



# Leseprobe

Eleanor Haley, Litsa Williams

## Worum trauerst du?

Dein Wegweiser für einen  
leichteren Umgang mit  
einem starken Gefühl

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 20. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Man kann über die unterschiedlichsten Dinge trauern: vom Verlust eines geliebten Menschen bis zum Verlust des Arbeitsplatzes, von einer Trennung bis zu einem Umzug und all den anderen Höhen und Tiefen des Lebens. Mit diesem Buch helfen Eleanor Haley und Litsa Williams dabei, die komplexe, aber universelle Erfahrung der Trauer zu verstehen und zu überwinden. Anhand von zahlreichen To-do-Listen (und Not-To-do-Listen) für den Ernstfall, Bucket-Listen, interaktiven Listen und mehr, erfahren Sie:

- 5 wenig bekannte Wahrheiten über Trauer
- 4 Gründe, warum Schuldgefühle noch viel komplizierter sind, als Sie denken
- 9 Tipps, um zu kommunizieren, was Sie brauchen (und was nicht)
- 7 häufige Verdrängungsmechanismen und vieles mehr.

Es gibt nicht nur einen einzigen Weg, Trauer zu erfahren. Und dieses einzigartige Buch wird Ihnen helfen, mit der Trauer umzugehen, ganz gleich wie sie sich für Sie anfühlt.



Eleanor Haley | Litsa Williams

# worum trauerst du?

DEIN WEGWEISER FÜR EINEN  
LEICHTEREN UMGANG MIT EINEM  
STARKEN GEFÜHL

Aus dem Amerikanischen  
von Annika Tschöpe

Mit Illustrationen  
von Andie Reid

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel  
»what's your grief?« bei Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe:

Eleanor Haley and Litsa Williams

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen und Gestaltung: Andie Reid

Dieses Buch wurde vermittelt von

Michael Meller Literary Agency GmbH

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Nach einer Gestaltung und

mit Illustrationen von Andie Reid

Redaktion: Ralf Lay

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

KF/CMT · CB

ISBN 978-3-442-17976-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung: Willkommen zu einem Buch,  
von dem wir hoffen, dass es niemand braucht 7

## TEIL EINS

### Grundlegendes zur Trauer

*Universelle Wahrheiten und allgemeine Grundlagen  
zum Thema Trauer und Verlust*

17

## TEIL ZWEI

### Das breite Spektrum der Trauer

*Die große Bandbreite von Gedanken, Gefühlen und  
Erfahrungen in der Trauer*

75

## TEIL DREI

### Umgang mit Trauer

*Realistische und konstruktive Strategien für das Leben  
nach einem Verlust*

199

Ausblick 362

Bibliografie 365

Die Liste mit Listen 371

Register 375

Danksagungen 380

Über die Autorinnen 382

## EINLEITUNG

# Willkommen zu einem Buch, von dem wir hoffen, dass es niemand braucht

Liebe Leserin, lieber Leser,

es fällt uns nicht leicht, dich zu diesem Buch zu begrüßen. Einerseits würden wir uns wünschen, dass du es gar nicht brauchst, andererseits freuen wir uns sehr, dass du es liest.

Wir beide sind von Natur aus eher skeptisch und können die meisten Bücher (insbesondere Selbsthilfe-Ratgeber) nur mit Vorsicht genießen. Obwohl wir nicht davon ausgehen, dass du genauso misstrauisch bist, möchten wir trotzdem vorab ein paar wichtige Fragen beantworten, die den Hintergrund dieses Buches erläutern.

## Warum haben wir dieses Buch geschrieben?

Da wir beruflich mit Menschen arbeiten, die von Trauer und Verlust betroffen sind – und da wir Trauer auch aus eigener Erfahrung kennen –, haben wir uns das Ziel gesetzt, die breite Palette an Gefühlen und Erfahrungen zu vermitteln, die nach einem Verlust »normal« sind. Deshalb haben wir Ende 2012 das Online-Angebot *What's Your Grief* gegründet und seither Hunderte von Beiträgen über Trauer und Verlust verfasst, die alljährlich von Millionen von Trauernden und Trauerbegleitenden gelesen werden.

Die Arbeit an diesem Buch begann im Jahr 2020. (Falls du nicht mehr weißt, was 2020 passiert ist, hält sich das Buch weitaus länger auf dem Markt, als wir uns jemals vorgestellt hätten.) Es war ein Jahr voller Veränderungen – Stornierungen, Quarantäne, Homeoffice, Verlust, Einsamkeit, Krankheit und Tod. Dieses Jahr hat das allgemeine Bewusstsein für die verschiedenen Arten der Trauer geschärft, weil alle in irgendeiner Weise von Verlusten betroffen waren. Dennoch wurden diese Gefühle oft kritisch hinterfragt: »Bin ich egoistisch, wenn ich über scheinbar Unbedeutendes trauere, während so viele andere krank sind und sterben?« Unsere einfache Antwort auf diese Frage lautet: »Nein.« Und zwar deshalb:

Manche Verluste mögen unbedeutender erscheinen als andere, doch jeder Verlust, ganz gleich wie groß, hat seine Berechtigung und verdient es, zur Kenntnis genommen zu werden.

Es gibt keine Schwelle, die überschritten werden muss, damit etwas als Trauer gilt.

Die Trauer der anderen wird durch die eigene Trauer nicht entwertet.

Ganz gleich, welche Art von Verlust du erlebst – wie sehr du darunter leidest, weißt nur du selbst. Deine Trauer ist eine einzigartige, subjektive Erfahrung, die durch viele Faktoren beeinflusst wird. Hier nur eine Auswahl:

Trauer spiegelt dich und deine Beziehung zu der Person oder der Sache, die du verloren hast.

Ein Verlust bewirkt oft einen Dominoeffekt, sodass weitere Verluste folgen. Vermutlich trauerst du also um eine Reihe von miteinander verbundenen Verlusten.

Jeder erlebt Schicksalsschläge, Stress und Emotionen unterschiedlich. Es gibt keine einzig richtige Trauermethode, es gibt keinen festen Zeitplan, sondern viele (sehr viele) Möglichkeiten, mit Trauer umzugehen.

Um die Trauer ranken sich viele Mythen und falsche Vorstellungen, die den Eindruck erwecken, sie laufe nach einem bestimmten Schema ab. Viele meinen, dass ein Verlust vom Typ *X* immer Trauer vom Ausmaß *Y* auslöst oder dass man einfach die einzelnen Phasen der Trauer durchlaufen müsse, bis sie überstanden sei. Aber Trauer ist nicht vorhersehbar oder gleichförmig, sondern extrem unterschiedlich und individuell.

Aufgrund dieser Individualität ist Trauer schwer zu verstehen, und viele Betroffene sind ratlos, wenn das, was sie empfinden, nicht ihren Erwartungen entspricht. Oft fragen sie sich: »Ist das normal, oder werde ich langsam verrückt?« In den meisten Fällen lautet die Antwort allerdings: »Ja, das

ist normal.« In seinem Buch ... *trotzdem Ja zum Leben sagen* schrieb der Holocaust-Überlebende und Psychiater Viktor E. Frankl 1946 die klugen Worte: »In einer abnormalen Situation ist eine abnormale Reaktion eben das normale Verhalten« (Frankl 2018).

Wir können niemanden vor den Schrecken der Trauer schützen, aber wir können hoffentlich dazu beitragen, dass sie leichter zu bewältigen sind.

Und in vielerlei Hinsicht besteht das Ziel darin, mit Trauer umzugehen (statt sie zu überwinden). Wenn dir das besser gefällt, könnte das Ziel auch lauten, Trauer zu ertragen, sie anzunehmen, mit ihr zu leben, sie zu verstehen und vielleicht sogar an ihr zu wachsen, sofern du dir das zutraust. Uns ist klar, dass bei diesen Zielen kein Schlussstrich gezogen wird, doch die Wahrheit lautet, dass die allermeisten Menschen nicht einfach über etwas »hinwegkommen«, sondern einen langwierigen Prozess erleben. Diese Vorstellung mag beängstigend wirken – aber es wird dir irgendwann besser gehen, das versprechen wir.

Wenn sich dein Verhältnis zur Trauer ändert, wirst du höchstwahrscheinlich Hoffnung schöpfen und Heilung finden, weil du auf die Trauer anders reagierst, anders damit umgehst und sie anders deutest. Unser Ziel ist es, dir mit diesem Buch dabei zu helfen.

## Warum Listen?

Trauer ist, wie wir gerade ermittelt haben, eine komplexe menschliche Erfahrung. Deshalb fragst du dich vielleicht, wie wir es wagen können, an etwas so Kompliziertes mit etwas so Einfachem wie Listen heranzugehen. Das verstehen wir.

Trauer an sich ist schon intensiv und überwältigend genug, deshalb sind wir seit jeher der Ansicht, dass Trauernde sich nicht auch noch mit umständlicher, unübersichtlicher Trauerbegleitung abmühen sollten. Ein so komplexes Thema wie

Trauer geht man nämlich am besten Schritt für Schritt an – zum Beispiel, indem man sich ein neues Konzept erschließt oder sich mit einem Aspekt des Verlusts befasst. Unsere Listen filtern die wichtigsten Informationen heraus und vermitteln sie so, dass du sie leicht verstehen und anwenden kannst.

Außerdem möchten wir betonen, dass mit »Listen« die verschiedensten Arten von Listen gemeint sind: To-do-Listen, Not-to-do-Listen, Informationslisten, Bucket-Listen, von uns erstellte Listen und Listen, die du selbst zusammenstellst. Du kannst dir sicher sein, dass wir niemals behaupten werden, du könntest deine Trauer mit wenigen Stichpunkten einordnen oder abstellen. Uns ist klar, dass das, was du erlebst, einzigartig ist und dass deine eigenen Antworten die sinnvollsten sind.

Letztendlich hoffen wir, dass dieses Buch dir die Möglichkeit gibt, dich mit deiner Verlusterfahrung auseinanderzusetzen, sie zu begreifen und zu erkennen, wie du am besten damit umgehen kannst.

