



## **NICHTS IST MEHR, WIE ES WAR.**

IMPULSE UND ANREGUNGEN  
FÜR MENSCHEN IN TRAUER

Titel: istock/Noppharat05081977



ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®  
für Bildung und Forschung

Gefördert durch die  
Addy von Holtzbrinck Stiftung

# TRAUERWEGE GEHEN

## LIEBE TRAUERnde MENSCHEN,

Sie befinden sich auf Ihrem Trauerweg, haben sich bereits aktiv um Unterstützung gekümmert. Damit haben Sie schon viel geleistet! Vielleicht haben Sie schon viel gelernt und viele Ideen entwickelt, wie Sie Ihren ganz persönlichen Trauerweg gehen können und was Ihnen dabei hilft.

Und doch werden auch in Zukunft immer wieder schwierige Zeiten kommen. Unsere Impulse und Anregungen »Nichts ist mehr, wie es war!« mögen Sie begleiten auf Ihrem weiteren Weg. Sie können Sie erinnern, was für Sie hilfreich ist. Sie können hoffentlich Mut machen und auch beruhigen.

### *Die Lücke bleibt*

»Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines uns lieben Menschen ersetzen kann und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.«  
Aus »Widerstand und Ergebung« [Dietrich Bonhoeffer](#)

Im Trauerprozess wird die Trauer mit der Zeit erträglicher und kleiner. Trauern hilft, zurück ins Leben zu kommen, wieder Freude am Leben zu empfinden und die Trauer und den Verlust ins Leben zu integrieren. Der Verlust bleibt – er wird und bleibt Teil der eigenen Lebensgeschichte.

# WO UND WIE KANN SICH TRAUER ZEIGEN?



## SEELISCH

Sinnfragen, Warum-Fragen  
Wer bin ich?



## GEISTIG

Gedanken, Vorstellungen  
Denkvermögen



## PSYCHISCH

Gefühle und zwar alle,  
die uns einfallen



## KÖRPERLICH

beispielsweise mit weniger Energie,  
Appetitlosigkeit, Unruhe,  
Schlafproblemen, Engegefühl,  
Herzrasen



## MATERIELL

Rolle, Status  
Kann ich die Wohnung halten?  
Reicht das Geld?

# MEIN NOTFALLKOFFER



Für Zeiten großer Verzweiflung ist es hilfreich, einen »Notfallkoffer« parat zu haben. Das ist ein einfacher Zettel, auf dem Sie bitte vier Punkte notieren:

1 Mich beruhigt, wenn ...

.....  
.....

2 Und hilfreich ist auch, wenn ich ...

.....  
.....

3 Ich kann immer anrufen bei ...

.....  
.....

4 Mein allererster kleiner Schritt, wenn scheinbar nichts mehr geht:

.....  
.....

Sie können diese Punkte auf einen oder mehrere Zettel schreiben und gut sichtbar in Ihrer Wohnung platzieren, z.B. am Bett, am Kühlschrank, am Spiegel im Bad, an der Garderobe, im Geldbeutel.

Foto: unsplash/Ian Kahánek

# SELBSTFÜRSORGE

**STRUKTUR IST WICHTIG, SIE GIBT STABILITÄT UND HALT**  
Essen, Trinken, Schlafen, Körperpflege, Bewegung etc.

## WIE SIEHT IHRE TAGESSTRUKTUR AUS?

- Wann stehen Sie für gewöhnlich auf?
- Was tun Sie direkt nach dem Aufwachen?
- Wo trinken Sie am liebsten Ihren ersten Kaffee/Tee?
- Haben Sie ein Lieblingsduschgel?
- Wonach richtet sich Ihre Kleidung?
- Gehen Sie täglich raus? Spazieren, Einkaufen, eine Verabredung?
- Wie sieht Ihr Speiseplan aus? Was essen Sie gerne?
- Was tun Sie die letzte halbe Stunde vor dem Schlafengehen?

## WAS FEHLT?

Kontakt zu anderen Menschen, Ablenkung, Zerstreuung, Entspannung, das Schöne?



Fotos: unsplash/Brigitte Tohm, Teitiana Snyshkina, Chris Abney, Annie Spratt



## WAS WÜRDEN IHNEN GUTTUN?

Regelmäßige Mahlzeiten, mit jemandem zusammen essen, Bewegung in der Gruppe, einen Kontakt zu einem Menschen am Tag, einmal am Tag die Wohnung verlassen, vor dem Schlafengehen etwas Beruhigendes Tun oder ... ?

# ACHTERBAHN DER GEFÜHLE



In der Trauer können alle erdenklichen Gefühle auftreten – schnell wechselnd, durcheinander, nebeneinander. Alle Gefühle sind in Ordnung. Was trifft im Moment besonders zu? Sie dürfen die entsprechenden Gefühle gerne umkreisen.

fremd                      wach                      stabil  
weinerlich                      müde                      sehnsüchtig  
traurig                      wütend                      funktionierend                      liebend                      neidisch  
entschieden                      fassungslos                      nachdenklich  
panisch                      leer                      hilflos                      unkonzentriert  
erleichtert                      verkrampft                      sprachlos                      erschöpft  
launisch                      ruhig                      dünnhäutig  
haltlos                      dankbar                      erwartungsvoll  
aufgewühlt                      einsam                      geerdet                      genervt  
munter                      ängstlich                      empfindlich                      zuversichtlich  
blockiert                      schuldig                      gequält  
zerrissen                      durcheinander

# WAHRNEHMEN BENENNEN RESPEKTIEREN

Es ist gut, Gefühle wahrzunehmen, sie zu benennen und zu respektieren. Manchmal scheinen sie übermächtig, scheinen uns verschlingen zu wollen.

## WAS DANN HELFEN KANN

Es ist ein Gefühl –  
ich bin nicht das Gefühl!

Aushalten, weil es vorbeigeht.

Ablenkung –  
putzen, spazieren gehen.

Ausdruck finden –  
malen, singen, tanzen, handwerkern.

Ins Außen bringen –  
als Symbol, Gestalt.

Zu einigen Gefühlslagen finden Sie auf den folgenden Seiten konkretere Impulse und Anregungen.

# UNRUHE

Alles ist durcheinander, das ist in der Trauer nicht außergewöhnlich. Unser ganzes Sein, auch unser Körper, müssen sich erst wieder beruhigen und auf die neue Situation einstellen. Wie kann ich das ewige Gedankenkarussell stoppen? Wie kann ich überhaupt ruhiger werden?

## ENTSPANNUNGS- UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN

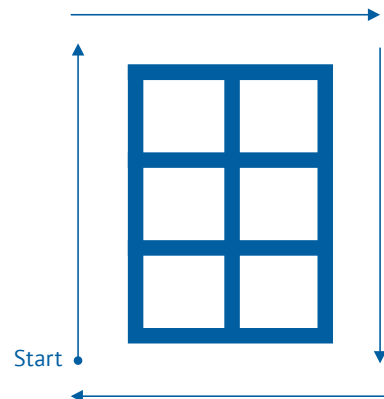
- Mandalas malen
- Sudoku
- Puzzle
- Gedichte laut lesen
- Singen, musizieren

## BEWEGUNG

auspowern · stramm gehen

### ÜBUNG: ATEMÜBUNG ZUR BERUHIGUNG

Folgen Sie mit Ihrem Blick der Linie des Fensters. Von links unten nach oben rechts atmen Sie ein. Von rechts oben nach unten und nach links atmen Sie aus. Atmen Sie so lange im Quadrat, wie es Ihnen guttut.



# ANTRIEBSLOSIGKEIT



Foto: unsplash/Chris Abney

Manchmal kann man sich zu nichts aufraffen, völlig demotiviert, ohne Energie. Am liebsten möchte man im Bett bleiben, die Decke über den Kopf gezogen. Warum nicht? Was tun?

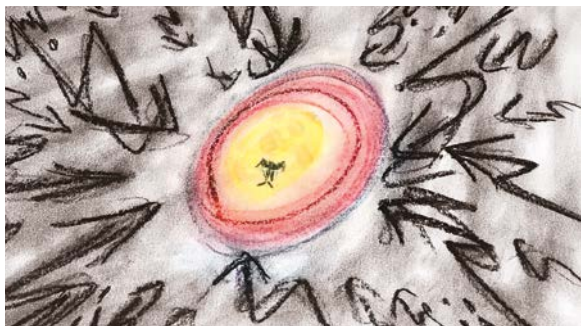
- Die Antriebslosigkeit aushalten
- Sich den Tag im Bett einfach gönnen ohne Selbstvorwürfe
- Sich ganz kleine Schritte vornehmen, z. B. jemanden anrufen
- Ein Kuscheltier bei sich haben
- Sich eine Wärmflasche und einen heißen Kakao machen
- So gut zu sich sein wie möglich

In der Regel geht so eine Zeit der Antriebslosigkeit vorbei, auch wenn es schwer auszuhalten ist.

