

UND  
PLÖTZLICH  
IST ALLES  
ANDERS

WENN EIN  
GELIEBTER MENSCH  
STIRBT





ÜBER  
ABSCHIED  
UND  
TRAUER

# ANGEHÖRIGE LIEBE

«ZERBRECHEN, ZERMALMEN, ENTKRÄFTEN»:  
DIESE BEDEUTUNGEN STECKEN IM GRIECHISCHEN  
THRÁUEIN, AUS DEM SICH UNSER  
«TRAUERN» VERMUTLICH ENTWICKELTE.

Was wissen wir über das, was Menschen nach dem Tod einer nahestehenden Person erfahren?

Ich google «Trauer» und erhalte 15 Millionen Ergebnisse. Das ist viel, denke ich, und google zum Vergleich «Geld»: 168 Millionen Resultate. Elfmal mehr. Jetzt relativiert sich das Trauerergebnis. «Finanzberatung Zürich» liefert 455 000 Resultate, «Trauerberatung Zürich» 5800.

Ich lerne daraus, dass beispielsweise über Geld viel mehr Informationen angeboten werden als über Trauer. Und doch gibt es in der Schweiz jedes Jahr Hunderttausende, die mit den Reaktionen auf einen aktuellen Todesfall fertig werden müssen.

Für sie haben Expertinnen ihr Wissen über Trauer zusammengetragen. Sie arbeiten dort, wo heute die meisten Menschen sterben: in Spitälern und Pflegeheimen. Die dortigen Angestellten finden erste Worte, wenn Angehörige erfahren, dass ihre Mutter, ihr Sohn, ein Freund oder eine Schwester soeben den letzten Atemzug getan hat. Und sie möchten oft gerne mehr mitgeben als nur ein paar wenige Sätze. So ist diese Broschüre entstanden.

**SIE IST FÜR MENSCHEN, DIE SICH JETZT  
DARAN GEWÖHNEN MÜSSEN, DASS EIN WICHTIGER  
ANDERER MENSCH NICHT MEHR DA IST.**

Sie informiert über Reaktionen auf diese Umstellung und den nützlichen Umgang mit ihnen. Wie gut, dass es in unseren Spitälern und Pflegeheimen Menschen gibt, die ihre Arbeit mit Hirn und Herz tun. Auch für Angehörige, deren Welt jetzt vielleicht gerade zerbrochen ist.

Christine Süssmann, Friedhof Forum



# IN DER ZEIT DER TRAUER

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



Trauern ist eine normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust und liegt in der menschlichen Natur. Wir alle reagieren auf unterschiedliche Weise, das heisst jeder Mensch hat seine eigene Zeit und persönliche Art zu trauern. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten in dem, was Trauernde erleben.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Gefühle und Reaktionen in der Trauer 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 meist in Wellen auftreten und wieder abflauen. Wahrscheinlich empfinden Sie Schmerz, sind traurig und weinen oft. 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. Es kann aber auch sein, dass Sie im Moment gar nichts verspüren und dass Sie sich wie taub oder erstarrt 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, 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 hilft, um weiterzuleben und die Trauer besser auszuhalten.

Es wird Ihnen wahrscheinlich schwer fallen, sich zu konzentrieren, weil Ihre Gedanken durch den Verlust des geliebten Menschen blockiert sind. Sie fragen sich, wie es ohne ihn oder sie weitergeht, und es kommt 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 mehr gibt.

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



# 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 Gott und fragen sich, wo er ist und warum er so etwas zulässt. 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 LINDERN. EIN PAAR  
EMPFEHLUNGEN KÖNNEN DENNOCH  
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 von alleine 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 zu erleben, ist nicht unsolidarisch gegenüber der verstorbenen Person.

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

Nehmen Sie ganz bewusst Ihre alltäglichen Rituale und Pflichten wieder auf. Es tut gut, 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.

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 trauern um einen nahestehenden Menschen oft ganz anders als Erwachsene. Ihre Reaktionen können die erwachsenen Bezugspersonen verunsichern oder irritieren, da manchmal der Eindruck entsteht, sie wären gar nicht traurig. Kinder und Jugendliche trauern aber sehr wohl – je nach Alter auf unterschiedliche Art.

Die häufigsten Reaktionen sind Traurigkeit und Lustlosigkeit im plötzlichen Wechsel mit Heiterkeit und Spass, Wut, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Albträume oder Rückkehr zu bereits abgelegten Verhaltensweisen wie z. B. Daumenlutschen oder Bettnässen. Weitere Zeichen sind Veränderung der schulischen Leistung, Trennungängste, Angst um die verbliebenen Angehörigen oder Schuldgefühle.

Das Verständnis von Tod und Sterben hängt stark vom Alter eines Kindes ab.

Jüngere Kinder verstehen meist noch nicht, was es bedeutet, wenn jemand stirbt. Sie sehen den Tod als vorübergehendes und umkehrbares Ereignis. Viele Kinder sprechen deshalb immer wieder davon, dass die verstorbene Person zurückkehrt oder aufwacht. Weisen Sie das Kind liebevoll, aber konsequent darauf hin, dass der Tod etwas Endgültiges ist. Benutzen Sie im Gespräch mit dem Kind deshalb auch die Formulierung «tot» oder «gestorben» (nicht «eingeschlafen» oder «von uns gegangen»).

