

## Carepaket - Trauer



## Was ist Trauer?



Trauer ist eine emotionale Reaktion auf einen Verlust – meist den Tod eines geliebten Menschen, aber auch den Verlust anderer wichtiger Bindungen, Lebensumstände oder Vorstellungen davon, wie das Leben sein sollte.

Sie ist kein einzelnes Gefühl, sondern eher ein Bündel von Empfindungen, Gedanken und körperlichen Reaktionen, die in Wellen kommen können. Dazu gehören etwa:

- **Emotionen:** tiefe Traurigkeit, Sehnsucht, Wut, Schuldgefühle, manchmal auch Erleichterung
- **Körperliche Reaktionen:** Erschöpfung, Schlafstörungen, Appetitveränderungen
- **Kognitive Aspekte:** Konzentrationschwierigkeiten, immer wiederkehrende Gedanken an den Verlust
- **Soziale Veränderungen:** Rückzug oder verstärktes Bedürfnis nach Nähe

## TRAUER ENSTEHT NICHT NUR BEI TOD...

...sondern immer dann, wenn wir etwas Bedeutsames verlieren. **Trauer macht sichtbar, wie wichtig uns dieser Teil unseres Lebens war.**



### Erwartete und unerwartete Trauer



*können verursacht werden durch...*



- Schwere oder unheilbare Krankheit
- Pflege und miterlebtes Leiden eines Angehörigen
- Absehbarer Todesfall (z. B. im Hospiz)
- Länger andauernde Misshandlung

- Plötzlicher Tod (z. B. Unfall, Suizid)
- Schwere Unfälle oder Verletzungen
- Naturkatastrophen
- Plötzliche Trennung oder Verlust
- Akute Gewalterfahrungen

## Trauer als emotionaler Prozess

Manchmal erleben Menschen nach einem schweren Verlust sehr unterschiedliche Gefühle und Gedanken. Diese Gefühle können sich mit der Zeit verändern und in verschiedenen Wellen wiederkommen. Es gibt ein **klassisches Modell**, das versucht zu beschreiben, welche Schritte viele Betroffene in ihrer Trauer durchlaufen können. Dieses Modell hilft dabei zu verstehen, dass **alle Gefühle in der Trauer ihren Platz haben** und Teil eines natürlichen Prozesses sind.

