



Trauer und Trost

Wege der Trauer – Räume des Trostes



palliative gr

gemeinsam kompetent
ensem competent
insieme con competenza

Ich trauere...	5
Trauern als Kompetenz	9
«Richtig» Trauern?	13
Individuelle Trauerexpertise entwickeln	17
Was kann noch helfen?	21
Trauern ist Beziehungsarbeit	25
Kinder trauern auf ihre Weise	29
Wie trauern Männer?	33
 Institutionen und Adressen	 36



palliative gr

gemeinsam kompetent
ensem competent
insieme con competenza

Liebe Angehörige, liebe Freunde und Bekannte

Trauer entsteht, wenn es um Verluste geht. In dieser Broschüre geht es vertieft um die Trauer in Zusammenhang mit dem Versterben eines nahen Menschen. Neben den allgemeinen Aussagen zu Anfang folgen am Schluss noch zwei Abschnitte, die das Trauern speziell aus der Perspektive von Kindern und von Männern beleuchten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben, die vielfältigen Wege des Trauerns näherbringen, ihnen das Trauern verständlich machen und ihnen Trost und Unterstützung auf diesem Weg schenken.



Tränen sind die Wörter,
die das Herz nicht sagen kann.

Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz



Ich trauere...

«Meine Welt ist zusammengebrochen.»

«Es fühlt sich an, wie wenn mir jemand den Boden
unter den Füßen weggezogen hätte.»

«Alles ist dumpf und leer.»

Der Verlust teilt das Leben in ein «Vorher»
und in ein «Nachher».



Wenn jemand Nahes stirbt, ist nichts mehr wie vorher.

Es ist schwer, die Zumutung des Todes anzuerkennen.

Vielleicht kann es der Kopf? Das Herz aber tut weh und trauert um den Menschen, der nun körperlich nicht mehr da ist.

Die Trauer zeigt sich auf allen Ebenen. Sie ist verbunden mit anderen Gefühlen wie Unglauben, Hilflosigkeit, Angst oder Wut. Körperlich kann sie sich in Muskelschwäche (meine Beine wollen mich nicht mehr tragen), innerer Unruhe oder Infektanfälligkeit zeigen. Im Kopf herrscht Verwirrung, Unkonzentriertheit oder auch Gedankenkreisen – an nichts anderes mehr denken können. All dies zeigt sich auch im Verhalten, zum Beispiel in Rückzug, Zerstreutheit oder übermässiger Aktivität. Diese Aufzählung ist begrenzt, es gibt viele weitere Erscheinungsformen, die mit dem Trauern zusammenhängen.

Das Trauern vor dem Verlust

Oft beginnen das Trauern und Abschiednehmen auch schon viel früher. Das Wissen um das mögliche oder nahe Ende eines lieben Menschen löst schon viel aus. Abwehr, Hadern, Verzweifeln, Angst vor dem Ungewissen können präsent sein und das Annehmen des Unausweichlichen schwer machen. Vielleicht sind aber auch das gemeinsame Erinnern, das Teilen von innigen Momenten und die Dankbarkeit für das gelebte Leben präsent. Es kann auch sein, dass man als angehörige Person am Sterbeprozess teilhat. Diese intensive Zeit des Abschieds hinterlässt ihre Spuren. Die Erfahrungen und auch die damit verbundenen Bilder werden einen in der Trauer begleiten – im Gelungenen wie im Schweren.



Die Zeit heilt nicht alle
Wunden, sie lehrt nur,
mit dem Unbegreiflichen
umzugehen.

Rainer Maria Rilke

Trauern als Kompetenz

Jeder Mensch kennt das Gefühl des Trauerns.
Es gehört zu uns wie die Angst oder die Freude.
Wir können trauern – weil trauern uns hilft,
einen Verlust zu verarbeiten. Und Verluste gehören
zu jedem menschlichen Leben.