## Wie wird dieses Buch benutzt?

Anfangs erschien es uns verlockend, dieses Buch wie eine Geschichte aufzubauen, mit einem Anfang, einem Mittelteil und einem Ende. Schließlich verläuft die Trauer tatsächlich im Bogen – wäre es deshalb nicht tröstlich, dieser verwirrenden Erfahrung eine so vertraute Struktur zu geben? Beruhigend vielleicht, aber angemessen? Eher nicht.

In Wirklichkeit haben Trauergeschichten nur selten ein Ende, und sie sind so unterschiedlich wie die Bücher in deinem Regal. Wir können nicht sagen: »Erst empfindest du das und dann jenes«, denn es gibt Millionen von Möglichkeiten, wie du bei einem Verlust denken, fühlen und handeln könntest. Wir können auch nicht sagen: »Erst kommt der Schmerz, dann die Heilung«, denn die Wahrheit lautet, dass du irgendwie überleben musst, während das Unwetter wütet.

Letztendlich haben wir uns für drei einfache Abschnitte entschieden:

- Teil eins, »Grundlegendes zur Trauer«, liefert umfassende Informationen zum Einstieg in das Thema.
- Teil zwei, »Das breite Spektrum der Trauer«, behandelt eine Vielzahl von Trauererfahrungen.
- Teil drei, »Umgang mit Trauer«, umfasst Strategien und Anregungen zur Trauerbewältigung.

Die Reihenfolge dieser Abschnitte beruht auf einer bestimmten Logik, doch deine persönliche Trauererfahrung springt vermutlich wie ein Pingpongball zwischen den einzelnen Phasen hin und her.

Wir hoffen, dass du dieses Buch komplett lesen wirst. Die Listen mögen in sich geschlossen wirken; sie sind jedoch oft enger miteinander verknüpft, als es scheint. Gut möglich, dass dir manche Listen im Augenblick nicht relevant vorkommen, aber Trauer entwickelt sich ständig weiter. Strategien und Gedanken, die dich heute nicht ansprechen, helfen dir vielleicht später, wenn sich deine Trauer verändert hat. Deshalb kann es nicht schaden, sich darüber zu informieren.

Wir raten also dazu, das *ganze* Buch zu lesen, doch das muss nicht linear von vorne bis hinten sein. Vielleicht möchtest du dir zunächst die Listen herauspicken, die dir persönlich am relevantesten erscheinen. Vielleicht hast du den Eindruck, dass manche Listen nicht zu deinen Erfahrungen passen, oder es werden Themen behandelt, für die du dich noch nicht bereit fühlst. Wenn du etwas überspringen möchtest, nur zu! Uns ist vor allem daran gelegen, dass du dieses Buch so nutzt, wie es für dich sinnvoll ist.

## Hier noch ein paar Tipps:

- Wenn du nur einen Teil komplett lesen willst, dann am besten »Grundlegendes zur Trauer«. Dort findest du eine Menge Basisinformationen, die unabhängig von deinem konkreten Verlust und deiner Erfahrung gelten.
- Achte auf den Bereich »Weitere Listen zu diesem Thema«. Nach jeder Liste weisen wir auf verwandte Listen hin – dort findest du weiterführende Anregungen, Gedanken und Bewältigungsstrategien.
- Lass es langsam angehen und gönne dir eine Pause, wenn dir das nötig erscheint. Dieses Buch behandelt eine breite Palette an Themen. Manche können Bereiche berühren, die für dich persönlich sehr schmerzhaft sind. Wenn das der Fall ist, nimm dir reichlich Zeit, um den betreffenden Abschnitt zu verarbeiten und neue Kraft zu schöpfen.
- Wenn du dir gerne erst einen Überblick verschaffst, ehe du ein Buch liest, sieh dir am besten die Übersicht mit allen Listen auf Seite 371 an.
- Versuch dich an den »eigenen Listen«. Wir möchten mit diesem Buch erreichen, dass du deine persönliche Trauergeschichte besser verstehst. Mit den »eigenen Listen« kannst du reflektieren, wie du Verlust und Trauer erlebst und wie du am besten damit umgehen kannst.

→ Schließlich möchten wir dir raten, auch für die Ideen offen zu sein, die dich nicht auf Anhieb ansprechen. Trauer ist eine neue Herausforderung, und das bedeutet manchmal, dass wir neue und ungewohnte Wege finden müssen, um damit umzugehen.

## Das kann dieses Buch nicht leisten

Ehe es losgeht, müssen wir ganz deutlich machen, was dieses Buch *nicht* leisten kann. Es wird nicht bewirken, dass du wieder der Mensch wirst, der du vor dem Verlust warst.

Viele meinen, dass es beim Trauern darum geht, einen bestimmten Verlust zu bewältigen – und natürlich spielt das eine große Rolle. Allerdings trauert man immer auch um *sich selbst*, denn der Verlust verändert dich und deine Welt. Ein Verlust ist wie ein Tornado, der mitten in dein Leben fährt und alles, was er trifft, in winzig kleine Stückchen zerschlägt, die sich unmöglich wieder zusammensetzen lassen.