### Verleugnung

„Nein, das stimmt nicht – das ist unmöglich.“



### Wut

„Warum passiert das mir und nicht jemandem anderen? So ungerecht!“



### Feilschen

„Wenn ich dieses tue, vielleicht kommt es dann irgendwie wieder in Ordnung.“



### Depression

„Es ist sinnlos, ich schaffe das nie ohne ihn/sie.“



### Akzeptanz

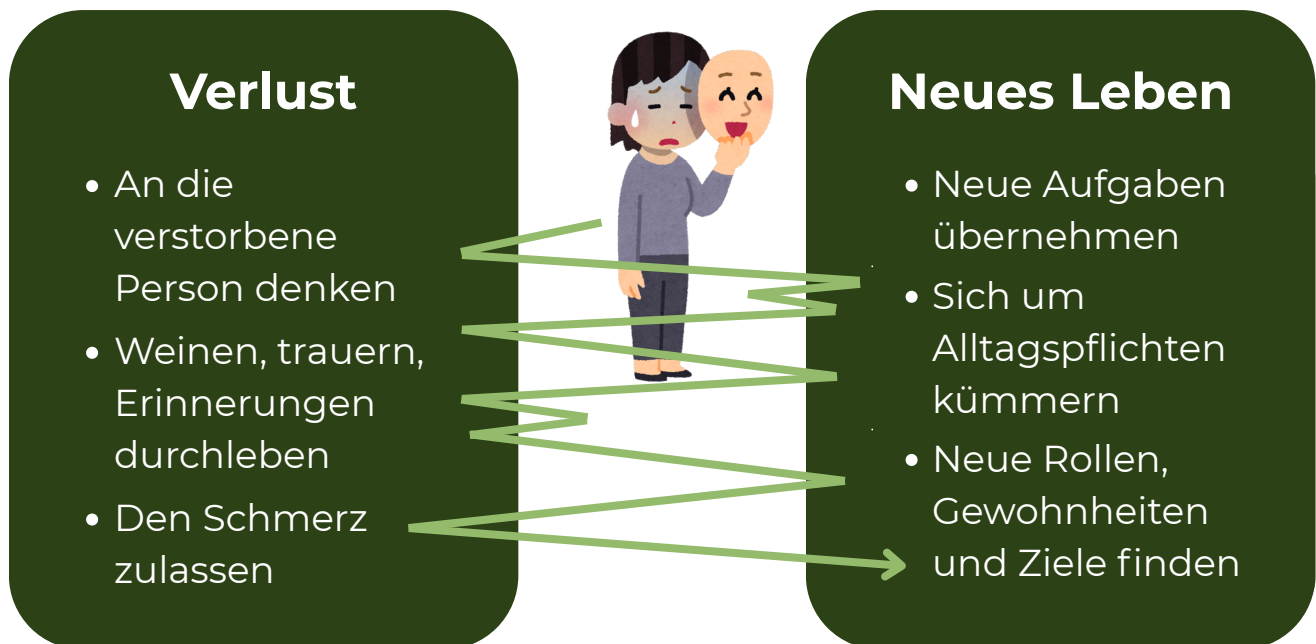
„Ich kann es nicht ändern – ich lerne aber damit weiterzuleben.“



**ABER:** Jeder erlebt Trauer auf seine eigene Weise. Die fünf Phasen verlaufen nicht immer in einer festen Reihenfolge, und du kannst zwischen ihnen hin- und herwechseln oder manche stärker spüren als andere. **Es gibt keinen „richtigen“ Weg zu trauern** – jeder Trauerprozess ist einzigartig.

Wie man mit dem Trauer weitergeht

Manchmal fühlt sich Trauer so an, als würdest du zwischen zwei Welten hin- und herspringen. **In der einen Welt** bist du ganz nah bei deinem Verlust, **in der anderen Welt** versuchst du, dein Leben weiterzuführen. Beide Welten gehören zur Trauer.



Ein „gesunder“ Trauerprozess ist wie **ein Pendeln**: mal der Trauer Raum geben, mal sich auf das Weiterleben konzentrieren.



Es zeigt, dass du dich Stück für Stück mit der neuen Realität auseinandersetzt, ohne die Verbindung zu deinem Verlust aufzugeben. Mit der Zeit kann daraus **ein Rhythmus entstehen**, der dir erlaubt, sowohl Erinnerungen zu bewahren als auch neue Schritte ins Leben zu gehen.



Trauer um verschiedenen Lebensabschnitten

## Kinder und Jugendliche

- Kinder verstehen Tod je nach Alter sehr unterschiedlich
- Trauer äußert sich in Wellen: Spiel, Ablenkung, dann wieder Schmerz.
- Jugendliche erleben oft Gefühle von Isolation („niemand versteht mich“).
- Drücken Trauer auch durch Wut, Rückzug oder riskantes Verhalten aus.

## Erwachsene

- Verluste betreffen oft Partner, Eltern oder Geschwister.
- Zusätzliche Belastung durch Verantwortung (Familie, Beruf, Kinder)
- Gefahr, eigene Trauer zurückzustellen, um für andere zu funktionieren.
- Kann existenzielle Krisen auslösen, z. B. Verlust des Lebenssinns, berufliche oder familiäre Unsicherheit.



## Ältere Menschen

- Häufig multiple Verluste (Partner, Freunde, Gesundheit)
- Gefahr von Einsamkeit und sozialer Isolation
- Trauer kann sich körperlich verstärken (Schlafprobleme, Krankheiten).
- Manchmal höhere Akzeptanz, da Tod stärker als Teil des Lebens gesehen wird.

