

# Du darfst trauern

Abschied. Schmerz. Hoffnung.



Titelbild: pixabay, Peggychoucair

# Du darfst trauern

Abschied. Schmerz. Hoffnung.

## Inhalt:

**Einleitung** – Warum dieser Guide, Einladung an Trauernde & Angehörige

**Trauer verstehen** – natürliche Reaktion, kein „richtig“ oder „falsch“

**Trauer hat viele Gesichter** – Gefühle, Körperreaktionen, Dynamik statt Phasen-Zwang

**Impulse für Trauernde** – kleine Schritte, Rituale, Ausdrucksformen

**Impulse für Angehörige & Freunde** – wie unterstützen, was vermeiden

Hilfsangebote & Ressourcen – wo man Halt findet

**Hoffnung bewahren** – Ermutigung & Zuversicht

## Einleitung

Du bist gerade in einer Situation, die dich schmerzt und dir hoffnungslos erscheint. Du fühlst dich vielleicht leer, überfordert, einsam – oder alles auf einmal. Nichts ist so wie vorher, und es fällt schwer, überhaupt einen nächsten Schritt zu sehen.

Dieser kleine Begleiter möchte dir helfen, dich durch deinen Alltag zu hangeln – auch dann, wenn deine Schritte noch unsicher und wackelig sind. Er lädt dich ein, dir Zeit zu nehmen, zu fühlen und dir selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Siehe diesen Begleiter nicht als Ersatz für deine Trauerarbeit, sondern als ersten Schritt, als ersten Impuls. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie wertvoll es sein kann, ein paar Zeilen, tröstende und ermutigende Worte in den Händen zu halten.

Ich wünsche dir viel Kraft für deine Lebensphase und den Mut, dir deine Trauer einzugestehen und zu erlauben.

**Dirk T. van Dinter**

*Systemischer Coach • Autor*

# 1. Trauer verstehen

Trauer ist eine der tiefsten Erfahrungen, die wir als Menschen machen können. Sie entsteht immer dann, wenn wir etwas verlieren, das für uns von großer Bedeutung war: einen geliebten Menschen, eine Beziehung, einen Lebensentwurf, manchmal sogar die eigene Gesundheit oder Sicherheit.

Viele spüren in der Trauer eine Mischung aus Schmerz, Sehnsucht und Orientierungslosigkeit. Vielleicht fragst du dich: *Warum fühlt es sich so überwältigend an? Werde ich jemals wieder normal leben können?* Diese Fragen sind Teil der Trauer – und sie zeigen, wie eng verbunden Verlust und Liebe sind. Denn wir trauern nur um das, was uns wirklich wichtig war.

## Kein „richtig“ und kein „falsch“

Oft hört man Sätze wie: „Jetzt musst du nach vorne schauen“ oder „Andere haben es doch auch geschafft“. Solche Worte können Druck machen und dir das Gefühl geben, du würdest falsch trauern. Doch es gibt kein richtiges Tempo und keine allgemein gültige Form. Jeder Mensch trauert anders, weil jede Beziehung einzigartig ist.

Vielleicht bist du oft traurig, vielleicht spürst du Wut oder sogar Erleichterung. Vielleicht schwankt alles zwischen Taubheit und Heftigkeit. Alles darf da sein. Deine Trauer ist genau so, wie sie sein muss – weil sie deine ist.

## Trauer ist ein Prozess

Trauer ist nicht ein einzelner Moment, sondern ein Prozess, der sich über Wochen, Monate oder manchmal Jahre erstreckt. Dabei gibt es Höhen und Tiefen, Tage voller Schmerz und Tage, an denen wieder etwas Licht durchscheint. Das bedeutet

nicht, dass du „rückfällig“ wirst, wenn es dir wieder schlechter geht. Es ist eher wie Wellen, die kommen und gehen.

Wichtig ist: Trauer verändert sich mit der Zeit. Sie bleibt Teil deiner Geschichte, aber sie wird weicher und tragbarer.

## Trauer ist notwendig

Manche Menschen wollen ihre Trauer am liebsten wegdrücken – aus Angst, daran zu zerbrechen. Doch Trauer ist keine Krankheit, die geheilt werden muss. Sie ist die gesunde Antwort deiner Seele auf Verlust. So wie der Körper eine Wunde heilt, versucht auch deine Psyche, sich neu zu ordnen.