Trauern als emotionale Grundausstattung

Schon kleine Kinder trauern. Wenn sie sich allein gelassen fühlen, wenn ihr Kuscheltierli verschwunden ist. Denn Trauern gehört zu unserer emotionalen Grundausstattung, mit der wir geboren werden. Jedes der Grundgefühle hat eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, um unser Überleben sicherzustellen. Das Trauern hilft uns, mit einem Verlust klar zu kommen. Unsere grundmenschliche Fähigkeit, Verbindung herzustellen, muss begleitet sein von einer Fähigkeit, den Verlust der Verbindung wahrzunehmen und zu verarbeiten. Vielleicht könnten wir nicht lieben, wenn wir nicht trauern könnten?

Trauern ist zunächst das intensive Gefühl des Schmerzes angesichts des Verlorenen. Es stellt sich von selbst und unmittelbar ein und entzieht sich der Kontrolle durch den Verstand. Gefolgt wird dieses Gefühl von einem intensiven Verarbeitungsprozess der Psyche, der bei jedem Menschen wieder anders aussieht. Andere Gefühle wie Wut, Angst, Aufbegehren oder Niedergeschlagensein gehören genauso dazu wie schwere oder auch ordnende und beruhigende Gedanken.

Menschen erbringen im Trauern eine unsichtbare Leistung. Sie greifen auf alles zurück, was ihnen hilft, diese grosse Bewältigungsaufgabe zu stemmen.



Auf vieles im Leben wird es
nie eine Antwort geben,
doch für alles gibt es immer
ein Gefühl.

Werner Mitsch

«Richtig» Trauern?

Es gibt keine richtige oder falsche Art des Trauerns.
Mein Trauern ist richtig – weil es meine Art ist,
mit der neuen Situation zurecht zu kommen.
Ob ich weine oder nicht, ob ich mich konfrontiere
oder ob ich ausweiche: Einzig ich entscheide darüber,
was im Moment richtig und passend ist.



Unterschiedliche Wege im Trauern

Lange Zeit gingen die Fachpersonen davon aus, dass es eine bestimmte Art von Trauern gibt, die gut und gesund ist und so hilft, über den Verlust hinweg zu kommen. Heute versteht man mehr von der Verschiedenheit der Menschen und sieht, dass es ganz unterschiedliche Wege gibt. Und da ist keiner besser oder schlechter.

Es braucht Zeit, oft mehr Zeit als erwartet. Und: Phasen des intensiven Trauerns wechseln sich ab mit Stunden und Tagen, an denen andere Dinge im Vordergrund stehen. Weder kann die Psyche sich den ganzen Tag mit Trauern beschäftigen, noch wird sie den Verlust komplett zur Seite schieben können. Sie pendelt zwischen Hinschauen und Wegschauen – und das ist gut so.

So setzt man sich in einem Moment gern intensiv mit dem Gewesenen auseinander. Taucht ein in Erinnerungen, schaut Fotos an, besucht Orte, die bedeutsam waren. Zu anderen Zeiten sucht man mehr Ablenkung, um wieder Stabilität zu finden. Auch Ausweichen und Verdrängen gehören zu einem Verarbeitungsprozess! Die einen wollen reden über ihre Empfindungen, anderen fällt das schwer.

Es gilt, die unterschiedlichen Arten des Trauerns zu akzeptieren. Interessierte und offene Menschen, die keine fixen Vorstellungen von richtigen Trauerprozessen haben, sind hilfreich. Sie sind offen für das Erleben und die Gedanken der Betroffenen. Bei Bedarf stehen sie als Gesprächspartner und mit einem offenen Ohr zur Verfügung. Sie halten sich zurück mit Ratschlägen und respektieren den je unverwechselbaren Weg, den ein trauernder Mensch für sich sucht und geht.

Erst, wenn ein Mensch über lange Zeit nur im Trauern stecken bleibt und keine Veränderung im Trauerprozess geschieht, ist Hilfe vonnöten. Man spricht dann von «erschwerter Trauer».



