu tun. Auf der nächsten Seite findest du Erläuterungen, die dir dabei helfen können, die Übung selbst, aber auch deine Trauer besser zu verstehen.

Du kannst das, was du aus den Übungen mitnimmst, ganz für dich behalten und zum Beispiel in einem Ordner sammeln. Falls du in einer Therapie, Trauerbegleitung oder Trauergruppe bist, kannst du deine Erkenntnisse, aber auch die Unklarheiten oder Fragen mitnehmen und einbringen, wenn es sich für dich stimmig anfühlt.

Du kannst jeden Monat entscheiden, ob und wann du die Übung machen möchtest. Du darfst Übungen auch abbrechen und wieder aufnehmen oder ganz sein lassen. Schau, was dir hilft. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Auf jedem Monatstitelblatt ist Platz für besondere Daten. Das können Geburtstage, Todestage, Jubiläen oder besonders (schöne/traurige) Erlebnisse sein, die du mit der Person, die du verloren hast, verbindest. Wenn du möchtest, kannst du diese Daten hier notieren.

Am Ende jedes Monats wartet eine Monatsreflexion auf dich. Hier kannst du den vergangenen Monat Revue passieren lassen und auf dich und deine Trauer schauen.

Und nun auf in dein Jahr, in dem es anders, aber auch wieder schön werden kann!

Das neue Jahr und du

Der Jahreswechsel ist nicht unbedingt die Lieblingsjahreszeit von Trauernden. Vor allem die Feiertage sind oft schwer, denn dann wird für die meisten besonders deutlich, dass jemand fehlt.

Diese Tage hast du nun schon (wieder) hinter dir. Du kannst stolz auf dich sein. Es kann sich merkwürdig oder gar falsch anfühlen, ab jetzt „das war letztes Jahr“ sagen zu müssen, falls du im letzten Jahr jemanden verloren hast. Außerdem liegt ein langes neues Jahr vor dir, in dem die Person noch immer fehlen wird. Vielleicht weißt du auch gar nicht, wie es so werden wird. Da hilft nur, sich Monat für Monat durchzuhangeln. Der Kalender unterstützt dich dabei – und daher geht es gleich los mit einer Aufgabe für dich.

Vervollständige einmal für dich diese drei Sätze:

Dieses Jahr sage ich „Ja“, wenn

Mein Wort für das kommende Jahr ist:

Dieses Symbol gibt mir Halt:

TIPP Du kannst diesen Kalender über mehrere Jahre nutzen und die Übungen wiederholen. Wenn du deine Aufzeichnungen zu den Übungen aufbewahrst, dann kannst du dir anschauen, wie du die jeweilige Übung vor

einem oder zwei Jahren für dich bearbeitet hast. Bei manchen Übungen lohnt es sich, ganz neu zu starten, bei anderen kannst du deine Aufzeichnungen des Vorjahres ergänzen.

JANUAR

Hier ist Platz für deine besonderen Daten im Januar
(falls es welche gibt)

(... / ... / ...)

(... / ... / ...)

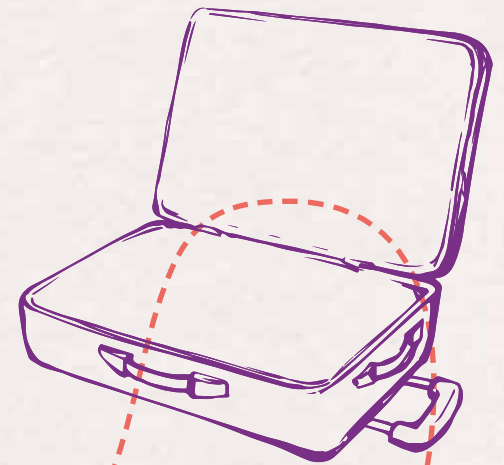
(... / ... / ...)

Notfallkoffer

Vielleicht kennst du das: Trauer stellt das Leben auf den Kopf. Selbst die einfachsten Dinge fallen auf einmal schwer. Das fängt schon mit alltäglichen Erledigungen oder den Grundbedürfnissen an. Es ist wichtig, dass du dich um dich kümmerst und für dich sorgst, denn Trauer ist zwar eine ganz normale biologische Reaktion, aber für deinen Körper und deine Psyche extrem fordernd. Neben essen, trinken und schlafen gibt es bestimmt noch eine Reihe anderer Dinge, die dir helfen,

diese Zeit zu überstehen. Pack dir daher deinen ganz persönlichen Notfallkoffer. Befülle ihn mit den Dingen, die dir helfen, wenn die Trauer dich überfällt. Nimm dir dazu eine Kiste oder Tasche und lege das hinein, was dir guttut. Das kann ein Müsliriegel, Tee, Schokolade, eine weiche Decke, Lieblingskleidung oder ein Buch sein. Du kannst auch einen Zettel hineinlegen mit Impulsen, Gedanken oder Erinnerungen, die dich stärken. Vielleicht hast du auch Versprechen an dich selbst, beispielsweise, dass du jeden Tag etwas essen möchtest, damit dein Körper die Energie hat,

diese Zeit durchzustehen. Schau immer mal wieder in deinen Notfallkoffer und erinnere dich daran, was drinnen ist. Vielleicht packst du auch etwas aus oder hinzu.



Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist ein tiefer Einschnitt, der das Leben häufig in ein „Davor“ und ein „Danach“ zerteilt. Und es braucht oft viel Zeit, bis man lernt, mit diesem Verlust umzugehen. Dieser Kalender ist ein Begleiter in solch schwierigen Zeiten. Er hält für jeden Monat des Jahres Impulse und praktische Übungen bereit, die helfen, die unterschiedlichen Facetten und Gefühle der Trauer wahrzunehmen. Zudem unterstützt er durch die Vielfalt der enthaltenen Ideen dabei, die eigenen Kraftressourcen (wieder) zu entdecken und Trost zu finden.

Julia Bork ist Wirtschaftspsychologin und begleitet Menschen dabei, ihr bestes Selbst zu entfalten. Nach dem Verlust ihres Partners ließ sie sich zur Trauerbegleiterin ausbilden. Heute verbindet sie ihre eigene Erfahrung mit fachlichem Wissen, um Trauernden Mut und Perspektiven zu schenken und Lebensfreude neu zu entdecken.

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
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. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2026 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung und alle Bilder im Innenteil: Unsplash.com
Druck: C. Maurer GmbH & Co. KG, Geislingen/Steige
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1649-2

ISBN 978-3-8436-1649-2



WWW.PATMOS.DE