Natürlich wiegen manche Verluste schwerer als andere. Doch selbst kleine Verluste können deine Selbstwahrnehmung und dein Weltbild erschüttern, da sie deine Glaubenssätze ändern und sich darauf auswirken, wie du Sicherheit, Vertrauen, Sinn oder Bedeutung siehst.

Der Tornado des Verlusts hinterlässt zwar eine Spur der Verwüstung, doch er zerstört nicht alles. Die Stürme des Lebens übersteht meist das, was fest in dir verankert ist – deine grundlegenden Werte, deine Prinzipien, tief verwurzelte Überzeugungen und enge Beziehungen (auf Beziehungen gehen wir später ausführlich ein). Diese Dinge schaffen dir ein Fundament für das Leben in einer Welt, die sich ändern *muss*.

Und das *kann* dieses Buch leisten: Es wird dir helfen, ein solides Fundament zu schaffen.



TEIL EINS

Grundlegendes  
zur Trauer

**D**ie Mythen und Missverständnisse rund um das Trauern sind für uns in gewisser Weise ein wunder Punkt. Für Trauernde können sie verheerende Folgen haben, deshalb ist es wichtig, sie frühzeitig und oft genug anzusprechen. Wir werden uns in diesem Buch alle Mühe geben, dir zu erklären, wie du Trauermythen auf Anhieb entlarven kannst.

Vor diesem Hintergrund wollen wir nun deinen aktuellen Trauermythos-Sensor mit dem folgenden Richtig-oder-falsch-Quiz testen. Du musst dir die Antworten nicht notieren; hier gibt es keine Zensuren, achte nur darauf, was du denkst.

## Richtig oder falsch?

1 TRAUER HÄNGT IMMER  
MIT TOD ZUSAMMEN.

2 TRAUER LÄUFT IN  
VERSCHIEDENEN PHASEN AB.

3 DIE ZEIT HEILT ALLE WUNDEN.

4 TRAUER BEDEUTET AUSSCHLIESSLICH  
NEGATIVE GEFÜHLE.

5 TRAUER ENDET, WENN MAN  
SICH DAMIT ABFINDET.

6 GESUNDES TRAUERN BEDEUTET,  
DASS MAN DEN VERLUST VERWINDET  
UND DAMIT ABSCHLIESST.

7 DAS ERSTE JAHR NACH EINEM  
VERLUST IST IMMER DAS  
SCHWERSTE.

8 DEN MEISTEN MENSCHEN GEHT  
ES NACH EIN PAAR WOCHEN  
WIEDER SO WIE FRÜHER.

9 UM DINGE ODER PERSONEN,  
DIE EINEM GESCHADET HABEN,  
MUSS MAN NICHT TRAUERN.

10 HILFE ZUR TRAUERBEWÄLTIGUNG  
SOLLTE MAN NUR IM ÄUSSERSTEN  
NOTFALL IN ANSPRUCH NEHMEN.

Wenn du sämtliche Aussagen mit »falsch« beantwortet hast, dann herzlichen Glückwunsch, volle Punktzahl! Wenn du manchen Aussagen zugestimmt hast, kannst du dir sicher sein, dass du damit nicht allein bist. Ganz ehrlich, die allermeisten Menschen glauben einige dieser Mythen, denn solange man sie noch nicht am eigenen Leib erlebt hat, kann man nur vermuten, was Trauer wirklich bedeutet.

Deine Vorstellung von Verlust und Trauer wird von klein auf durch die Gesellschaft, durch deine kulturelle Gemeinschaft, deine Religion, die Einstellung deiner Familie, eigene Erfahrungen, Fernsehen, Bücher, Filme und andere Medien geprägt. Diese Einflüsse liefern zwar manchmal wertvolle Erkenntnisse, doch in Wirklichkeit weicht die Trauer ganz erheblich von dieser Darstellung ab. Man könnte sich darüber ärgern, dass ein verzerrtes Bild von der Trauer vermittelt wird, aber höchstwahrscheinlich will man uns nicht absichtlich täuschen. Die falschen Annahmen gehen oft auf den Wunsch zurück, die Trauer zu verstehen, zu kontrollieren, zu bewältigen und zu überwinden. So unzutreffend sie auch sein mögen, dahinter steckt keine böse Absicht, sondern Hoffnung.

Dennoch haben diese Mythen unangenehme Folgen. Letztendlich machen sie die Trauer nicht leichter, sondern ganz im Gegenteil weitaus schwieriger, denn so entstehen falsche Erwartungen und willkürliche Regeln, die festlegen, um was, wo, wann, warum und wie getrauert werden darf. Mythen und falsche Vorstellungen schaffen hinderliche, unpassende Vergleichsmaßstäbe. Viele Trauernde stellen fest, dass das, was sie durchmachen, nicht dem entspricht, was andere für normal halten, und fürchten deshalb, dass sie nicht richtig trauern.

Grundlegende Informationen zum Thema Trauer und Verlust sind für alle, die von einem Trauerfall betroffen sind, sinnvoll und hilfreich. Besonders wichtig erscheinen sie uns jedoch, wenn du dich in diesem Buch und in anderen Lebenslagen genauer mit spezifischen, ganz persönlichen Trauererfahrungen auseinandersetzen willst. Die Listen in Teil eins sollen dazu beitragen, einige der Barrieren abzubauen, die durch falsche Vorstellungen entstanden sind, und dir ein umfassenderes Bild der Trauer zu verschaffen.

