Vor fünf Monaten ist deine Mutter gestorben. Sonntags habt ihr immer telefoniert – jetzt ist der Sonntag der schwerste Tag. Deine Woche besteht aus Arbeit und Sofa, und eine Einladung von Freunden fühlt sich wie Verrat an. Beim Pendeln aus dem Dualen Prozessmodell der Trauerforschung gibst du der Trauer jeden Tag bewusst Zeit, machst jeden Tag einen kleinen Schritt zurück in dein Leben – und darfst dir Pausen von beidem nehmen.

Warum es sich hält

Nach einem Tod stehen zwei Aufgaben an: den Verlust fühlen (vermissen, erinnern, weinen) und das Leben neu ordnen (Alltag, neue Aufgaben). Wer nur eine Seite lebt, kann feststecken – nur kreisen und sich sehnen, oder nur funktionieren und wegdrücken. Oft kommt Rückzug dazu: Ein Leben, das immer kleiner wird, macht die Trauer nicht leichter.

Nur eine Seite

„Ich sitze jeden Abend allein auf dem Sofa – ausgehen wäre Verrat."

→

Hin und her

Zeit für die Trauer · ein kleiner Schritt ins Leben · eine Pause

Ein Bild dafür: ein Pendel. Gesunde Trauer schwingt hin und her – festgefahren ist ein Pendel, das auf einer Seite hängen bleibt.

So geht es

1. **Tag 1:** Schreib auf, was du seit dem Tod aufgegeben hast und was dir wichtig ist – je drei Dinge. Daraus holst du deine Schritte.
2. **Verlust-Zeit:** jeden Tag 15–30 Minuten bewusst an sie oder ihn denken – Fotos ansehen, weinen, in Gedanken erzählen, so wie es dir guttut.
3. **Wiederaufbau-Schritt:** jeden Tag eine kleine, geplante Sache für dein Leben jetzt – etwas Schönes, ein Treffen, eine Aufgabe, die früher sie oder er hatte. Stimmung vorher und nachher (0–10). Einmal pro Woche darf es eine Bitte an einen Menschen sein.
4. **Pause:** etwas, bei dem du weder trauerst noch etwas schaffen willst – ohne schlechtes Gewissen. Am 7. Tag: Welche Seite kam zu kurz?

Ehrlich: Geprüft wurde das Pendeln in Trauergruppen mit Fachleuten, vor allem bei älteren Verwitweten. Eine Studie fand einen Vorteil, eine andere keinen. Als Übung für zu Hause ist es noch nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Verlust-Zeit wird zu lang? Stell dir einen Wecker und mach danach bewusst Pause. Der Schritt fühlt sich falsch an? Wähl einen kleineren – die Trauer darf mitkommen. Du kannst gerade gar nicht trauern? Auch das kommt vor. Keine Kraft? Dann zählen schon zwei Minuten. Du meidest vieles, was erinnert: Episode 2 · Gedanken an Schuld und das Warum: Episode 3.

Wichtig: Trauer ist keine Krankheit. Bestimmt sie nach einem halben Jahr fast deinen ganzen Alltag? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust.

Mein Trauer-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Sehnsucht nach ihr oder ihm festgehalten?	3	3	3
2. Wie sehr hast du Erinnerungen, Orte oder Gefühle zum Verlust gemieden?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich um das Warum oder um Schuld im Kreis gedreht?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich von Menschen und Dingen zurückgezogen, die dir guttun?	3	3	2
5. Wie schwer ist dir der Alltag gefallen?	3	3	2
Summe (0–20)	15	14	11

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Dein Tempo bestimmst du. Zu viel? Einen Schritt zurück, nicht aufhören. · Pausen von der Trauer sind erlaubt – sie gehören dazu.

So gehst du vor (jeden Tag drei Felder): 1 **Verlust-Zeit:** 15–30 Minuten bewusst an sie oder ihn denken · 2 **Wiederaufbau-Schritt:** eine kleine, geplante Sache für dein Leben jetzt, Stimmung vorher und nachher (0–10) · 3 **Pause** von beidem, ohne schlechtes Gewissen.