Wenn du dir erlaubst zu trauern, gibst du dir selbst die Chance, wieder in eine neue Beziehung zum Leben zu finden.

---

### Reflexionsfragen – Trauer verstehen

1. Welche Gefühle spürst du in deiner Trauer am stärksten?
2. Gibt es Momente, in denen du dich erleichtert oder überrascht fühlst über deine Gefühle?
3. Was würdest du dir selbst erlauben, wenn du wüsstest, dass alles richtig ist, so wie es ist?

## 2. Trauer hat viele Gesichter

Trauer zeigt sich auf viele unterschiedliche Weisen – in Gedanken, Gefühlen und sogar im Körper. Manche Tage bist du vielleicht überwältigt von Traurigkeit, andere Tage scheinen die Gefühle wie ausgelöscht. Manche Menschen spüren Wut, Angst, Schuld oder Erleichterung. Alles gehört zur Trauer dazu.

### Gefühle kommen in Wellen

Trauer lässt sich nicht linear beschreiben. Die sogenannten „Trauerphasen“ sind eher Richtlinien als feste Regeln. Gefühle können plötzlich über dich hereinbrechen, ohne Vorwarnung, und dich scheinbar aus der Bahn werfen. An einem Tag fühlst du dich fast stabil, am nächsten wieder tief erschüttert. Dieses Auf und Ab ist normal. Die Wellen der Trauer gehören zum Prozess, sie zeigen, dass dein Herz arbeitet, dass du lieben konntest und immer noch kannst.

### Trauer zeigt sich auch körperlich

Nicht nur die Seele, auch der Körper reagiert auf Verlust. Müdigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Muskelverspannungen oder ein Druckgefühl in der Brust sind häufig. Manchmal ist es die körperliche Erschöpfung, die uns zuerst bewusst macht, dass wir trauern. Dein Körper spricht mit dir – höre hin, ohne dich selbst zu verurteilen.

### Unterschiedliche Wege der Verarbeitung

Jeder Mensch trauert anders. Manche weinen viel, andere ziehen sich zurück, wieder andere suchen Ablenkung in Arbeit oder Hobbys. Manche brauchen Nähe, andere Zeit für sich. Keiner der Wege ist falsch. Wichtig ist, dass du dir erlaubst,

deinen eigenen Ausdruck zu finden – er ist so einzigartig wie deine Beziehung zu dem, was du verloren hast.

Trauer kann auch überraschend Momente der Freude zulassen, etwa ein Lächeln über eine Erinnerung oder ein Gefühl der Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit. Diese Momente sind kein Verrat an der Trauer, sondern ein Zeichen, dass Leben und Erinnerung nebeneinander bestehen können.

---

### Reflexionsfragen – Trauer hat viele Gesichter

1. Welche Gefühle tauchen bei dir am häufigsten auf, und wie äußern sie sich?
2. Welche körperlichen Reaktionen bemerkst du in deiner Trauer?
3. Gibt es kleine Momente, in denen du trotz des Schmerzes etwas Positives spürst?

### 3. Impulse für Trauernde

Trauer kann lähmend wirken, und oft fühlt man sich, als würde man den Alltag nur noch überstehen. Doch auch kleine Schritte können helfen, den Tag zu bewältigen und die eigenen Gefühle zu halten. Es geht nicht darum, die Trauer „schnell zu überwinden“, sondern Wege zu finden, sie zu begleiten und sich selbst dabei zu stützen.

#### Kleine Rituale im Alltag

Rituale können Ankerpunkte schaffen, die Sicherheit und Struktur geben. Das kann ein kurzer Spaziergang am Morgen sein, eine Kerze anzünden, ein Moment der Stille oder das Schreiben eines Tagebuchs. Rituale erinnern daran, dass du dir Zeit für dich selbst nimmst, selbst wenn alles andere chaotisch erscheint.

#### Gefühle ausdrücken

Trauer muss nicht allein getragen werden. Es kann helfen, Gefühle auszusprechen oder aufzuschreiben. Schreibe Briefe an den Verstorbenen, notiere Gedanken in einem Tagebuch oder sprich mit jemandem, dem du vertraust. Auch kreative Wege wie Malen, Musik oder Bewegung können helfen, Gefühle zu verarbeiten.