Und wenn du Trauer bereits im größeren Kontext wahrnimmst, werden diese Listen hoffentlich weitere Erkenntnisse liefern und dir dabei helfen, das Leben nach dem Verlust differenzierter zu sehen.

# 5

## unbekannte Fakten über die Trauer

Es lässt tief blicken, dass es zum Thema Trauer viel mehr falsche Annahmen gibt als richtige. Das zeigt uns, wie beängstigend es ist, eine so überwältigende Erfahrung ohne Gewissheiten zu machen – und dass wir Menschen uns nach dem Gefühl der Kontrolle sehnen, das entsteht, wenn man weiß, was man zu erwarten hat. Allerdings gibt es in Sachen Trauer nur wenig Allgemeingültiges – bis auf die Tatsache, dass wir alle irgendwann einmal davon betroffen sein werden.

Unser Wunsch nach festen Kategorien und verlässlichen Vorhersagen sorgt für Probleme, weil dadurch unnötige Grenzen gezogen werden, die einschränken, worum und in welcher Weise man trauern sollte. Die folgende Liste mit Wahrheiten hebt diese Grenzen auf und beseitigt dadurch viele Mythen rund um die Trauer.

Diese Liste ist sehr weit gefasst und soll dir deutlich machen, dass es ganz normal ist, in den Tagen, Monaten und sogar Jahren nach dem Verlust ein breites Spektrum an Gedanken, Gefühlen und Reaktionen zu erleben.



1

## **Du kannst alles betrauern, was dir wichtig ist.**

Wir werden es immer wieder betonen: Trauerreaktionen können durch die unterschiedlichsten Verluste hervorgerufen werden. Diese Reaktionen sind von Mensch zu Mensch verschieden und unterscheiden sich in Bezug auf Dauer, Intensität und Komplexität. Das solltest du unbedingt wissen, denn bei Verlusten, die nicht mit einem Todesfall zu tun haben, meinen die Betroffenen oft, sie sollten nicht trauern oder hätten keine Trauerbegleitung verdient.

2

## **Trauer ist kein vorhersehbarer Prozess mit festem Ablauf und eindeutigen Ende.**

Dass es in der Trauer einen festen Ablauf mit bestimmten Fristen gibt, ist vermutlich der größte Irrglaube zu diesem Thema. Trauer verläuft jedoch nicht nach einem einheitlichen Schema, bei dem man der Reihe nach bestimmte Stadien oder Phasen durchmacht, und führt auch nicht zu einem eindeutigen Ende, nach dem sie abgeschlossen, überwunden oder vorbei ist.

In der Trauer können sich zu unterschiedlichsten Zeiten und unterschiedlich lange unerwartete Gefühle, Rückschläge, Durchbrüche, Blockaden, Trigger und Lösungen einstellen. Für Trauernde ist das Leben in etwa so, als wollten sie in der Meeresbrandung schwimmen – sie wagen sich hinein, doch hin und wieder erfasst sie eine heftige Welle, die sie ein paar

Meter zurückschleudert. Dann müssen sie zwar nicht wieder ganz von vorne anfangen, sind aber auch nicht mehr so weit wie vor der Welle.

Wenn die Trauer sich einmal in deinem Leben eingenistet hat, wird sie nie wieder ganz verschwinden. Manchmal wird sie sich unauffällig im Hintergrund halten, aber sie ist immer da, weil sie mit etwas Wichtigem zusammenhängt, das großen Einfluss auf dein Leben hatte. In der Anfangsphase der Trauer kann die Aussicht, für immer zu trauern, sehr entmutigend sein. Aber daran solltest du nicht verzweifeln: Dass die Trauer für immer bleibt, heißt nicht, die dunklen Tage der Hoffnungslosigkeit würden ewig andauern.

Trauern bedeutet, dass du dich an den Verlust anpasst und dass das, was du erlebt hast, Teil deines Lebens wird. Wenn du im Laufe der Zeit lernst, mit dem Verlust umzugehen, sollten sich die intensiven Trauergefühle abschwächen. Vielleicht findest du neue Quellen, aus denen du Trost schöpfen kannst, zum Beispiel indem du die Verbindung zu einem geliebten Verstorbenen weiterhin pflegst oder in einem Verlust, der kein Todesfall war, einen Sinn und Zweck erkennst.

### 3

## **Jeder Mensch hat seine ganz eigene Art zu trauern.**

Trauer ist eine universelle menschliche Erfahrung, und doch ist sie individuell ganz unterschiedlich. Selbst wenn zwei Menschen denselben Verlust erleben, reagieren sie darauf nicht gleich – zum Beispiel wenn Geschwister um den Tod der Eltern trauern oder Kollegen gleichzeitig ihren Arbeitsplatz verlieren.

