

WENN  
EIN NAHER  
MENSCH  
STIRBT

PLÖTZLICH  
IST ALLES ANDERS





ÜBER  
ABSCHIED  
UND  
TRAUER

# LIEBE TRAUERENDE

«DIE AUGEN DER TOTEN  
SCHLIESSEN WIR MIT ZARTHEIT.  
AUCH DIE AUGEN DER LEBENDEN  
MÜSSEN MIT ZARTHEIT  
WIEDER GEÖFFNET WERDEN.»

JEAN COCTEAU

Was wissen wir über Trauer? Was geschieht, wenn wir Abschied nehmen von einem Menschen, der uns nahesteht? Wenn sich eine Hand, die wir eben noch halten konnten, für immer zurückzieht aus dem Leben? Welche Gefühle können dabei auftauchen? Welche Gedanken sind «normal»? Und: Können wir das überhaupt, «normal» trauern? Wollen wir das?

Trauer ist Trauer ist Trauer.

Die Bedeutung des Wortes verweist auf tiefen seelischen Schmerz über einen Verlust oder ein Unglück. Und was, wenn uns dieser seelische Schmerz fast zerreisst? Und was, wenn das Gegenteil eintritt, wir lachen wollen? Wenn wir uns erleichtert fühlen, obwohl wir geliebt haben und den Verlust auch bedauern, betauern? Spielen wir dann verrückt?

Und wann ist der richtige Moment da, sich mit ihr zu beschäftigen? Ein bewusster Umgang mit dem Thema ermöglicht eine offene Gesprächs- und Trauerkultur. Also möchten wir dazu einladen und anregen, sich dem Thema nicht erst dann zu stellen, wenn es mit der Tür ins Haus fällt und uns zu Boden wirft. Überwältigt.

Die Lektüre dieser Broschüre sei hiermit allen ans Herz gelegt. Ja, allen. Trauernden genauso wie jenen, die im Moment nicht, noch nicht, nicht mehr davon betroffen sind. Und auch Menschen, die Trauernde begleiten.

Die Publikation war uns ein Anliegen, aus professionellen und persönlichen Motiven. Nicht zuletzt soll sie ein Zeichen des Mitgefühls sein.

Die Trauer ist, was sie ist.

Und sie ist immer wieder anders.



# IN DER ZEIT DER TRAUER

EINEN NAHESTEHENDEN MENSCHEN  
ZU VERLIEREN IST SCHMERZHAFT  
UND MIT VERSCHIEDENSTEN GEFÜHLEN  
VERBUNDEN.



Trauern ist eine normale Reaktion auf einen bedeutsamen Verlust und ist Teil unseres Lebens. Es ist ein Teil vom Leben. Eine «normale» Trauer gibt es nicht. Wir alle reagieren auf individuelle Weise. Das heisst, jeder Mensch hat seine persönliche Art und Dauer zu trauern. Personen aus dem gleichen Umfeld, z. B. aus einer Familie, können Trauer ähnlich, jedoch auch sehr unterschiedlich erleben. Auch der Verlauf der Trauer über die Zeit kann sich unterscheiden. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten in dem, was Trauernde erleben.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Gefühle und Reaktionen in der Trauer besser zu verstehen und Ihnen Mut machen, zu Ihren Gefühlen zu stehen, sich Zeit zu lassen und bei Bedarf Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

# GEDANKEN GEFÜHLE VERHALTEN

ÜBERSICHT ÜBER  
DIE HÄUFIGSTEN TRAUER-  
REAKTIONEN.



**GEFÜHLE** Die Zeit nach dem Tod eines nahestehenden Menschen ist oft eine Zeit intensiver Gefühle, die häufig in Wellen auftreten und wieder abflauen. Es kann sein, dass Sie Schmerz empfinden, traurig sind und oft weinen. Oder Sie sind verzweifelt und fühlen sich einsam. Vielleicht spüren Sie auch Angst, sehnen sich nach der oder dem Verstorbenen oder verspüren Schuldgefühle oder gar Ärger. Vor allem in der ersten Zeit nach dem Tod fühlen Sie sich vielleicht hilflos und befürchten, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können. Der Verlust einer nahestehenden Person geht jedoch nicht immer mit Verlustgefühlen einher. Es kann auch sein, dass Sie im Moment wenig oder gar nichts verspüren oder sich taub, erstarrt oder leer fühlen. In manchen Situationen wird der Tod einer nahestehenden Person auch als Erleichterung oder Erlösung empfunden.