**Wenn ein Familienmitglied, Freund oder Partner trauert, ist es wichtig zu wissen, was hilfreich sein kann – und was man besser vermeiden sollte:**



- **Floskeln** wie „Die Zeit heilt alle Wunden“ oder „Du musst loslassen“.
- **Schweigen aus Unsicherheit** – das wirkt oft wie Wegschauen.

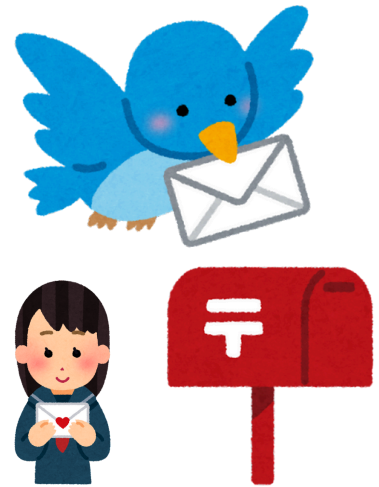
Trauernde unterstützen



- **Zuhören und Präsenz zeigen:** Einfach da sein, ohne zu urteilen oder zu drängen.
- **Gefühle anerkennen:** „Es ist okay, dass du traurig/wütend/müde bist.“
- **Alltagshilfen anbieten:** z. B. Einkäufe, Kochen, Termine begleiten.

Ein Trauerbrief an...

Manchmal ist es schwer, alles, was wir fühlen, laut auszusprechen oder mit anderen zu teilen. Ein **Brief an die Person, die wir vermissen, kann helfen, Gedanken und Gefühle auszudrücken**, Erinnerungen zu bewahren und Trost zu finden. Du musst den Brief nicht abschicken – er ist ein Raum nur für dich, um deine Trauer zu spüren, zu ordnen und anzunehmen.



Liebe/lieber \_\_\_\_\_,

Was ich dir sagen möchte: (Was du vermisst, was dich traurig/dankbar...)

---

---

---

Meine Erinnerungen von dir (Die schönen Momente, die du festhalten möchtest?)

---

---

---

Meine Gefühle mit der Situation momentan (z. B. traurig, wütend, erleichtert ...)

---

---

---

Mein Abschied von dir (z. B. traurig, wütend, erleichtert ...)

---

---

---

(Abschluss) \_\_\_\_\_,

---



Aufmerksamkeitsübung: 5-4-3-2-1 Technik

Diese Übung hilft dir, dich zu entspannen und **den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen**. Suche dir einen ruhigen Platz und nimm dir ein paar Minuten Zeit. Du kannst dieses Blatt verwenden, um dir ein paar Notizen zu machen.

**Fünf Dinge sehen**



Schau dich um und nenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Was fällt dir auf?  
z.B. *Ein Baum, das Licht durch das Fenster, die Farbe deines Stiftes...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Vier Dinge fühlen**



Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf das, was du fühlst.  
z.B. *Deine Füße auf dem Boden, die Textur deiner Kleidung, die Luft auf deiner Haut...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**Drei Dinge hören**



Hör genau hin. Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?  
Beispiele: Ein Auto draußen, das Ticken einer Uhr, dein Atem...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Zwei Dinge riechen**



Achte auf Gerüche um dich herum. Welche zwei Gerüche nimmst du wahr?  
z.B. *Der Duft deiner Kleidung, ein Parfüm, das Essen von nebenan...*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Eine Sache schmecken**



Konzentriere dich auf den Geschmack in deinem Mund. Was merkst du?  
z.B. *Den Geschmack deines letzten Snacks, die Trockenheit...*

1. \_\_\_\_\_

## Was kann ich im Alltag gegen Trauer tun?



01

### **Emotionen zulassen:**

Erlaube dir, traurig zu sein, zu weinen oder deine Gefühle auszudrücken, statt sie zu unterdrücken; Trauer verläuft nicht linear – manche Tage sind leichter, andere schwerer, und das ist normal.