Wie dein Blick auf die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch den Verlust geprägt wird, hängt von vielen Fakto-

ren ab. Eine entscheidende Rolle spielt dabei, welchen Stellenwert die Sache oder die Person, die du verloren hast, in deinem Leben hatte. Fast genauso wichtig ist jedoch dein ganz persönlicher Umgang mit Schicksalsschlägen und Verlusten. Dieser wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, darunter deine individuellen Bedürfnisse, deine Bewältigungsstrategien, dein Unterstützungssystem, dein Zugang zu Ressourcen, dein Trauerstil, frühere Traumata und Verluste sowie der größere gesellschaftliche und kulturelle Kontext, in dem du trauerst.

#### 4

### **Trauer umfasst viele Facetten.**

Die Überzeugungen, dass Trauer ausschließlich Traurigkeit bedeutet oder eine ausschließlich emotionale Erfahrung ist, sind weit verbreitet. Diese Mythen haben zur Folge, dass viele Menschen überrascht sind, wie vielschichtig ihr Kummer nach einem Verlust ist. Trauer betrifft nämlich viele Aspekte des Lebens, darunter die körperliche, psychologische und spirituelle Ebene, zwischenmenschliche Beziehungen und das Verhalten.

#### 5

### **Trauerbewältigung hat viele Gesichter.**

Aus unserer Arbeit mit Trauernden kennen wir die gängigen Tipps zum Umgang mit der Trauer, zum Beispiel Tagebuchschreiben, Bücher zum Thema Trauer, Selbsthilfegruppen und Trauerbegleitung. Das ist für viele Menschen sehr hilfreich, aber nicht für alle geeignet. Darüber hinaus gibt es viele andere kreative und sinnvolle Ansätze, die nur selten erwähnt werden.

In der Trauer muss man sich mit vielen verschiedenen Gedanken, Gefühlen und Stressfaktoren auseinandersetzen. Deshalb solltest du nicht nach einer einzigen Bewältigungsstrategie suchen, sondern dir eine breite Palette zusammenstellen, auf die du im Laufe deines Trauerprozesses zurückgreifen kannst. Konstruktive Trauerarbeit umfasst letztendlich alles, was dabei hilft, die mit der Trauer verbundenen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen zu verarbeiten. Dazu gehört auch alles, was dazu beiträgt, dass man sich besser fühlt, dass das Wohlbefinden steigt oder dass man die Trauer vorübergehend vergessen kann. Auf welche Strategie du setzen willst, hängt von deinem ganz individuellen Verlust und deinen persönlichen Vorlieben ab. Hier ein paar Vorschläge:

- Koch Gerichte, die deine Mutter immer zubereitet hat.
- Sprich mit Freunden, die dich »verstehen«.
- Schreib über den Schmerz der Scheidung.
- Gönn dir eine Pause von familiären Pflichten, und verbring ein Wochenende mit guten Freunden.
- Engagiere dich ehrenamtlich, um etwas zu bewirken oder anderen zu helfen, die einen Verlust erlitten haben.

---

### WEITERE LISTEN ZU DIESEM THEMA:

6 Lebensbereiche, die bei einem Verlust betroffen sind,  
Seite 48

Deine eigene Liste: Wie trauerst du?, Seite 66  
4 Fragen, die du dir über deinen Bewältigungsstil  
stellen solltest, Seite 220

---

# 64

## Dinge, die wir gerne über Verlust gewusst hätten

Die Antworten in dieser Liste stammen aus der Online-Community *What's Your Grief*.

1. Schlimme Dinge stoßen nicht nur anderen zu.
2. Selbst wenn du meinst, dass du auf Verlust und Trauer gut vorbereitet bist, wird es immer etwas geben, mit dem du nicht rechnest.
3. Es ist niemals ganz vorbei.
4. Trauer kennt keinen Zeitplan. Man kann sie nicht schnell hinter sich bringen.
5. Trauer verläuft nicht in bestimmten Phasen.
6. Du wirst nie wieder der Mensch sein, der du vor dem Verlust warst. Trauer verändert dich, und das ist in Ordnung.
7. Man kann um etwas trauern, das man nie hatte – zum Beispiel um Hoffnungen und Träume für die Zukunft.
8. Jeder Mensch trauert anders. Versuche nicht, dich mit anderen zu vergleichen.
9. Es ist normal, dass man Schuldgefühle hat.
10. Es ist normal, dass man wütend ist.
11. Es ist normal, dass man Angst hat.
12. Es ist normal, dass man sich wie betäubt fühlt.
13. Es ist normal, dass man hundert verschiedene Dinge gleichzeitig empfindet.