#### Körper und Seele verbinden

Der Körper reagiert auf Trauer, oft unbewusst. Bewegung – sei es ein Spaziergang, Yoga oder einfaches Strecken – kann helfen, Spannungen zu lösen. Atemübungen oder kurze Momente der Achtsamkeit können ebenfalls Stabilität bringen. Trauer ist nicht nur eine emotionale Erfahrung, sondern eine körperliche und geistige.



## Kleine Schritte – kein Druck

Erwarte nicht, dass alles sofort leichter wird. Jeder Schritt, selbst der kleinste, ist wertvoll. Manchmal ist es ein tiefes Durchatmen, manchmal ein kurzer Moment der Freude. Sei freundlich zu dir selbst und anerkenne jede Form von Fortschritt.

---

### Reflexionsfragen – Impulse für Trauernde

1. Welche kleinen Rituale oder Handlungen können dir im Alltag Halt geben?
2. Wie kannst du deine Gefühle ausdrücken, ohne dich zu überfordern?
3. Welcher kleine Schritt heute würde dir helfen, dich ein wenig stabiler zu fühlen?

## 4. Impulse für Angehörige und Freunde

Trauer ist nicht nur für jene schwer, die jemanden verloren haben – auch für Angehörige, Freunde oder Bekannte kann der Umgang mit Trauer herausfordernd sein. Oft weiß man nicht, wie man helfen soll, oder man fürchtet, etwas falsch zu machen. Doch bereits Präsenz und Zuhören sind oft die wertvollsten Gesten.

### Zuhören statt Ratschläge geben

Manchmal möchten Trauernde nur gehört werden. Fragen wie „Wie geht es dir heute?“ oder einfaches Schweigen können mehr Trost spenden als Ratschläge. Es geht nicht darum, die Trauer zu „reparieren“, sondern den Menschen in ihr zu begleiten.

### Nähe und Raum geben

Jeder trauert unterschiedlich. Manche möchten Nähe, andere Zeit für sich. Respektiere die Bedürfnisse der trauernden Person, ohne dich persönlich abgewiesen zu fühlen. Ein liebevoller Blick, eine kurze Nachricht oder ein gemeinsamer Spaziergang können bereits viel bewirken.

### Kleine Gesten der Unterstützung

Praktische Hilfe im Alltag wird oft unterschätzt: Einkäufe erledigen, eine Mahlzeit vorbeibringen oder beim Organisatorischen unterstützen. Auch kleine Gesten signalisieren, dass jemand da ist und sich kümmert, ohne dass Worte nötig sind. In der Trauerphase, gerade zu Beginn, ist nichts mehr „normal“ – auch keine Alltagsroutinen.

## Vermeide gutgemeinte, aber belastende Aussagen

Sätze wie „Du musst stark sein“ oder „Die Zeit heilt alle Wunden“ können Druck erzeugen und die Trauernden noch isolierter fühlen lassen. Stattdessen hilft es, da zu sein, zuzuhören und die Gefühle ernst zu nehmen.

---

### Reflexionsfragen – Für Angehörige und Freunde

1. Wie kannst du präsent sein, ohne die Trauernde Person zu drängen oder zu belehren?
2. Welche kleinen Gesten könnten im Alltag Unterstützung bieten?
3. Wie gehst du selbst mit deiner eigenen Unsicherheit oder Hilflosigkeit um?
4. Frage dich: „Was würde ich mir jetzt selbst wünschen“ oder „Würde mir das jetzt wirklich gut tun?“

## 5. Hilfsangebote und Ressourcen

Trauer kann überwältigend sein, und manchmal ist es schwer, alleine einen Weg durch den Schmerz zu finden. Es ist völlig in Ordnung – und oft notwendig – Unterstützung anzunehmen. Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge und Mut.

### Professionelle Unterstützung

Es gibt viele Menschen, die in Trauersituationen professionell begleiten können: Psychotherapeut:innen, Trauerbegleiter:innen, Seelsorger:innen oder Sozialarbeiter:innen. Sie bieten einen sicheren Raum, um Gefühle zu sortieren, zu verarbeiten und Strategien zu entwickeln, um den Alltag wieder zu bewältigen. Was auch wichtig ist, diese Menschen sind nicht in dein Leben involviert. Sie haben Mitgefühl, weil sie Trauer selbst kennen, aber leiden nicht mit.