### **Soziale Unterstützung**

Sprich mit Freunden, Familie oder Trauergruppen über deine Gefühle; auch Zuhören oder einfach gemeinsam Zeit verbringen kann Trost spenden und das Gefühl der Isolation lindern.

02



### **Selbstfürsorge:**

Sorge für ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung und kleine Momente der Entspannung; Routinen wie ein Spaziergang oder eine warme Dusche helfen, innere Stabilität zu bewahren.



03

### **Erinnerungen:**

Pflege liebevolle Erinnerungen an die verstorbene Person durch Fotos, Rituale oder Geschichten; kleine Gesten im Alltag, wie das Anzünden einer Kerze, geben der Trauer einen sicheren Rahmen.

04



*Jeder muss für sich herausfinden, was am besten hilft.*

Videos

**Mit Trauer umgehen**

In diesem Video der Techniker Krankenkasse erklärt Dr. Johannes Wimmer, wie sich in dieser tiefen Trauer eine „neue Welt“ ergibt, in der nichts mehr so ist wie zuvor, und bietet tröstliche Perspektiven, um mit diesem Schmerz umzugehen



**Trauern muss man lernen: Verena Kast & Wilhelm Schmid erklären**

In diesem Gespräch aus der Reihe Sternstunde Philosophie wird aufgezeigt, dass wir den Trauerprozess tatsächlich lernen, achtsam gestalten und ihm Raum geben müssen, anstatt ihn zu verdrängen oder zu optimieren



Apps



1

**Speziell bei Angst und Panik:**  
Grievy

2

**Für Trauermodule**  
MindDoc

3

**Erinnerungen an Verstorbenen teilen**  
Enkoro

Podcasts & Websites



**Ich bin hier und du bist tot. Der Trauerpodcast**

In diesem Podcast teilen Stephi und Jenni – die beide ihren Partner verloren haben – ihre Erfahrungen mit Trauer, um anderen Betroffenen und Angehörigen empathische Begleitung zu bieten.



**bewegt trauern. bewusst sein. Der Trauerpodcast.**

Dr. Tanja Pfister lädt dazu ein, die Trauer als Teil des Lebens achtsam anzunehmen – durch Bewegung, Körpertechniken und Achtsamkeit soll innerer Halt entstehen und es wird möglich, Schritt für Schritt wieder Lebensfreude zu finden

## Bücher

### **Zeig mir deine Wunde. Geschichten von Verlust und Trauer**

Autor: David Althaus

ISBN: 9783406674617

Ein einfühlsames Buch, das durch persönliche Geschichten zeigt, wie Menschen Verluste erleben und in ihrer Trauer neue Wege finden.

### **Worum trauerst du?: Dein Wegweiser für einen leichteren Umgang mit einem starken Gefühl**

Autor: Eleanor Haley & Litsa Williams

ISBN: 9783442179763

Eine Psychologin und eine Sozialarbeiterin bieten verständliche Erklärungen, Listen, Fragen und hilfreiche Hinweise zur Selbstreflexion in der Trauer.

### **Tiefe Trauer bewältigen - Wie Sie von einem niederschmetternden Verlust ins Leben zurückfinden**

Autorin: Emily Vandenberg

ISBN: 978-1964659091

Ein unterstützendes und ausführliches Werk, das Wege aufzeigt, wie man nach einem überwältigenden Verlust Schritt für Schritt wieder Hoffnung und Lebensmut gewinnen kann.

## Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

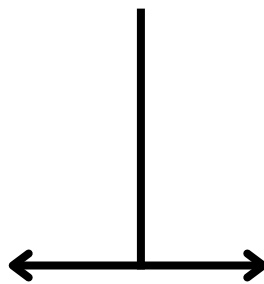
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!**



***Ich bin Betroffene:r/  
Angehörige:r***



***Ich bin Fachkraft***

Autoren: Rebecca Schramm

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)