14. Trauer ist chaotisch und verwirrend.
15. Trauer kann bewirken, dass du meinst, den Verstand zu verlieren.
16. Trauer kann körperliche Beschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen auslösen.
17. In der Trauer kann es schwerfallen, sich zu konzentrieren und Alltägliches zu erledigen.
18. Es ist okay, wenn man weint, und es ist okay, wenn man nicht weint.
19. Die Zeit heilt nicht alle Wunden.
20. Trauer kann dazu führen, dass du an deinem Glauben zweifelst.
21. Verluste können den religiösen Glauben auch verstärken.
22. Trauer kann dazu führen, dass du dein Leben, deine Ziele und deine Absichten in Frage stellst.
23. Manchmal wird es schlimmer, bevor es besser wird.
24. Trauer kann dazu führen, dass du dir egoistisch und selbstgerecht vorkommst.
25. Trauer kann dazu führen, dass du niemanden an dich heranlässt.
26. Trauer dauert viel länger an als Mitgefühl.
27. Es kann sein, dass man dich dazu drängt, zu schnell nach vorne zu schauen.
28. Trauer weckt bei anderen unbehagliche Gefühle, deshalb ist mit unangenehmen Situationen zu rechnen.
29. Wenn jemand Hilfe anbietet, nimm das Angebot an.
30. Manche wissen nicht, was sie sagen sollen, oder sagen das Falsche; aber das bedeutet nicht, dass sie kein Mitgefühl haben.
31. Trauer kann bewirken, dass du wütend und von allen genervt bist.
32. Du wirst viele Ratschläge bekommen; ob du sie befolgst oder nicht, ist deine Sache.

33. Manche werden dir sagen, was du empfinden solltest und was nicht. Du darfst das gerne ignorieren.
34. Nur du selbst kannst entscheiden, wie du dich fühlen solltest.
35. In der Krise zeigen sich Familien von ihrer besten und ihrer schlimmsten Seite.
36. Unterschiedliche Trauerarten können unter Angehörigen und Freunden für Belastung und Irritationen sorgen.
37. Es kann vorkommen, dass du von unerwarteter Seite Trost erfährst.
38. Verluste kann man nicht vergleichen, auch wenn manche das versuchen.
39. Jeder Verlust, um den du trauerst, hat seine Berechtigung, auch wenn man dir das Gefühl gibt, das sei nicht so.
40. Diejenigen, von denen du dachtest, dass sie für dich da sein würden, lassen dich manchmal im Stich; und manchmal sind dir Menschen, von denen du es nie erwartet hättest, die größte Stütze.
41. Es ist in Ordnung, anderen deutlich zu machen, dass ihr Verhalten dir nicht hilft.
42. So anstrengend es auch sein mag, manchmal musst du anderen dabei helfen, dir zu helfen.
43. Es lässt sich nicht verhindern, dass Kinder nach einem Verlust schwierige Gefühle erleben. Hilf ihnen dabei, mit ihren Gedanken und Gefühlen zurechtzukommen.
44. Möglicherweise gibt es eine ganze Liste mit Dingen, von denen du denkst, du hättest sie anders machen können oder sollen.
45. Die Fragen »Warum?« und »Was wäre, wenn ...?« lassen sich nicht beantworten. Du musst lernen, ohne die Antworten zu leben.

46. Wenn du so viel über Schuld und Reue nachgrübelst, dass es schädlich oder unproduktiv ist, solltest du vielleicht mit jemandem darüber sprechen.
47. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn du Beratung in Anspruch nimmst.
48. Gefühle lassen sich nicht nur durch Reden verarbeiten.
49. Du wirst auf Schritt und Tritt etwas sehen, was dich an deinen Verlust erinnert.
50. Es wird Tage geben, an denen du dich mutterseelenallein fühlst, ob du es bist oder nicht.
51. Trauer kann dazu führen, dass du dumm oder impulsiv handelst. Wenn du das später bereust, sei nicht zu streng mit dir.
52. Triff keine weitreichenden Entscheidungen, nur weil du dich an einem bestimmten Tag besonders gut oder besonders schlecht fühlst.
53. Du kannst nicht nur um die Vergangenheit und die Gegenwart trauern, sondern auch um die Zukunft, die du gerne gehabt hättest.
54. Bedeutende Lebensereignisse, Feiertage und Jahrestage können einen traurigen Beigeschmack bekommen.
55. Achte auf deinen Alkoholkonsum und andere negative Bewältigungsstrategien, denn diese können schnell außer Kontrolle geraten.
56. So schwer es auch sein mag, nach einem Verlust das »normale« Leben wiederaufzunehmen – irgendwie muss das Essen auf den Tisch kommen.
57. Dass man schon einmal einen Verlust erlebt hat, macht den nächsten nicht zwangsläufig leichter. Jeder Verlust ist anders.
58. Oft summiert sich die Trauer. Bei einem erneuten Verlust kommen wieder die Gefühle zutage, die durch einen früheren Verlust entstanden sind.

59. Zum Trauerprozess gehört, dass du dich von einer anderen Seite kennenlernst.
60. Sobald du für Verlust sensibilisiert bist, nimmst du ihn überall auf der Welt wahr.
61. Liebe, Wärme und glückliche Erinnerungen haben Bestand; du kannst sie weiterhin für eine Person oder eine Sache empfinden, die du verloren hast.
62. Es ist in Ordnung, zu leben und zu lachen, während du trauerst. Man kann zwei scheinbar widersprüchliche Gefühle gleichzeitig empfinden.
63. Trauer kann dazu führen, dass du stärker wirst als zuvor.
64. Es wird besser. Langsamer, als dir lieb sein mag, aber es wird besser.