Wenn Sie Sorge haben, in eine Depression zu rutschen, dann scheuen Sie sich nicht zum Arzt/zur Ärztin zu gehen.

# WUT

Wut gehört auch zur Trauer und ist eine starke Kraft.



## KENNE ICH MEINE WUT?

Ich bin so wütend, weil der/die Verstorbene mich hier allein zurücklässt.  
Ich bin sauer, weil die Ärzte/Ärztinnen nicht helfen konnten.  
Ich bin wütend, weil ich nichts ändern kann, ich bin hilflos.  
Ich bin wütend, weil Du nie mit mir offen geredet hast.  
Gott, wie kannst Du das zulassen!

## WAS SIND MEINE WUT-THEMEN?

Ich bin wütend, weil ...

.....

.....

Wenn Sie gerade keine Wut-Themen haben, blättern Sie einfach weiter.

## WIE KANN ICH MEINER WUT AUSDRUCK VERLEIHEN?

- Schreien z. B. im Wald
- Auf ein Kissen einschlagen
- Rennen
- Einen Wut-Brief an die/den Verstorbene\*n schreiben
- Ein Bild malen mit den Farben ihrer Wut
- Ein altes Telefonbuch zerreißen

Illustration: Martina Reinalter

# ÄNGSTE

Zunächst will uns Angst nichts Böses, im Gegenteil, sie will uns auf mögliche Gefahren aufmerksam machen. Doch manchmal wird sie so groß, dass wir nicht mehr klar denken können.

## WELCHE ÄNGSTE KENNEN SIE?

- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor der Zukunft
- Angst vor dem Verlust weiterer Menschen
- Angst vor dem eigenen Tod
- Angst vor finanziellen Schwierigkeiten

## ÜBUNG: WAS KANN HELFEN?

- Sich umschaun und laut benennen, was Sie sehen können
- Eine Hand in Richtung Herz legen und versuchen, Ihre Atmung zu beruhigen
- Ins Tun kommen: z.B. aufstehen, gehen, stampfen, hüpfen, summen, prusten, sich abklopfen, etc.

## ÜBUNG: SCHMETTERLINGSUMARMUNG

Greifen Sie Ihre Oberarme, tappen Sie im Wechsel auf die Oberarme und sagen Sie pro Tap ein Wort: »Ich – bin – jetzt – hier«  
Machen Sie das so lange, bis Sie merken, dass Sie ruhiger werden.

Foto: istock/AscendXmedia







## ERINNERN

Wie ist es für Sie, wenn Sie sich an die/den Verstorbene\*n erinnern? Welche Gefühle überwiegen?

Schmerz · Dankbarkeit · Liebe · Freude ·  
Traurigkeit · Verbundensein · Nähe

### WAS HILFT, ZU ERINNERN?

- Eine Kiste voller Erinnerungsgegenstände
- Ein Kleidungsstück
- Ein Buch voller Fotos, Eintrittskarten, etc.
- Das jährliche Essen mit Freunden am Geburtstag der/des Verstorbenen
- Die Gestaltung des Grabes
- Etwas weitermachen im Sinne der/des Verstorbenen
- Ein Film- oder Musikabend mit der Familie

Möchten Sie eine Gedenkkultur schaffen?

Welche Gedenkort gibt es für Sie?

Wie gestalten Sie die Gedenktage?

-Todestag, Geburtstage, Feiertage

Sind Ihnen Rituale wichtig und hilfreich?

Und wenn ja, welche?

# EINE DAUERHAFTE VERBINDUNG ZUR VERSTORBENEN PERSON FINDEN



Ja, der verstorbene Mensch ist nicht mehr hier auf Erden. Und doch ist er da: in ihrer Erinnerung, als Teil ihres Lebens, in dem, was er geschaffen hat, in den Menschen, mit denen er gelebt hat. Er darf weiterhin einen Platz in ihrem Leben haben, einen anderen, neuen Platz.

## EINEN NEUEN PLATZ IN MEINEM LEBEN GEBEN

Vielleicht möchten Sie ihm/ihr eine neue Rolle geben als innere\*n Berater\*in, als innere\*n Begleiter\*in. Es ist in Ordnung mit dem/der Verstorbenen zu sprechen. Vielleicht empfinden Sie »Zeichen«, die Ihnen der/die Verstorbene schickt und die Ihnen das Gefühl von Nähe vermitteln. Welche Spuren hat der/die Verstorbene in Ihnen und in Ihrem Leben hinterlassen?

## IM FRIEDEN MIT DEM SEIN, WAS WAR UND NICHT MEHR ZU ÄNDERN IST

Vielleicht ist es wichtig, die Beziehung zum/zur Verstorbenen auch jetzt noch oder noch einmal zu klären. Sie könnten einen Brief an die/den Verstorbene\*n schreiben. Sie könnten diesen Brief im Grab vergraben oder verbrennen und die Asche einem Fluss, dem Meer oder der Luft übergeben.

# DIE LÜCKE BLEIBT

## WIE KÖNNEN SIE IHR LEBEN OHNE DEN/DIE VERSTORBENE\*N GESTALTEN?

Wenn Sie mögen, notieren Sie hier Ihre Ideen und Gedanken.

Wer sind die Menschen, die Sie unterstützen, mit denen Sie etwas unternehmen? Wer oder was tut Ihnen gut?

.....

Was hilft Ihnen im Alltag?

z. B. konkrete Termine, Verabredungen, Sport, Chor, ...

.....

Das Einschlafen kann Probleme bereiten. Was hilft Ihnen?

z. B. Beruhigungstee am Abend, Entspannungsmusik im Bett, ...

.....

Und falls Sie nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen können, hilft vielleicht ein Notfall-Nacht-Ritual: der Tee/Kakao ist vorbereitet, an ihrem Lieblingsplatz liegen bereit Ihr Hörbuch, Tagebuch, Gedichtband, Musik, Kreuzworträtsel, Sudoku, Filme. Wie sieht Ihr Notfall-Nacht-Ritual aus:

.....

Was tun Sie, um sich zu stärken, Kraft zu tanken?

z. B. Bewegung, Musik, Meditation, Kultur, etc.

.....

Was taugt nicht mehr?

Wovon müssen oder wollen Sie sich verabschieden?

.....



## WAS, WENN ES MEHR BRAUCHT?

Manchmal führt der Trauerprozess nicht zurück in ein gutes Leben ohne den verstorbenen Menschen. Dafür kann es viele Gründe geben. Vielleicht geht es um mehr als den Verlust. Vielleicht sind es Lebensthemen.

Trauer braucht Zeit und ist ein Prozess, der individuell ganz unterschiedlich lange dauern kann, auch über den ersten Todestag hinaus. Wenn Sie das Gefühl haben, schon sehr lange in Ihrer Trauer zu verharren, braucht es vielleicht weitere Hilfe.

Es können sich körperliche Krankheiten entwickeln und/oder psychische, wie z.B. Depressionen, Posttraumatische Belastungsstörung, Angststörungen. Dann ist medizinische und/oder therapeutische Unterstützung hilfreich und notwendig.

### HILFE FINDEN SIE BEI

Hausarzt/Hausärztin, Arzt/Ärztin des Vertrauens  
Psychiater\*in  
Psychologe/Psychologin  
Therapeut\*in

## MÖGLICHE KONTAKTADRESSEN

Telefon Seelsorge Stuttgart e.V.  
Tel 0800 1110-111  
[telefonseelsorge-stuttgart.de](http://telefonseelsorge-stuttgart.de)

Psychologische Beratungsstelle  
Stuttgart: 0711 669590  
Degerloch: 0711 7657151  
[beratungsstelle-stuttgart.de](http://beratungsstelle-stuttgart.de)

Psychologische Beratung und  
Telefonseelsorge Stuttgart  
Telefonseelsorge: 0800 1110-222  
Beratungsstelle: 0711 2262055  
[ruf-und-rat.de/beratungsstelle/#psychologische\\_beratung](http://ruf-und-rat.de/beratungsstelle/#psychologische_beratung)

Medizinisches Versorgungszentrum für Psychotherapie  
am C. G Jung-Institut Stuttgart GmbH  
Tel 0711 62070942  
[cgjung-stuttgart.de/therapie-ambulanz/ambulanz](http://cgjung-stuttgart.de/therapie-ambulanz/ambulanz)

SZVT Zentrum für Psychotherapie Stuttgart  
Tel 0711 96696-61  
[szvt.de/psychotherapeutische-ambulanz.html](http://szvt.de/psychotherapeutische-ambulanz.html)

Fetz Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V.,  
Tel 0711 2859001  
[frauenberatung-fetz.de](http://frauenberatung-fetz.de)

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart  
Tel 0711 6406117  
[kiss-stuttgart.de](http://kiss-stuttgart.de)

ZSG Zentrum für Seelische Gesundheit  
Bad Cannstatt Psychiatrische Akutaufnahme  
Tel 0711 27823015  
[klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/zentrum-fuer-seelische-gesundheit/startseite](http://klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/zentrum-fuer-seelische-gesundheit/startseite)

## LITERATUR

Allgöwer, Annette (2018):

»Sanft aus der Angst. Elf praxiserprobte Schritte in ein Leben ohne Angst«  
Tübingen, dgvtv-Verlag

Fischbach, Ute, Winther, Anne (2021):

»Zurück ins Leben. Mein persönliches Trauerarbeitsbuch«  
Edition Michael Fischer GmbH, Igling

Wildwasser Stuttgart e.V.

»Hilfe zur Selbsthilfe«

Broschüre von Wildwasser Stuttgart e.V.

Wir danken Wildwasser Stuttgart e.V. für die freundliche  
Unterstützung. [www.wildwasser-stuttgart.de](http://www.wildwasser-stuttgart.de)

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.

»Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende.«  
Broschüre der Diakonie Deutschland

Viele der Übungen und Anregungen lassen sich nicht mehr auf eine bestimmte Quelle zurückführen. Sie haben sich im Laufe der Jahre in der praktischen Arbeit mit trauernden Menschen entwickelt.

## DIE AUTORINNEN

**HALLER, SUSANNE**

Krankenschwester, Palliative Care Fachkraft, Personenzentrierte Beraterin, Supervisorin und Coach (DGSv); Kursleitung DGP, Kursleitung »Dattelner Curriculum«, Trauerbegleiterin und Qualifizierende für Trauerbegleitung (BVT), Leitung Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®

**REINALTER, MARTINA**

Trauerbegleiterin im Hospiz Stuttgart

**FRANK, MONA**

Trauerbegleiterin im Hospiz Stuttgart

Die Entwicklung dieser Broschüre wurde unterstützt durch das Team der Trauerbegleiter\*innen des Hospiz Stuttgart.

## WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE UNTERSTÜTZUNG



durch Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.



durch kleine und große Spenden sowie Vermächtnisse.



durch Ihren Beitritt zum Förderverein.



Falls Sie eine Zustiftung an die Evangelische Hospiz-Stiftung Stuttgart oder ein Vermächtnis planen, beraten wir Sie gerne ausführlich.

**FÜR DAS ERWACHSENENHOSPIZ:  
FÖRDERVEREIN HOSPIZ STUTTGART**  
IBAN DE17 6005 0101 0002 1278 33  
BIC SOLADEST600

Verwendungszweck:  
Trauerbegleitung Erwachsene

Bitte verzeichnen Sie bei jeder Überweisung Ihre ganze Anschrift, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zusenden können. Wir danken schon jetzt für Ihre Unterstützung!



**ELISABETH-KÜBLER-ROSS-AKADEMIE®**

für Bildung und Forschung

Gefördert durch die Addy von Holtzbrinck Stiftung

DIEMERSHALDENSTRASSE 7-11 · 70184 Stuttgart

U15 Haltestelle Eugenplatz

**Leitung** Susanne Haller

[akademie@hospiz-stuttgart.de](mailto:akademie@hospiz-stuttgart.de)

[elisabeth-kuebler-ross-akademie.de](http://elisabeth-kuebler-ross-akademie.de)

Tel 0711 237 41-811

[hospiz-stuttgart.de](http://hospiz-stuttgart.de)



Evangelische  
Kirche  
in Stuttgart

**Gestaltung** [feedbackmedia.de](http://feedbackmedia.de)