Wir müssen von Zeit zu Zeit
eine Rast einlegen und warten,
bis unsere Seelen uns
wieder eingeholt haben.

Indianisches Sprichwort

Individuelle Trauerexpertise entwickeln

Weil Trauer so verschieden ist, ist es wichtig
zu lernen und anzunehmen, wie es bei mir ist.
Ich darf meinem inneren Kompass vertrauen,
der mich durch diese schwere Zeit führt.
So lange, wie ich es brauche und auf genau die Art,
die für mich stimmt.



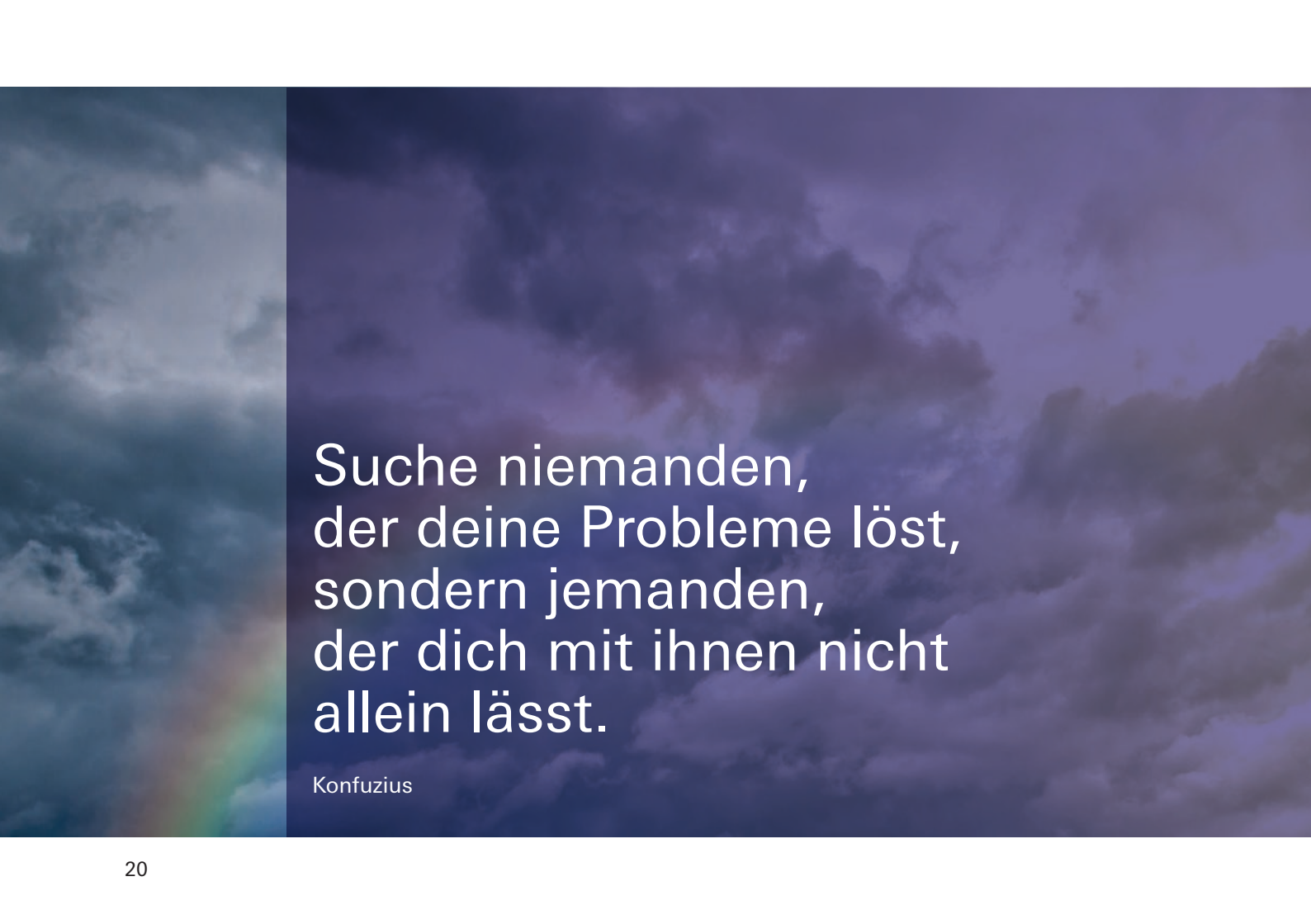
Trauerbewältigung

Gerade weil das Trauern so individuell ist, gibt es auch keine Regeln oder Richtlinien, an die man sich halten sollte. Das Bewältigen des Alltags ist lange meist schon mehr als genug. Oft gibt es in der ersten Zeit nach einem Todesfall auch sehr viel im Aussen zu tun. Wenn es dann etwas ruhiger wird, kommen schwierige Momente. Dann hilft es, sich den eigenen Impulsen anzuvertrauen, die in ganz verschiedene Richtungen weisen können.

Vielleicht taucht das Bedürfnis auf, über das Geschehene oder die verstorbene Person zu reden. Vielleicht sucht man aber auch ganz einfach einen Moment der Alltäglichkeit, beschäftigt sich mit etwas Unbelastetem, um nicht dauernd den schlimmen Schmerz zu spüren. So liessen sich ganz viele Dinge aufzählen, die alle richtig sein könnten – wenn sie aus einem inneren Bedürfnis kommen. Denn in diesen Momenten hat man alles Recht der Welt, keine Erwartungen erfüllen oder keinen Ansprüchen von aussen genügen zu müssen – seien sie noch so gut gemeint.

Der Verlust eines nahen Menschen konfrontiert auch mit der eigenen Endlichkeit. Es stellen sich existenzielle Fragen. Die Auseinandersetzung damit kann verunsichern. Längerfristig kann gerade dieser oft belastende Prozess uns auch noch stärker mit dem Leben, der eigenen Lebendigkeit verbinden.