---

### WEITERE LISTEN ZU DIESEM THEMA:

- 5 unbekannte Fakten über die Trauer, Seite 22  
Deine eigene Liste: Welche Trauergefühle empfindest du?,  
Seite 81  
3 häufige Fragen zur Bewältigung eines Verlusts, Seite 215
-

# 7

## Arten der Trauer, die du kennen solltest (aber wahrscheinlich nicht kennst)

Mittlerweile weißt du, dass Trauer unsere normale und natürliche Reaktion auf einen Verlust ist, und zwar auf alle Arten von Verlust. Doch schon der Begriff »Trauer« an sich kann irreführend sein, denn er legt nahe, dass es sich um eine singuläre Erfahrung handelt, einen emotionalen Monolithen.

In Wirklichkeit trauern wir nicht nur um verschiedenartige Verluste, die mit Tod und Sterben zusammenhängen können, aber nicht müssen, sondern erleben auch verschiedene *Arten der Trauer*. Wenn du weißt, dass es diese Unterschiede gibt, wirst du deine eigene Trauer ein Stück weit besser verstehen.

Die folgenden Trauerarten sind besonders weit verbreitet. Da sie sich zum Teil überschneiden, treffen aller Wahrscheinlichkeit nach mehrere auf dich zu.

### 1 ANTIZIPATORISCHE ODER VORWEGGENOMMENE TRAUER

Neben der »ganz normalen« Trauer ist die antizipatorische Trauer vermutlich die bekannteste. Der Psychiater Erich Lindemann prägte in den 1940er-Jahren diesen Begriff für Trauer, die bereits vor einem Verlust auftritt. Sie setzt in dem Augen-

blick ein, in dem man begreift, dass der Verlust unvermeidlich ist und (in näherer Zukunft) eintreten wird. Wenn du die bittere Wahrheit erkennst, dass eine Beziehung in nicht allzu langer Zeit enden wird, dass du das Haus verkaufen musst, in dem du schon lange lebst, oder dass jemand im Sterben liegt, fängst du an, um die Person oder den Verlust zu trauern. Du trauerst dann um die Zukunft, von der du ausgegangen bist, und stellst dir vielleicht vor, wie das Leben nach dem Verlust aussehen oder sich anfühlen wird. Wichtig zu wissen: Antizipatorische Trauer bedeutet nicht, dass es dich weniger traurig oder weniger betroffen macht, wenn der Verlust dann tatsächlich eintritt.

## 2

## UNEINDEUTIGE TRAUER

Uneindeutige Trauer ist die Trauer um einen Menschen, der noch lebt. Ja, man kann durchaus um jemanden trauern, der noch am Leben ist, und das kommt sogar erstaunlich oft vor.

Pauline Boss, die »Mutter« der uneindeutigen Trauer, schreibt und forscht seit den 1970er-Jahren zu diesem Konzept und unterscheidet zwei Hauptkategorien des uneindeutigen Verlusts:

**Trauer um einen Menschen, der physisch anwesend, aber psychisch abwesend ist.**

Diese Trauer tritt auf, wenn jemand nach wie vor Teil deines Alltags ist, sich aber kognitiv oder psychologisch so verändert hat, dass sich die Veränderung auf die Identität dieser Person und damit auch auf eure Beziehung auswirkt. Der Mensch ist zwar noch physisch anwesend, doch du trauerst um den Verlust der Persönlichkeit, die er früher hatte, und um eure frühere Beziehung. Typische Beispiele sind die Trauer um Alzheimer-

oder Demenzkranke, um Drogenabhängige, um Menschen mit akuten psychischen Erkrankungen oder schweren Hirnverletzungen.

Etwas abweichend davon stellt Boss fest, dass ein uneindeutiger Verlust auch vorliegen kann, wenn sich die Identität einer Person ändert und sie weiter als der Mensch behandelt wird, der sie früher war. Das kann der Fall sein, wenn jemand sein von Geburt an zugewiesenes Geschlecht ändert, einer religiösen Gruppierung beitrifft oder diese verlässt, aufgrund einer Sucht einen Entzug antritt oder nach einem schweren Verlust oder einem Trauma wieder genauso sein soll wie früher.

Trauer um einen Menschen, der physisch abwesend, aber psychisch anwesend ist.

In diesem Fall trauert man um einen Menschen, weil er nicht mehr Teil des täglichen Lebens ist. Seine Abwesenheit ist belastend, weil man nicht weiß, wie es ihm geht; manchmal weiß man auch nicht, ob oder wann man ihn wiedersehen wird. Es kann sein, dass man viel an ihn denkt, grübelt und sich Sorgen macht, vielleicht so sehr, dass man davon ganz in Beschlag genommen wird. Diese Art der Trauer kommt oft bei Scheidungen oder Trennungen, Militäreinsätzen, Haftstrafen, Entfremdung, Familientrennungen durch das Jugendamt und Auswanderung vor.

Diese Arten von Verlusten mögen sehr unterschiedlich wirken, doch sie haben gemeinsam, dass sie uneindeutig sind. Es gibt kein definitives Ende. Es gibt keine Möglichkeit, die Situation zu ändern oder zu beheben, sondern man muss lernen, mit der Ungewissheit und dem Kummer zu leben (Boss 2008).