**GEDANKEN** Vermutlich drehen sich Ihre Gedanken zunächst fast ausschliesslich um die verstorbene Person. Sie bedauern möglicherweise, dass Sie nichts mehr gemeinsam erleben werden oder was Sie verpasst haben. Oder Sie stellen sich vor, was die verstorbene Person in bestimmten Situationen fühlen, denken oder sagen würde. Vielleicht erzählen Sie oft von gemeinsamen Erlebnissen. Dieses Miteinander-Verbunden-Sein kann helfen, um weiterzuleben und die Trauer besser auszuhalten.

Es kann Ihnen schwerfallen, sich zu konzentrieren, weil Ihre Gedanken durch den Verlust des geliebten Menschen absorbiert sind. Eventuell fragen Sie sich, wie es ohne die nahe Person weitergehen kann. Möglicherweise kommt es Ihnen so vor, als hätten Sie jegliches Interesse am Leben und den Mut für den Alltag verloren. Vielleicht haben Sie im Moment den Eindruck, dass es kein lohnendes Ziel und keinen Lebenssinn mehr gibt.

**VERHALTEN** Trauer kann sich darin äussern, dass Ihnen die Kraft zu jeglicher Aktivität fehlt oder umgekehrt, dass Sie in eine Rastlosigkeit fallen, um Ihrer Unruhe zu entkommen. Möglicherweise ziehen Sie sich zurück oder Sie vermeiden das Alleinsein. Sie suchen oder meiden Situationen, die Sie an den geliebten Menschen erinnern. Auf Zuspruch und Anteilnahme reagieren Sie vielleicht unerwartet, ablehnend oder gereizt.

**KÖRPERLICHE REAKTIONEN** Viele Trauernde fühlen sich erschöpft, ausgelaugt und wie gelähmt. Andere sind nervös und angespannt oder leiden unter Appetitlosigkeit und Schlafproblemen. Es können auch weitere körperliche Beschwerden auftreten wie beispielsweise Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Atembeklemmung. Der Körper leistet in der Trauer Schwerstarbeit, denn er trägt unseren Schmerz und drückt unsere Trauer aus.

Es können auch Sinneseindrücke wie Bilder oder Gerüche, die mit der verstorbenen Person oder dem Sterbeprozess zusammenhängen, auftreten. Die Verarbeitung des Verlusts und des Erlebten findet auf den verschiedensten Ebenen unseres Körpers und unserer Seele statt.



# ERINNERN ERZÄHLEN ZWEIFELN

UND FRAGEN NACH  
DEM SINN UND DEM WARUM.



Der Tod eines geliebten Menschen kann Sinn, Ziel und Inhalt des Lebens in Frage stellen.

Sie fragen möglicherweise nach dem Warum oder versuchen, die Erlebnisse rund um das Sterben sowie die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen.

Vielleicht suchen Sie nach Antworten oder einer höheren Macht und fragen sich, wo diese ist und warum so etwas zugelassen wird. Möglicherweise verändert sich jetzt Ihr Bedürfnis nach Spiritualität.

Vielleicht haben Sie auch einfach den Wunsch, Erinnerungen aufleben zu lassen und von der verstorbenen Person zu erzählen.



# DER TRAUER ZEIT UND RAUM GEBEN

NICHTS UND NIEMAND KANN IM MOMENT  
DER GRÖSSTEN TRAUER DEN  
SCHMERZ ABNEHMEN. EIN PAAR  
EMPFEHLUNGEN KÖNNEN  
DENNOCH LINDERND UND HILFREICH SEIN.



