„Hätte ich früher merken müssen, wie schlecht es ihr geht?“ Jeden Abend dieselbe Frage – und die Antwort kommt nie. Einfach alles aufzuschreiben hat dich eher noch mehr aufgewühlt. Beim **strukturierten Trauerschreiben aus der Schreibtherapie** schreibst du eine Woche lang **nach festen Fragen** – erst über das, was passiert ist, dann einen Brief an jemanden in deiner Lage, dann einen Brief an den Menschen, den du verloren hast.

Warum das Warum nicht loslässt

Das Kreisen sucht eine Antwort, die es nicht gibt – und hält dich gleichzeitig vom eigentlichen Schmerz fern. In einer Studie hing Grübeln mit Ausweichen zusammen und beides mit schwererer Trauer. Im Satz „Hätte ich es merken müssen?“ steckt oft ein Rückschaufehler: Heute weißt du, was damals niemand wusste. Und frei über Gefühle zu schreiben, senkte die Trauer in Studien nicht. Den Unterschied machen feste Fragen.

Eine Zettelwirtschaft
alles auf einmal, ohne Ordnung – und danach noch aufgewühlter

→

Ein Ordner
feste Fragen, jedes Blatt hat seinen Platz – ein Teil nach dem anderen

So geht es

1. **Tag 1 · Was passiert ist:** 20–30 Minuten, in der Ich-Form. Wie hast du vom Tod erfahren? Was war der schwerste Moment? Was hast du gefühlt? Nur einmal in dieser Woche.
2. **Tag 2–4 · Brief an eine Freundin in deiner Lage:** Was würdest du ihr zu ihrer Schuld sagen? Was wusste sie damals wirklich? Was hat ihr die Beziehung gegeben?
3. **Tag 5–6 · Brief an deine Mutter** (oder an den Menschen, den du verloren hast): Was bleibt? Was nehme ich mit? