Seit dem Tod meidest du vieles – Fotos, ihre Sprachnachrichten, den Friedhof, bestimmte Lieder – und merkst, dass es dadurch nicht leichter wird. Bei der **Exposition aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** gehst du Schritt für Schritt auf das zu, was du seit dem Tod meidest – in deinem Tempo und in einem festen Zeitfenster. Trauer ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion auf einen Verlust. Die Übung ist für Trauer, die feststeckt.

Warum Ausweichen es nicht leichter macht

Aus Sicht der KVT bringt Ausweichen kurz Ruhe. Aber der Verlust bleibt „unverdaut" – er fühlt sich nicht ganz echt an –, und jeder gemiedene Ort wird größer. Wer im ersten Trauerjahr Erinnerungen ängstlich mied, hatte ein Jahr später mehr Trauer und Niedergeschlagenheit. Pausen von der Trauer sind gesund; schwierig ist, was du auf Dauer meidest.

Die Tür bleibt zu
Je länger sie zu ist, desto schwerer geht sie auf

→

Die Tür jeden Tag ein Stück weiter öffnen
Erst einen Spalt, dann mehr – du bestimmst, wie weit

So geht es

1. **Liste:** Was meide ich seit dem Tod? Zu jedem Punkt die Belastung von 0 bis 10.
2. **Stufenleiter:** die Punkte von leicht nach schwer ordnen.
3. **Jeden Tag ein festes Zeitfenster** (20–30 Minuten): eine Stufe aufsuchen **oder** den Abschied – den schwersten Moment – erzählen oder aufschreiben. Bleiben, bis die Anspannung etwas sinkt. Belastung vorher, am höchsten, nachher.
4. **Danach bewusst etwas Gutes** für dich – der Weg zurück in den Tag. Der Besuch am Grab darf ein kleines eigenes Ritual werden.

Wenn es nicht gleich klappt

Es wird erst schlimmer? Am Anfang normal – bleib bei derselben Stufe. Du hältst es nicht aus? Einen Schritt zurück, aber nicht aufhören. Du spürst gar nichts? Einen kleinen Schritt näher, ohne Druck. Bilder vom Tod drängen sich auf? Dann mach die Übung mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

Nicht in den ersten Wochen · bei gewaltsamem Tod mit einer Psychologin. In den ersten Wochen nach dem Tod darf erst einmal alles durcheinander sein. War der Tod plötzlich oder gewaltsam – ein Unfall, ein Suizid, eine Gewalttat – und drängen sich Bilder davon auf, mach die Übung gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen. Geprüft wurde die Exposition bei Menschen, deren Trauer über Monate schwer blieb, meist mit Therapeutin oder Therapeut.

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. Dazu: Episode 1: Pendeln · Episode 3: Trauerschreiben.

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 gesund – hier geht es um das, was du auf Dauer meidest.

1 · Am ersten Tag: Was ich seit dem Tod meide – meine Stufenleiter

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Belastung: 0 = gar nicht · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	Was ich meide	Belastung
6	ans Grab gehen	9
5	zum Friedhof, bis zum Tor	8
4	ihr Lieblingslied hören	7
3	ihre Jacke aus dem Karton nehmen	7
2	eine kurze Sprachnachricht anhören	6
1	das Fotoalbum anschauen	5

Nicht in den ersten Wochen. Da darf erst einmal alles durcheinander sein.

Plötzlicher oder gewaltsamer Tod und Bilder davon drängen sich auf? Dann mach die Übung lieber mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

Ideen: Fotos · Sprachnachrichten · ein Lied · ihre oder seine Sachen · der Friedhof · über den Todestag reden

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein festes Zeitfenster (20–30 Minuten)

Eine Stufe aufsuchen **oder** den Abschied erzählen bzw. aufschreiben. Bleiben, bis die Anspannung etwas sinkt. Belastung 0–10.

Tag	Uhrzeit	Was ich heute aufsuche oder erzähle	vorher	am höchsten	nachher	danach etwas Gutes für mich
1	18:00	das Fotoalbum angeschaut	5	6	3	Tee auf dem Balkon
2	18:00	eine kurze Sprachnachricht angehört	6	7	4	Runde um den Block
3	19:00	den Abschied aufgeschrieben (unten)	6	7	4	warm geduscht, Musik
4	18:00	die Sprachnachricht noch einmal	4	5	2	eine Freundin angerufen
5	18:30	ihre Jacke in der Hand gehalten	7	8	4	ihr Rezept gekocht
6	19:00	den Abschied weitergeschrieben	5	6	3	Serie geschaut
7	10:00	zum Friedhof, bis zum Tor	8	8	6	Kaffee mit einem Freund

3 · Tag 3 und Tag 6: den Abschied aufschreiben (im Zeitfenster)

Tag 3: Was ist passiert – was war der schwerste Moment?

Der Anruf am Dienstagmorgen. Ich bin hingefahren und habe ihre Hand gehalten.

Ein Gedanke, der dabei kam:

Hätte ich früher merken müssen, wie schlecht es ihr geht?

Tag 6: Was ist passiert – was war der schwerste Moment?

Die Beerdigung: wer da war, was ich gesagt habe. Diesmal bis zum Ende geschrieben.

Ein Gedanke, der dabei kam:

Es tut weh – und ich kann es aufschreiben.

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe ist leichter geworden? (vorher → jetzt)

die Sprachnachricht: von 6 auf 4

Meine nächste Stufe – gern als kleines eigenes Ritual:

ans Grab, mit einer Kerze

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 gesund – hier geht es um das, was du auf Dauer meidest.

1 · Am ersten Tag: Was ich seit dem Tod meide – meine Stufenleiter

Unten das Leichteste, oben das Schwerste. Belastung: 0 = gar nicht · 10 = kaum auszuhalten

Stufe	**Was ich meide**	**Belastung**
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Nicht in den ersten Wochen. Da darf erst einmal alles durcheinander sein.

Plötzlicher oder gewaltsamer Tod und Bilder davon drängen sich auf? Dann mach die Übung lieber mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

Ideen: Fotos · Sprachnachrichten · ein Lied · ihre oder seine Sachen · der Friedhof · über den Todestag reden

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag ein festes Zeitfenster (20–30 Minuten)

Eine Stufe aufsuchen **oder** den Abschied erzählen bzw. aufschreiben. Bleiben, bis die Anspannung etwas sinkt. Belastung 0–10.

Tag	**Uhrzeit**	**Was ich heute aufsuche oder erzähle**	**vorher**	**am höchsten**	**nachher**	**danach etwas Gutes für mich**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 3 und Tag 6: den Abschied aufschreiben (im Zeitfenster)

Tag 3: Was ist passiert – was war der schwerste Moment?

Ein Gedanke, der dabei kam:

Tag 6: Was ist passiert – was war der schwerste Moment?

Ein Gedanke, der dabei kam:

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Stufe ist leichter geworden? (vorher → jetzt)

Meine nächste Stufe – gern als kleines eigenes Ritual: