

Natalie Katia Greve/
Jeanine Reble

A decorative blue wavy line curves across the page, starting from the right side and ending on the left. There are two light blue circles with darker blue dots inside: one in the upper left and one in the lower right.

**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« 24
- Die Trauer kommt selten allein 26
- Emotionen in der Trauer 30
- 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
- Trauerphasen 50
- Traueraufgaben 52



- Umstände, die unsere Trauer schwieriger machen können 56
- Ein Verlust zieht andere Verluste nach sich 60
- Mit wem kann ich noch sprechen? 62
- Über Suchtmittel und Medikamente 64
- Jetzt ist Hilfe wirklich sinnvoll ... 66
- Leben ist auch eine Entscheidung 68
- Was tut dir gut? 70
- Trauern heißt erinnern 74
- Meine schönste Erinnerung an dich und uns 82
- Das vermisse ich so 84
- Die Kraft der Rituale 86
- Ich habe noch so viele Fragen ... 88
- Ich werfe dir noch so viel vor 90
- Trauer und Glauben 92
- Den Sinn finden 94





- Manche Tage sind so schwierig 96
- Bist du immer noch traurig? – Ja, denn er
ist immer noch tot! 98
- Was ist, wenn ich erleichtert bin? 100
- Integrieren statt loslassen 101
- Wie hat sich meine Trauer schon verändert? 104
- Ich mache das gut! 108
- Freude, Liebe, Hoffnung, Spaß 110
- Ich will dich nicht ersetzen 111
- Du darfst wieder glücklich sein! 112
- In die Zukunft blicken 114
- Wer bin ich ohne dich? 116
- Abschied von der Trauerrolle 120
- Ein paar Worte zum Schluss 122
- Hilfreiche Adressen 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 freien Seiten 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.

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«. Sie bezeichnet einen emotionalen Zustand, zu dem viele Facetten gehören, wie zum Beispiel Traurigkeit, aber auch Wut, Schuld, Taubheit und viele andere mehr.

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 die anstrengendste Stressreaktion 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«.

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 »belächelt« 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 wegdiskutieren 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/Totgeburt
- 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 gibt es auch Unterschiede zwischen den Geschlechtern und zwischen Erwachsenen und Kindern. Uns ist klar, dass es auch hier Ausnahmen gibt, dennoch können wir einige typische Verhaltensmuster erkennen.

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 machen die Dinge eher mit sich aus, versuchen logische Strategien zur Trauerbewältigung zu finden, verschließen sich häufiger und kehren vermeintlich schneller in den Alltag zurück. Es wirkt häufig fast so, als wollten sie die Geschehnisse und den Verlust ausblenden, aber natürlich existiert die Trauer im Inneren weiterhin. Männer entwickeln entsprechend häufiger psychosomatische Symptome, die keinen organischen Ursprung haben. Oft kommt es auch zu Aggressionen oder zu einer falsch verstandenen Selbstmedikation durch Alkohol, Drogen etc. Deshalb ist es für Männer wichtig,

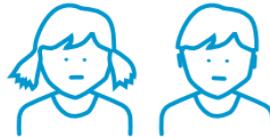
ein Ventil für die eigenen Emotionen zu finden, die ja dennoch da sind: Sport, Freunde oder auch professionelle Hilfe, zum Beispiel in Trauergruppen für Männer, denn vielen fällt es leichter, sich fremden Menschen gegenüber zu öffnen als nahestehenden.

Trauer bei Paaren



Eine stabile Beziehung ist gerade in schwierigen Zeiten wichtig. Doch weil Männer und Frauen anders trauern, ist es für Paare eine große Herausforderung, dennoch 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 Paartherapie 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 gehorcht haben.

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 o.k. 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
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Zusammenfassung auf S. 48-51 basiert
auf: J. William Worden, Beratung und
Therapie in Trauerfällen, Göttingen ⁵2017

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit
ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir
achten daher auf den Einsatz umweltschonender
Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2019 Patmos Verlag,
Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Gestaltung: Saskia Bannasch,
Finken & Bumiller, Stuttgart,
Umschlagabbildung: YanaKotina/shutterstock
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1130-5