Es ist gut zu wissen: Dieser Prozess braucht viel psychische Energie. Es ist tatsächlich über Monate eine grosse Aufgabe, die da zu leisten ist. Das ist nicht zu unterschätzen. Wer bin ich jetzt? Das eigene Selbst gestaltet sich angesichts der neuen Realität neu.



Suche niemanden,
der deine Probleme löst,
sondern jemanden,
der dich mit ihnen nicht
allein lässt.

Konfuzius

Was kann noch helfen?

Das Wichtigste ist zu lernen, den Verlust anzunehmen. Es ist – ungewollt – eine neue Realität entstanden. Diese Akzeptanz braucht Zeit. Auch das, was hilft, muss entwickelt werden. Andere Menschen können dafür bedeutsam sein. Mit-Aushalten ist ein grosser Beitrag.



Was hilft Trauernden – und wie kann ich helfen als aussenstehende Person?

Es hilft, das bisher Beschriebene zu wissen und damit eine grosse Akzeptanz für alle Ausdrucksformen der Trauer zu entwickeln. Welche Impulse zeigen sich? Kann ich ihnen folgen? Kommt das Bedürfnis, noch einmal an Orte der Begegnung zu gehen? Möchte ich mich in Kleider der verstorbenen Person einhüllen, ist das tröstlich? Oder gerade das Gegenteil, ist das zu schmerzlich und ich möchte möglichst schnell räumen und aufräumen? Brauche ich Distanz zu allem, was mich an das unwiderruflich Vergangene erinnert? All das kann richtig und wichtig sein – ganz individuell.

Ein Stück weit ist jede und jeder seiner Trauer allein ausgesetzt. Auch das gehört dazu. Die Präsenz von mitfühlenden Menschen ist trotzdem wichtig. Es tut gut, wenn andere einfach da sind, gut zuhören und anteilnehmend nachfragen. Sie müssen nicht helfen, sie dürfen nur wahrnehmen – das ist schon sehr viel! Das Leid auszuhalten, ohne es ändern zu können, fordert schon stark und ist anspruchsvoll. Auch Trost ist vielfältig und in manchen Momenten (noch) nicht hilfreich. Das Trösten kann sogar für alle Beteiligten Druck machen und Stress erzeugen. Es gibt Situationen der Untröstlichkeit.