Freude haben heißt nicht vergessen
Wenn du lachst oder einen Abend lang nicht an sie oder ihn denkst, ist das kein Verrat. Du musst nicht loslassen – du darfst verbunden bleiben, auf deine Art.

1 · Tag 1: was du aufgegeben hast, was dir wichtig ist

Was habe ich seit dem Tod aufgegeben?

1 den Donnerstag mit den Freunden
2 das Kochen
3 die Spaziergänge

Was ist mir wichtig?

1 Freundschaften
2 gutes Essen
3 die Erinnerung an sie

2 · Jeden Tag drei Felder – abends eine Zeile

Tag	**Verlust-Zeit** was? wie lange?	**Wiederaufbau-Schritt** was? wann?	**ge-macht** ✓	**Stimmung** vorher → nachher 0–10	**Pause** was?
1	Fotoalbum angesehen · 20 min	mit Nachbarin zum Markt, 10 Uhr	✓	3 → 5	Serie geschaut
2	ihre Lieblingslieder · 15 min	Kollegin zum Mittagessen	✓	4 → 5	–
3	ihr Rezept gekocht · 30 min	Balkonpflanzen umgetopft	✓	3 → 4	Bad
4	in Gedanken erzählt · 15 min	Freunden fürs Essen zugesagt	✓	4 → 6	–
5	Fotos am Handy · 15 min	laufen gehen – zu müde	–	3 → –	früh ins Bett
6	Kerze angezündet · 15 min	Essen bei Freunden	✓	3 → 6	ausgeschlafen
7	ans Sonntagstelefonat · 20 min	Tante angerufen (war ihre Aufgabe)	✓	2 → 4	Krimi gelesen

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Seite kam zu kurz? die Pausen – an zwei Tagen gar keine

Was nehme ich mit in die nächste Woche? Sonntag: vormittags Verlust-Zeit, nachmittags jemanden anrufen

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Exposition ☐ Episode 3: Trauerschreiben

BEISPIEL

Mein Trauer-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark hat dich die Sehnsucht nach ihr oder ihm festgehalten?			
2. Wie sehr hast du Erinnerungen, Orte oder Gefühle zum Verlust gemieden?			
3. Wie sehr hast du dich um das Warum oder um Schuld im Kreis gedreht?			
4. Wie sehr hast du dich von Menschen und Dingen zurückgezogen, die dir guttun?			
5. Wie schwer ist dir der Alltag gefallen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Dein Tempo bestimmst du. Zu viel? Einen Schritt zurück, nicht aufhören. · Pausen von der Trauer sind erlaubt – sie gehören dazu.

So gehst du vor (jeden Tag drei Felder): 1 **Verlust-Zeit:** 15–30 Minuten bewusst an sie oder ihn denken · 2 **Wiederaufbau-Schritt:** eine kleine, geplante Sache für dein Leben jetzt, Stimmung vorher und nachher (0–10) · 3 **Pause** von beidem, ohne schlechtes Gewissen.

Freude haben heißt nicht vergessen
Wenn du lachst oder einen Abend lang nicht an sie oder ihn denkst, ist das kein Verrat. Du musst nicht loslassen – du darfst verbunden bleiben, auf deine Art.

1 · Tag 1: was du aufgegeben hast, was dir wichtig ist

Was habe ich seit dem Tod aufgegeben?

1 _____

2 _____

3 _____

Was ist mir wichtig?

1 _____

2 _____

3 _____

2 · Jeden Tag drei Felder – abends eine Zeile

Tag	**Verlust-Zeit** was? wie lange?	**Wiederaufbau-Schritt** was? wann?	**ge-macht** ✓	**Stimmung** vorher → nachher 0–10	**Pause** was?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Seite kam zu kurz? _____

Was nehme ich mit in die nächste Woche? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Exposition ☐ Episode 3: Trauerschreiben