### Gruppenangebote

Trauergruppen und Gesprächskreise können sehr entlastend sein. Hier treffen Menschen aufeinander, die Ähnliches erleben. Austausch, Verständnis und das Gefühl, nicht allein zu sein, können enorm stärken. Auch Online-Gruppen bieten heute eine Möglichkeit, sich zu verbinden, wenn persönliche Treffen schwerfallen. Manchmal ist ein solcher Schritt nicht leicht, aus Angst nicht verstanden zu werden, aus Scham oder weil man überzeugt ist, nie darüber reden zu können. In der Praxis erlebe ich es ganz anders - wenn Menschen diesen Schritt gehen, sind sie oft erleichtert sich (endlich) austauschen zu dürfen.

### Bücher und Medien

Literatur, Podcasts oder Videos über Trauer können ebenfalls helfen, Gefühle einzuordnen, neue Perspektiven zu gewinnen oder praktische Tipps zu erhalten.

Wichtig ist, dass du dir das aussuchst, was dir guttut, und nicht das Gefühl hast, alles abarbeiten zu müssen. Es soll eine Hilfe sein, kein Druck und keine Leistung, die du meinst erbringen zu müssen.

## Notfallkontakte

In akuten Krisen oder wenn die Trauer zu stark wird, ist es wichtig, sofort Hilfe zu bekommen. Hotlines, Krisendienste oder Notfallnummern sind da, um schnelle Unterstützung zu bieten. Du musst nicht alles alleine tragen. Wenn du in deinem Umfeld Menschen hast, die du jederzeit anrufen kannst, ist das sehr hilfreich. Speichere dir zum Beispiel auch die Nummer der Telefonseelsorge (0800 - 111 0 111) oder (0800 - 111 0 222 ) - <https://www.telefonseelsorge.de/>

Vielleicht kennst du Beratungsstellen vor Ort, deren Kontaktdaten du aufbewahrst.

## Selbsthilfe im Alltag

Neben professioneller Hilfe und Gruppen kann es auch kleine, alltägliche Strategien geben:

- Einen vertrauten Menschen regelmäßig anrufen oder treffen und auch mal bewusst nicht über die Trauer reden, auch wenn es nur ein ganz kleines Zeitfenster ist.
- Tagebuch schreiben oder Gedanken aufschreiben.
- Struktur im Alltag schaffen, um kleine Erfolge sichtbar zu machen. Jeder kleinste Erfolg bringt dich in dein Handlungsfähigkeit zurück. Und das ist sehr gut.

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, dass die Trauer leichter wird, aber sie wird gemeinsam tragbarer. Du bist nicht allein – und du musst nicht allein durch diese Zeit gehen.

---

## Reflexionsfragen – Hilfsangebote und Ressourcen

1. Welche Form der Unterstützung könnte dir aktuell am meisten helfen?
2. Gibt es Menschen oder Gruppen, bei denen du dich öffnen könntest?
3. Welche kleinen täglichen Strategien könnten dir helfen, Halt zu finden?

## 6. Hoffnung bewahren

Trauer verändert das Leben. Sie lässt nichts so, wie es war, und kann uns das Gefühl geben, im Schmerz gefangen zu sein. Doch auch wenn der Verlust immer Teil deiner Geschichte bleiben wird, kann sich die Trauer mit der Zeit wandeln. Sie wird nicht verschwinden, aber sie kann leichter, tragbarer und integrierter werden. Rede dir bitte niemals ein, du müsstest einen Punkt erreichen, an dem du nie wieder traurig bist. Das ist unmenschlich.

### Trauer und Lebensmut nebeneinander

Es ist möglich, dass Trauer und Hoffnung gleichzeitig existieren. Vielleicht spürst du heute noch überwältigenden Schmerz, aber manchmal taucht ein Lächeln über eine Erinnerung auf, ein Moment der Dankbarkeit oder ein kleiner Funke von Lebensfreude. Diese Momente sind kein Verrat an deiner Trauer – sie sind ein Zeichen, dass das Leben weitergeht und dass Heilung in kleinen Schritten geschieht.