Geben Sie Ihrer Trauer Zeit und Raum, und lassen Sie Schmerz und Verzweiflung zu. Haben Sie keine Angst, dass aufkommende Gefühle Sie überwältigen oder «verrückt» machen, dies wird nicht geschehen. Gefühle nehmen nicht endlos zu, sondern ebbten in der Regel wieder ab.

Versuchen Sie, trotz des Schmerzes auf sich und Ihren Körper zu achten: Gönnen Sie sich Ruhezeiten, achten Sie auf regelmässige, gesunde Ernährung und bewegen Sie sich, z. B. bei einem Spaziergang. Leichte körperliche Aktivität hilft bei Unruhe und auch bei Energielosigkeit. Zu sich selbst Sorge zu tragen oder auch positive Gefühle, wie Freude, zu erleben, ist nicht unsolidarisch gegenüber der verstorbenen Person.

Vertrauen Sie sich Menschen an, denen Sie vertrauen. Verbringen Sie Zeit mit ihnen und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen.

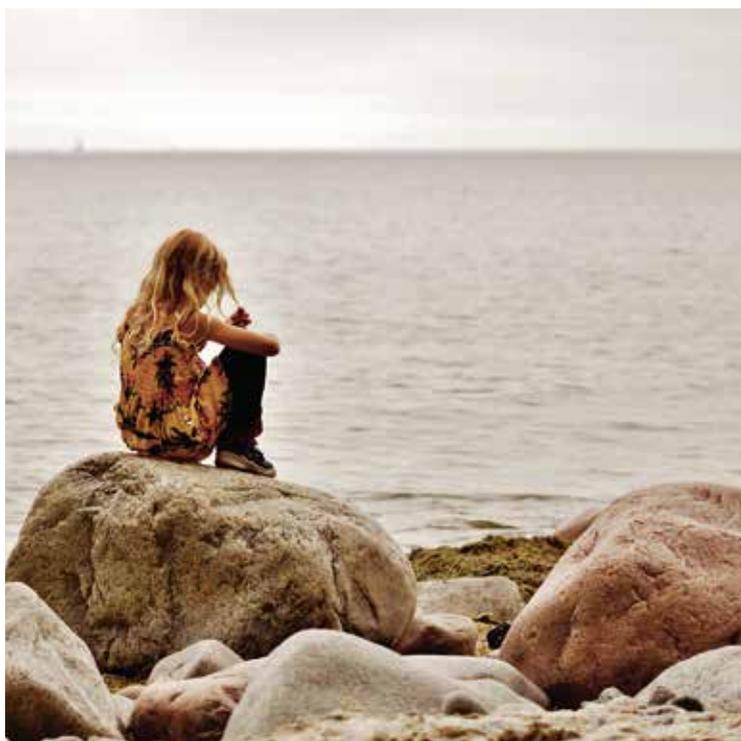
Nehmen Sie ganz bewusst Ihre alltäglichen Rituale und Pflichten wieder auf. Es kann gut tun, in einer unabänderlichen Situation doch irgendwie handeln zu können. Auch vorübergehende Ablenkung ist nützlich, damit Sie sich in dieser Zeit vom Schmerz erholen können.

Treffen Sie in der ersten Zeit, in der Sie emotional sehr aufgewühlt sind, keine weitreichenden Entscheidungen, die Sie später bereuen könnten.

Intensive Trauerwellen können auch noch Jahre nach dem Verlust auftreten. Bestimmte Tage wie Geburtstage, Weihnachten oder der Todestag sind oft besonders schwierig, weil sie mit Erinnerungen oder Traditionen verbunden sind. Stellen Sie sich auf solche Tage ein. Planen Sie im Voraus, wie Sie diese verbringen möchten und was für Sie tröstlich oder am wenigsten schmerzhaft ist.

# TRAUER BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

DAS VERSTÄNDNIS VON TOD UND  
STERBEN IST ANDERS ALS BEI  
ERWACHSENEN UND HÄNGT VOM  
ALTER DES KINDES AB.



Kinder und Jugendliche reagieren sehr unterschiedlich auf Verlust und wie sie trauern, hängt von ihrem Alter und ihrem Verständnis von Sterben und Tod ab.

Jüngere Kinder verstehen meist noch nicht, was es bedeutet, wenn jemand stirbt. Sie sehen den Tod als etwas Vorübergehendes und Umkehrbares. Viele Kinder sprechen deshalb immer wieder davon, dass die verstorbene Person zurückkehrt oder aufwacht. Weisen Sie das Kind liebevoll, aber konsequent darauf hin, dass die verstorbene Person nie mehr wiederkommt. Haben Sie Geduld und benutzen Sie im Gespräch mit dem Kind die Formulierung «tot» oder «gestorben» (nicht «eingeschlafen» oder «von uns gegangen»).

Die kindliche Trauer ist sprunghaft und wechselt sich mit unbeschwerten Momenten ab. Trennungängste, Weinen, Wut, Unruhe, Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit beim Spielen, oder auch Rückschritte in der Entwicklung wie z.B. Daumenlutschen oder Bettnässen sind normale und trauertypische Reaktionen. Versuchen Sie Ihrem durch den Verlust verunsicherten und verängstigten Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Lassen Sie jüngere Kinder vorübergehend ruhig wieder für eine Zeit im Elternbett schlafen. Auch das Beibehalten von gewohnten Tagesabläufen und Ritualen hilft Ihrem Kind sich sicher zu fühlen.

Ältere Kinder haben ein genaueres Verständnis von Tod und Vergänglichkeit. Neben den bereits genannten Trauerreaktionen können auch vermehrt Verlustängste um die verbliebenen Angehörigen, Veränderungen der schulischen Leistung und Schuldgefühle auftreten. Sagen Sie Ihrem Kind ausdrücklich, dass es keine Schuld trifft. Überlegen Sie gemeinsam, was in der Trauer hilfreich sein könnte: reden, malen, Tagebuch schreiben, ein Erinnerungs- oder Fotoalbum gestalten, auf einen Boxsack einschlagen und vieles mehr.

Jugendliche reagieren in der Trauer oft ambivalent und heftig. Ihre Gefühle zeigen und verarbeiten sie eher in ihrem Freundeskreis als in der Familie. Trotzdem sollten sie die Möglichkeit haben, sich von Erwachsenen aus ihrem nahen Umfeld Unterstützung zu holen.

Überlegen Sie, welche Informationen Sie Ihrem Kind abhängig von Alters- und Entwicklungsstand zumuten können und geben Sie diese möglichst sachlich und altersgerecht weiter. Erklären Sie in Ruhe, was passiert ist und wiederholen Sie dies, wenn das Kind danach fragt. Ihre eigene Trauer brauchen Sie nicht zu verbergen. Sie können Ihrem Kind ein wichtiges Vorbild sein, seine Gefühle zu zeigen und darüber zu sprechen. Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, bei den Abschiedsritualen dabei zu sein (Besuch im Aufbahrungsraum, Beerdigung), aber lassen Sie ihm die Wahl.

Denken Sie auch daran, das Umfeld des Kindes zu informieren und mit einzubeziehen (Betreuungs- und Lehrpersonen, Leitungspersonen in Vereinen usw.).



# UNTER- STÜTZUNG SUCHEN UND ANNEHMEN

TRAUER DAUERT OFT LÄNGER ALS  
ALLGEMEIN ANGENOMMEN. MANCHMAL IST  
AUCH FACHLICHE BEGLEITUNG NÖTIG.



Trauer braucht Zeit. Geben Sie sich diese Zeit. Am Anfang ist die Trauer häufig besonders intensiv und schwer, später verändert sie sich und kann leichter und milder werden. Dennoch können intensive Trauergefühle auch erst im Verlauf oder nach einer längeren Zeit wieder auftreten. Manche Umstände und Situationen können das Risiko für eine schwere Trauerreaktion erhöhen. Der Tod einer besonders nahestehenden Person, ein plötzlicher Tod durch Suizid oder Unfall sowie der Verlust von jungen Menschen können die Trauer erschweren.