Manchmal sind ganz einfache, alltägliche Unterstützungen hilfreicher als alle Worte (eine Lasagne vorbeibringen, einen Botengang übernehmen, zu einem Behördengespräch begleiten). Und es ist wertvoll, nicht zu schnell zur Tagesordnung übergehen zu wollen, sondern auch nach einem halben oder ganzen Jahr noch Fragen zu stellen und die neue Lebensrealität anzusprechen.

Rituale geben der Trauer eine Form. Verschiedenes kann dabei tröstlich sein. Vielleicht gestaltet man für eine bestimmte Trauerzeit einen Platz für die verstorbene Person mit Erinnerungsstücken. Oder man besucht einen für die gemeinsame Geschichte bedeutsamen Ort. Vielleicht gestaltet man bestimmte wichtige Jahrestage ganz bewusst im inneren Kontakt mit dem geliebten Menschen allein oder mit anderen zusammen. All das kann wohltun. Wenn es nicht religiöse Rituale sind, lohnt es sich, auch hier den eigenen Bedürfnissen und Impulsen nachzugehen. Man darf eigene, passende Rituale erfinden.



Der Tod ist die Grenze
des Lebens,
nicht aber der Liebe.

Richard Bach, Die Möwe Jonathan



Trauern ist Beziehungsarbeit

Die verstorbene Person ist physisch nicht mehr da. Aber die Beziehung zu ihr ist noch da! Diese Verbindung muss und darf neu definiert werden.



Verbundenheit

Es gibt vieles, was uns mit einem Menschen verbindet. Da ist die gemeinsame Geschichte und vielfältige Erinnerungen daran. Dafür stehen Orte, Gegenstände, Bilder und Briefe oder Nachrichten. Man hat zusammen Krisen bewältigt und glückliche Momente geteilt. Umso grösser kann die Einsamkeit und die Sehnsucht nach der verstorbenen Person sein. Auch Schwieriges oder Ungeklärtes aus der Beziehung kann nachträglich belasten.

All das ist noch da – und ist doch ganz anders. Was bedeutet es, diese Geschichte, dieses Gemeinsame nicht mehr teilen zu können? Es gilt, für die verstorbene Person im eigenen Seelenleben einen passenden Ort zu finden. Trauer kann «erinnernde Liebe» sein. Es tut gut, im Innen mit dem geliebten Menschen in Kontakt sein zu können, ihn vor dem inneren Auge zu sehen und auch Zwiesprache mit ihm halten zu können. Die Beziehung zum Verstorbenen darf auf eine neue Art gepflegt werden. Er oder sie wird immer ein Teil des eigenen Lebens bleiben und darf präsent sein.



Es gibt keinen Regenbogen ohne Regen

Gilbert K. Chesterton

Kinder trauern auf ihre Weise

Auch Kinder können trauern – und sie tun es ihrem Alter gemäss. Wenn Kinder mit dem Tod konfrontiert sind, finden sie ihren eigenen Weg des Umgangs damit. Erwachsene können sie dabei durch Offenheit und Präsenz unterstützen.



Kindertrauer

Kinder haben viele Fragen zum Sterben und zum Tod. Es hilft ihnen, wenn diese möglichst ehrlich beantwortet werden. Je nach Alter geht es dabei um mehr grundlegende Aspekte bis hin zu ganz konkreten Informationen, was beim Sterben und Tod passiert. Die Dinge dürfen beim Namen genannt werden. Es ist wichtig, da ganz nah an den Fragen des Kindes und seinen Verstehensmöglichkeiten zu bleiben. Dabei helfen auch Bilder- und Kinderbücher zum Thema, von denen es mittlerweile viele gibt. Niemals soll man einem Kind etwas aufdrängen, wozu es gerade nicht bereit ist. Wie die Erwachsenen, regulieren auch Kinder ihren Trauerprozess kompetent. Das Wichtigste ist, dass sie nicht allein gelassen werden. Schutz und Nähe sind in der Zeit eines Verlustes die wichtigste Grundlage. Geschichten und Rituale unterstützen die Verarbeitung.

Wenn ein Elternteil betroffen ist, können auch andere Personen des Umfeldes hier einen wichtigen Beitrag leisten (Grosseltern, Freunde).

Das Alter des Kindes spielt eine Rolle dafür, wie es den Tod einordnet. Kleinkinder können die Endgültigkeit des Todes noch nicht verstehen. Sie nehmen aber die Trennung schmerzhaft wahr und reagieren darauf oft sehr emotional. Kindergartenkinder mit ihrer magischen Sicht auf die Welt neigen zu eigenen Vorstellungen und Erklärungen in Bezug auf Sterben und Tod. Wichtig ist es hier zu verhindern, dass ein Kind sich selbst Schuld an den Ereignissen zuschreibt, indem man offen und transparent informiert. Erst Kinder ab ungefähr acht verstehen die Endgültigkeit des Todes. Sie interessieren sich nicht selten für alles, was mit dem Sterben zusammenhängt und wollen einbezogen werden. Jugendliche brauchen für die Verarbeitung eines Todesfalles oft eher Gleichaltrige. Es ist aber auch für sie wichtig, für Fragen erwachsene Ansprechpersonen zu haben.

Weil Kinder stark im Moment leben, kann sich eine nachdenkliche, traurige Stimmung auch schnell wieder verändern. Das sagt nichts über die Schwere des Verlustes für das Kind aus.



Wir müssen uns eine Zeit
lang verlieren, um uns selbst
zu finden.

Albert Camus

Wie trauern Männer?

Männer durchlaufen andere Prägungen in Kindheit und Jugend. Die oft gelernte Gefühlskontrolle kann es schwerer machen, mit der tiefgreifenden Erschütterung eines Verlustes umzugehen.



Männertrauer

Trauern ist in unserer Gesellschaft ein eher «weibliches» Gefühl (man denke nur daran, wem man eher zugesteht zu weinen). Überhaupt werden Männer häufig dazu erzogen, ihre Gefühle «im Griff» zu haben. Von daher ist es für Männer noch einmal anspruchsvoller, mit ihrem eigenen Trauerprozess einen guten Weg zu gehen.

Der mit einem Verlust verbunden Kontrollverlust kann für Männer ganz besonders schwer wiegen. Tatkräftiges Handeln und Problemlösen hilft hier nicht weiter. Über das innere Erleben und den Schmerz zu sprechen, fällt vielen Männern schwer. So zeigt sich die Not eher in körperlichen Symptomen und in Schwierigkeiten der Alltagsbewältigung. Auch Gefühle der Wut und Aggression können aufkommen. Das kann dann noch zusätzlich verunsichern.

Auch hier gilt: Es gibt kein «richtig» oder «falsch» im Trauern! Sich selbst wahr- und anzunehmen mit dem, was da gerade abgeht, tut gut. Schauen, welche Impulse da sind und ob es Ideen gibt, ihnen Raum zu geben. Nicht hart Funktionieren von sich verlangen und gleichzeitig so viel Funktionieren leben, wie es möglich ist und stabilisiert.

Andere Menschen sind wichtig. Ein offenes, akzeptierendes und präsentenes Da-Sein ist wertvoll für ein trauerndes Gegenüber. Sich interessieren, nachfragen, auch schwierige Themen ansprechen. Und respektieren, wie weit der andere sich öffnen möchte und kann. Vielleicht tut es gut, mit Hand anzulegen bei nötigen Aufräumarbeiten. Vielleicht sitzt man schweigend zusammen und lässt den anderen nicht allein, auch wenn die Worte fehlen.