### Geduld mit dir selbst

Erwarte nicht, dass die Trauer sich schnell „legt“. Jeder Tag kann anders sein. Manche Tage sind schwerer, andere leichter. Gib dir selbst die Erlaubnis, deine Gefühle zu spüren, ohne dich dafür zu verurteilen. Jede Form von Fortschritt, jede kleine Stabilität ist wertvoll. Trauer ist kein statischer Prozess, der wie eine To-Do-Liste abgearbeitet und bewältigt wird. Es ist ein Hin-und-Her, ein Vor-und-Zurück. Ja, es gibt diese Momente, da möchte man diesen Schmerz einfach nur noch „weghaben“ .. schreie ihn heraus, mache Sport, schreibe, male, brüll ins Kissen. Übe dich bitte nicht an falscher Stelle in Selbstbeherrschung, die nichts anderes ist, als den Schmerz zu unterdrücken.

## Neue Wege finden

Mit der Zeit wirst du vielleicht neue Rituale, Begegnungen oder Perspektiven finden, die dich stärken. Neue Beziehungen, Aktivitäten oder Erinnerungen können Platz finden, ohne dass die Trauer verschwindet. Trauer wandelt sich oft in einen stillen Begleiter, der mit uns geht, ohne uns zu überwältigen.

---

### Reflexionsfragen – Hoffnung bewahren

1. Welche kleinen Momente des Lichts oder der Freude konntest du in den letzten Tagen spüren?
2. Welche Rituale oder Handlungen könnten dir helfen, die Trauer zu integrieren, ohne sie zu verdrängen?
3. Wie könntest du dir selbst mit Geduld und Freundlichkeit begegnen, wenn schwierige Tage kommen?



## Zum Schluss

### Du musst diesen Weg nicht allein gehen

Manchmal ist Trauer so überwältigend, dass wir allein nicht weiterkommen. Es ist mutig und richtig, sich in solchen Momenten Unterstützung zu holen.

Professionelle Hilfe kann dir Halt geben, dir Wege aufzeigen und dir ermöglichen, den Alltag wieder Schritt für Schritt zu bewältigen.

Als Trauerbegleiter und Coach stehe ich dir in dieser Zeit zur Seite. Ich begleite Menschen, die den Verlust eines geliebten Menschen erleben, und unterstütze sie dabei, ihre Trauer zu verstehen, anzunehmen und neue Kraft zu finden. Wenn du das Gefühl hast, dass du jemanden brauchst, der dich auf deinem Weg begleitet, zögere nicht, dich zu melden.

Trauer ist ein Weg, auf dem du lernen darfst, dich selbst zu halten. Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen – es ist ein Schritt zu mehr Stärke, Ruhe und Lebensmut und zeigt, dass du dich um dich selbst sorgst und kümmerst.

**Dirk T. van Dinter**

*Systemischer Coach • Autor*

meine Internetseite: [www.van-dinter.de](http://www.van-dinter.de)

mein Blog: [blog.van-dinter.de](http://blog.van-dinter.de)

meine E-Mail: [web@van-dinter.de](mailto:web@van-dinter.de)

meine Tel (WhatsApp) [+49 172 495 00 33](https://wa.me/491724950033)

## Impressum:

verantwortlich für den Inhalt: **Dirk T. van Dinter** ([www.van-dinter.de](http://www.van-dinter.de))

Schleswig-Holstein, Kreis Stormarn.

Als Coach bin ich verpflichtet auf das Heilpraktiker- Gesetz hinzuweisen. Ich bin weder Arzt, noch Therapeut, noch Heilpraktiker.

- „In meiner Funktion als Coach begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu neuen Perspektiven und Potenzialentfaltung. Coaching ist keine Heilung oder Therapie, sondern eine zukunftsorientierte Begleitung, auch aus einer Krise heraus“.
- „Diese Form der persönlichen Entwicklung ist keine medizinische Leistung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten.“

Ich lasse mich in meinen Coachings auf die Lebens-Perspektive des Klienten / der Klientin ein, dies umfasst auch die Spiritualität. Dennoch nehme ich klar Abstand von den Ideologien der Scientologen und auch von Religionen / Glauben, die das Böse (Satan, Luzifer) zum Mittelpunkt haben.