Neben der Unterstützung und Gesprächen durch Familienangehörige oder Freundinnen und Freunden sind Informationen zu Trauer durch ein Buch oder eine Website wichtige Hilfestellungen. Der Austausch mit anderen Trauernden, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, stellt eine weitere unterstützende Möglichkeit dar. Daneben kann ein Gespräch mit einer Fachperson, die die verstorbene Person betreut hat, sinnvoll sein. Dies könnten zum Beispiel der Seelsorger aus der Gemeinde, eine Pflegefachperson der Spitex, die Hausärztin oder eine Person aus dem Behandlungsteam im Pflegezentrum oder Spital sein. Wenn Sie das Bedürfnis haben, gehen Sie auf die entsprechende Person zu und bitten Sie um ein Gespräch.

Neben diesen Möglichkeiten existiert auch das Angebot einer Unterstützung durch eine Trauerbegleiterin, einen Psychologen oder eine Psychiaterin. Nehmen Sie solche gezielte Unterstützung dann in Anspruch, wenn Sie ein entsprechendes Bedürfnis empfinden, die Last der Trauer für Sie zu gross wird oder Sie in Ihrem Alltag anhaltend einschränkt. Sie können selbstverständlich auch bei Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin Rat suchen.

# BÜCHER

EINE AUSWAHL

## RATGEBER

Jorgos Canacakis:

**Ich begleite dich  
durch deine Trauer.**

Kreuz Verlag 2013

Roland Kachler:

**Meine Trauer wird dich  
finden. Ein neuer  
Ansatz in der Trauerarbeit.**

Herder Verlag 2017

Monika Müller,

Matthias Schnegg:

**Unwiederbringlich.  
Von der Krise und  
dem Sinn der Trauer.**

Vandenhoeck + Ruprecht 2016

Hansjörg Znoj:

**Ratgeber Trauer.  
Informationen für  
Betroffene und  
Angehörige.**

Hogrefe Verlag 2005

## RELIGION

Anselm Grün:

**Gehalten in Zeiten  
der Trauer.**

Herder 2013

Jörg Zink:

**Trauer hat heilende Kraft.**

Kreuz Verlag 2015

## ROMAN

Jon Fosse:

**Morgen und Abend.**

Rowohlt 2003

## TRAUERTEXTE

Lis Bickel, Daniela

Tausch-Flammer:

**In meinem Herzen  
die Trauer, Texte für  
schwere Stunden.**

Herder Verlag 2006

## PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

Vera Rösch:

**Verbunden für immer.  
Das Erinnerungsbuch  
für Eltern, die um ihr  
Baby trauern.**

Schwabenverlag 2011

Hansjörg Schneider:

**Nachtbuch für Astrid.  
Von der Liebe, vom  
Sterben, vom Tod  
und von der Trauer  
darüber, den geliebten  
Menschen verloren  
zu haben.**

Diogenes 2012

Melitta Breznik:

**Mutter. Chronik  
eines Abschieds.**

Luchterhand Literaturverlag  
2020

Joan Didion:

**Das Jahr des  
magischen Denkens.**

Ullstein Taschenbuch  
Verlag 2021

## BILDERBÜCHER

Ayse Bosse:

**Weil du mir so fehlst.  
Dein Buch fürs  
Abschiednehmen,  
Vermissen und  
Erinnern.**

Carlsen Verlag 2016

Max Velthuijs:

**Was ist das,  
fragt der Frosch.**

Beltz Verlag 2009

Britta Teckentrup:

**Der Baum der Erinnerung.**

Arsedition Verlag 2013

## JUGENDBUCH

Astrid Lindgren:

**Brüder Löwenherz.**

Oetinger 2004

# UNTER- STÜTZUNG

EINE AUSWAHL

Ihr Hausarzt, eine Psychologin, Ihre Gemeindegeseelsorge oder das Team, das die verstorbene Person zu Hause, im Spital, im Alters- oder Pflegezentrum betreut hat, sind mögliche Ansprechpartner\*innen. Zögern Sie nicht, auf die entsprechenden Personen zuzugehen, ihr Fragen zu stellen oder um ein Gespräch zu bitten.