Institutionen und Adressen

Informations- und Beratungsstelle Palliative Care Graubünden

palliative gr, Tel 081 250 77 47, info@palliative-gr.ch, www.palliative-gr.ch

Palliativer Brückendienst Graubünden

Tel 081 250 77 44, info@brueckendienst-gr.ch, www.palliative-gr.ch

Palliativstation Graubünden

Kantonsspital Graubünden (Chur), Tel 081 254 85 10, palliativecare@ksgr.ch,
www.ksgr.ch/palliative-care

Hospiz Graubünden – Achtsam begleitet

Hospiz in Maienfeld, Tel 081 303 86 90, info@hospiz-gr.ch, www.hospiz-gr.ch

Freiwillige Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

TECUM – Begleitung Schwerkranker und Sterbender, Tel 081 353 70 88,
info@tecum-graubuenden.ch, www.tecum-graubuenden.ch

Fachstelle für Krisen- und Trauerbegleitung Region Ost

FKT OST, kontakt@fkt-ost.ch

Seelsorge und Psychologische Begleitung

Seelsorge Kantonsspital Graubünden, Tel 081 256 68 14, www.ksgr.ch/seelsorge

Psychoonkologischer Dienst Kantonsspital Graubünden, Tel 081 256 66 46,
onkologie@ksgr.ch, www.ksgr.ch/onkologie

Krebsliga Graubünden, 081 300 50 90, info@krebssliga-gr.ch,
www.graubuenden.krebssliga.ch

Evang. reformierte Landeskirche Graubünden, info@gr-ref.ch, www.gr-ref.ch

Kath. Landeskirche Graubünden, sekretariat@gr.kath.ch, www.gr.kath.ch

Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige

Rotes Kreuz Graubünden, Tel 081 258 45 84, pflegendeangehoerige@srk-gr.ch,
www.srk-gr.ch

Alzheimer Graubünden, Tel 081 253 91 40, www.alzheimer-schweiz.ch/Graubünden

Pro Senectute Graubünden, Tel 081 300 35 35, info@gr.prosenectute.ch,
www.prosenectute.ch/Graubünden

Selbsthilfe Graubünden, Tel 081 353 65 15, kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch,
www.selbsthilfegraubuenden.ch



Informationsbroschüre
 «Palliative Care beginnt im Leben»
 Lebensqualität im Leben und im Sterben



Begleitbroschüre
 «Was im Leben und im Sterben trägt»
 Ausgewählte Texte



Begleitbroschüre
 «Wenn ein naher Mensch stirbt»
 Veränderungen am Ende
 des Lebens – Trauer – Trost



Begleitbroschüre
 «Trauer und Trost»
 Trauer verstehen – Trost finden



Begleitbroschüre
 «Deine Krankheit – unser Leben»
 Unterstützung für An- und Zugehörige
 eines schwerkranken Menschen

Die Broschüren können unter www.palliative-gr.ch bestellt oder heruntergeladen werden.

© 2025

Herausgeber palliative gr, www.palliative-gr.ch

Text Sina Bardill, Psychologin, www.gestaltungs-raum.ch | Silvia Graf-Frey, palliative gr

Illustration Titelblatt Verena Staggl, www.verena-staggl.com

Fotografien Adobe Stock

S. 4, Connect Images; S. 8, mirkomedia; S. 12, Sonja; S. 16, paul; S. 20, Marija Kovac/Stocksy;

S. 24, millaf; S. 28, Delphotostock; S. 32, Steven Ritzer

Layout GYSIN [Konzept+Gestaltung], www.gysingestaltung.ch

Druck Casutt Druck & Werbetechnik AG, www.casutt-gruppe.ch



palliative gr

gemeinsam kompetent
ensem cumpetent
insieme con competenza

www.palliative-gr.ch



palliative gr

gemeinsam kompetent
ensemen competent
insieme con competenza