Ältere Kinder haben zwar ein besseres Verständnis von Tod und Vergänglichkeit. Sie haben jedoch teilweise magische Erklärungen für den Tod und können Schuldgefühle entwickeln (vor allem wenn man ihnen Dinge verschweigt). Sagen Sie deshalb dem Kind ausdrücklich, dass es keine Schuld trifft.

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.

Wichtig sind in jedem Fall ehrliche, klare und realistische Informationen (auch bei Suizid) – altersgerecht formuliert. Erklären Sie immer wieder in Ruhe, was passiert ist und welches die nächsten Schritte sind. Versuchen Sie, dem Kind Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Ihre eigene Trauer brauchen Sie jedoch nicht zu verbergen. 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 besonders intensiv und schwer, später verändert sie sich und wird leichter und milder. Die Erinnerungen an die verstorbene Person werden nicht mehr nur als schmerzhaft erlebt. Phasen, in denen es Ihnen gut geht, werden häufiger und dauern länger. Dies kann der richtige Zeitpunkt sein, sich dem Leben neu zuzuwenden.

Falls die Trauer Sie aber zu erdrücken droht, wenn Sie sich anhaltend wie erstarrt oder angetrieben fühlen, Sie unter starken Schuldgefühlen leiden oder zunehmend Schwierigkeiten haben, alltägliche Pflichten wahrzunehmen, dann suchen Sie Hilfe und Unterstützung bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie entsprechende Reaktionen bei Ihren Angehörigen und Kindern wahrnehmen.

# BÜCHER

## RATGEBER

Jorgos Canacakis:  
**Ich begleite dich  
durch deine Trauer.**  
Kreuz Verlag 2013

Roland Kachler:  
**Was bei Trauer gut tut.  
Hilfen für schwere  
Stunden.**  
Kreuz Verlag 2012

Mechthild  
Schroeter-Rupieper:  
**Für immer anders.  
Das Hausbuch für  
Familien in Zeiten  
der Trauer und des  
Abschieds.**  
Schwabenverlag 2009

Hansjörg Znoj:  
**Ratgeber Trauer.  
Informationen für  
Betroffene und  
Angehörige.**  
Hogrefe Verlag 2005

## FACHBÜCHER

Erika Schärer-Santschi  
(Hrsg):  
**Trauern.**  
Huber 2012

Jorge Bucay:  
**Das Buch der Trauer:  
Wege aus Schmerz  
und Verlust.**  
Fischer 2015

## 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

## 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

## TRAUERTEXTE

Lis Bickel, Daniela  
Tausch-Flammer:  
**In meinem Herzen  
die Trauer, Texte für  
schwere Stunden.**  
Herder Verlag 2006

## BILDERBÜCHER

Wolf Erlbruch:  
**Ente, Tod und Tulpe.**  
Kunstmann 2010

Susan Varley:  
**Leb wohl, lieber Dachs.**  
Betz 2012

## JUGENDBUCH

Astrid Lindgren:  
**Brüder Löwenherz.**  
Oetinger 2004

# UNTER- STÜTZUNG

Ihr Hausarzt, eine Psychologin, Ihre Gemeindegeseelsorge oder das betreuende Team zu Hause, im Spital, im Altersheim oder im Pflegeheim sind mögliche Ansprechpartner.

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



**SPITÄLER/  
PFLEGEZENTREN**

**Pflegezentren  
der Stadt Zürich**  
044 412 44 36

**Stadtspital Triemli  
Seelsorge**  
044 416 79 10

**Stadtspital Waid  
Seelsorge katholisch**  
044 366 22 88

**Stadtspital Waid  
Seelsorge reformiert**  
044 366 23 56

**UniversitätsSpital Zürich  
Palliative Care**  
044 255 35 35

**BERATUNGSSTELLEN**

**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)

**INFORMATIONSSeiten  
IM INTERNET**

[www.gute-trauer.de](http://www.gute-trauer.de)  
[www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)  
[www.kindertrauer.info](http://www.kindertrauer.info)

## INSTITUTIONEN



**Stadt Zürich**  
Stadtpital Triemli



**Stadt Zürich**  
Stadtpital Waid



**Stadt Zürich**  
Pflegezentren



**Stadt Zürich**  
Friedhof Forum



**UniversitätsSpital  
Zürich**



palliative zh+sh

## IMPRESSUM

Die Trauerbroschüre wurde von einer interprofessionellen Projektgruppe erarbeitet und verfasst.

### Projektleitung

Silvia Richner,  
Stadtpital Triemli, Zürich  
silvia.richner@  
triemli.zuerich.ch

### Kontakt und Bezugsadresse

Geschäftsstelle  
palliative zh + sh  
Arterstrasse 28  
8032 Zürich  
044 240 16 20  
info@pallnetz.ch  
www.pallnetz.ch

### Bilder

photocase.com

### Gestaltung und Realisation

Wernlis, grafische Gestalter,  
Basel und Zürich

### Quellen

Auf Anfrage