Weitere Informationen zu Unterstützungsangeboten finden Sie auch im Internet unter: [www.pallnetz.ch](http://www.pallnetz.ch).

## BERATUNGSSTELLEN

### **Seelsorge in der Palliative Care**

Für den ganzen  
Kanton Zürich  
Montag–Freitag 8–17 Uhr  
044 554 46 66

### **Schweizer Plattform für E-Mail-Seelsorge** [www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net)

### **Kompetenzzentrum Pädiatrische Palliative Care Universitäts-Kinder- spital Zürich**

Trauerbegleitung  
für Kinder, Jugendliche  
und Eltern  
[www.kispi.uzh.ch/](http://www.kispi.uzh.ch/)  
trauerbegleitung  
044 266 31 34  
[pallcare@kispi.uzh.ch](mailto:pallcare@kispi.uzh.ch)

### **kindsverlust.ch**

Fachstelle Kindsverlust  
während Schwanger-  
schaft, Geburt und erster  
Lebenszeit  
031 333 33 60  
[fachstelle@kindsverlust.ch](mailto:fachstelle@kindsverlust.ch)

### **Dargebotene Hand** Telefon 143

## SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR TRAUERENDE

### **Stiftung Pro Offene Türen der Schweiz**

Jupiterstrasse 42  
8032 Zürich  
043 288 88 88  
[www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch)

### **Nebelmeer.net**

Selbsthilfegruppe für  
Jugendliche und junge  
Erwachsene, die einen  
Elternteil durch Suizid  
verloren haben  
Postfach 1659  
8031 Zürich  
[box@nebelmeer.net](mailto:box@nebelmeer.net)  
[www.nebelmeer.net](http://www.nebelmeer.net)

### **Verein Refugium**

Verein für Hinterbliebene  
nach Suizid  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

### **Verein Regenbogen Schweiz**

Selbsthilfevereinigung  
von Eltern, die um ein  
verstorbenes Kind trauern  
0848 085 085  
[info@verein-regenbogen.ch](mailto:info@verein-regenbogen.ch)  
[www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch)

## INFORMATIONSEITEN IM INTERNET

[www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)  
[www.kindertrauer.info](http://www.kindertrauer.info)  
[www.kindsverlust.ch](http://www.kindsverlust.ch)  
[www.familientrauerbe-  
gleitung.ch](http://www.familientrauerbe-<br/>gleitung.ch)

## MITWIRKENDE INSTITUTIONEN



palliative zh+sh

### Stadt Zürich

- Stadtspital Zürich  
(ehemals Stadtspital Waid  
und Triemli)
- Gesundheitszentren  
für das Alter (ehemals  
Alters- und Pflegezentren)
- Spitex Zürich

### Weitere Institutionen

- Universitäts-Kinderspital  
Zürich
- Universitätsspital Zürich
- Universität Zürich,  
Institut für Implementation  
Science in Health Care

## UNTERSTÜTZUNG

**Finanzielle Unterstützung**  
**reformiert\_katholisch**  
Kirchen im Kanton Zürich

**Textberatung Vorwort**  
Andrea Keller,  
Kreativ-Komplizin

**Initiantin und Mentorin**  
Dr. med. Silvia Richner

## IMPRESSUM

Die Trauerbroschüre wurde von einer interprofessionellen Projektgruppe erarbeitet, verfasst und weiterentwickelt.

### Projektleitung, Kontakt und Bezugsadresse

palliative zh + sh  
[www.pallnetz.ch](http://www.pallnetz.ch)  
044 240 16 20  
[info@pallnetz.ch](mailto:info@pallnetz.ch)  
[www.pallnetz.ch](http://www.pallnetz.ch)

### Bilder

[photocase.com](http://photocase.com)

### Visuelles Konzept, Realisation

Wernlis, grafische Gestalter,  
Basel

### Quellen

Auf Anfrage



