



## Trauern in außergewöhnlichen Zeiten

Stirbt ein Mensch, der uns nahestand, dann ist das häufig eine schwierige Situation. Viele sind geschockt, aufgebracht, besorgt. Es fällt schwer, zu verstehen, was passiert ist, gerade auch, wenn der Verlust plötzlich passiert ist und kein Abschied möglich war. Die Konzentration auf die alltäglichen Dinge scheint kaum möglich. **Alle aufkommenden Gefühle sind normal**, dazu zählen auch Wut und Angst. Meist fühlen sich die Reaktionen gerade in den ersten Wochen ungewohnt an und sie können mit der Zeit intensiver werden.

In der Regel sind in dieser Zeit die Familienangehörigen und Freunde füreinander da. Sie treffen sich, tauschen Erinnerungen aus, weinen gemeinsam, nehmen sich in den Arm, unterstützen einander so gut es geht.

Doch durch die aktuelle Situation ist dieser direkte Kontakt nicht oder nur eingeschränkt möglich. Wir möchten Ihnen hier Anregungen geben und Sie so in diesen außergewöhnlichen Zeiten unterstützen.

## 10 Ideen für Trauernde, wie Sie in diesen Tagen gut für sich sorgen können!

1. **Ziehen Sie sich nicht ganz zurück.** Ihr Umfeld kann Sie im Moment nicht besuchen. Aber Sie können Beileidsbekundungen, Anteilnahme und Unterstützung über Telefonanrufe, Emails, SMS-Nachrichten oder andere Kanäle erhalten. Nehmen Sie auch diese Formen als aufrichtige Anteilnahme entgegen.  
Falls Sie wenig von den anderen Menschen hören, werden Sie ruhig von sich aus tätig. Denn es kann sein, dass sich auch die Anderen erst an die neuen Einschränkungen gewöhnen müssen. Bitten Sie ruhig um ein Gespräch. Versuchen Sie diese Zeit einzuhalten. So haben weder Sie noch Ihre Angehörigen und Freunde das Gefühl, dass sie überfordert werden. Trauen Sie sich auch ruhig am Ende des Gesprächs nachzufragen, ob Sie sich morgen/übermorgen wieder bei der Person melden können.
2. **Verluste sind schmerzhaft.** Drücken Sie Ihre Trauer so aus wie es sich für Sie richtig anfühlt! Es gibt keinen „falschen“ Weg zu trauern.  
Wenn Ihnen nach Weinen zumute ist, dann weinen Sie. Wenn Sie Ihre Gedanken aufschreiben

möchten, machen Sie das. **Richtig ist, was Ihnen guttut.** Aber Vorsicht: Rauchen und das Trinken von Alkohol hilft nur beschränkt und greift das Immunsystem eher an als dass es ihren Körper stärkt. Lieber nicht!

3. **Bleiben Sie weiter in Kontakt** zu Ihrer Familie und Ihren Freunden. Insbesondere zu denjenigen, die Ihnen guttun. Wenn es passt, vereinbaren Sie feste Zeiten für ein Gespräch, dann können Sie sich gegenseitig mit dem Anrufen abwechseln oder überraschen sie einander.
4. **Rufen Sie** mindestens einmal am Tag eine vertraute Person an, insbesondere wenn sie allein daheim sind.
5. **Nutzen Sie** die sozialen Medien wie beispielsweise WhatsApp, Signal. Ein regelmäßiger Austausch über diese Kanäle hilft dabei, sich nicht abgeschnitten zu fühlen. Vergessen Sie nicht, es gibt noch andere Menschen, die auch einen Verlust erlitten haben und trauern. Vielleicht finden Sie einander und können sich austauschen.
6. **Achten Sie** darauf regelmäßig zu essen und ausreichend zu trinken. Das ist wichtig für Ihren Körper, die Verlustverarbeitung ist ein anstrengender Prozess.
7. **Routinen helfen** dabei, Ihrem Alltag eine Struktur geben. Halten Sie deshalb z.B. regelmäßige Zeiten für Aufstehen, zu Bett gehen und die Mahlzeiten aufrecht. Gehen Sie, soweit Sie können, regelmäßig an die frische Luft und bewegen Sie sich. Vielleicht bietet ja auch Ihr Fitnessstudio online Kurse an. Machen Sie auch zuhause mit.  
Vor allem die Nächte könnten jetzt schwer sein. Um dem nächtlichen Grübeln und Wachliegen entgegenzuwirken, machen Sie sich doch einen **Plan**, was Sie in der Nacht tun können, wenn es Ihnen nicht gelingt, (wieder) einzuschlafen. Überlegen Sie sich, ob Fernsehschauen, ein Buch lesen, Musik hören hilfreich für Sie ist. Vielleicht geht es Familienangehörigen oder Freunde sogar ähnlich, vielleicht ist es möglich, auch mitten in der Nacht mit Jemanden zu telefonieren. Wenn Sie große Sorgen haben, ist vielleicht auch der Anruf bei der Telefonseelsorge eine Idee: 0800 1110111.  
Gut zu wissen, was Sie tun könnten. Machen Sie sich einen Plan für das nächtliche Aufwachen.
8. Sind auch **Kinder** von dem Verlust betroffen, dann sprechen Sie mit ihnen darüber. Erklären Sie ihnen in einfachen Worten, was passiert ist. Beantworten Sie immer wieder ihre Fragen. Zeigen Sie ihnen gegenüber ruhig Ihre Gefühle. Kinder können Verluste gut verarbeiten, wenn sie in den Erwachsenen gute Vorbilder haben. Es gibt auch gute Bücher, die Kindern aller Altersgruppen Verlustsituationen gut erklären. Sie können diese auch online bestellen.
9. Sind **Kinder** von dem Verlust betroffen, dann kann es sein, dass sie in der einen Minute weinen und in der nächsten schon wieder lachen. Das ist völlig in Ordnung. Kinder verarbeiten die Trauer auf ihre Weise. Lassen Sie sie ihren Umgang damit finden.
10. Versuchen Sie, Ihren Nachrichtenkonsum etwas einzuschränken. Wenn Sie sich traurig und/ oder ängstlich fühlen, kann Sie die ständige Beschäftigung mit den neuesten Nachrichten zusätzlich belasten.

**Bedenken Sie:**

**Verlustzeiten sind schwierige Zeiten! Versuchen Sie Kräfte zu sparen. Passen Sie Ihren Alltag an die Verlustsituation an, indem Sie sich nicht überfordern. Entdecken Sie Ihren Weg, um mit dem Verlust auch in diesen ungewöhnlichen Zeiten umzugehen. Überlegen Sie sich vielleicht auch, was Ihnen in anderen Krisen geholfen hat. Bleiben Sie wohlwollend und freundlich sich selbst gegenüber und setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck!**

Zusammengestellt von Heidi Müller, Hildegard Willmann, Ruthmarijke Smeding, Urs Münch und Birgit Wagner. [www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de) – Ergänzt durch Norbert Kugler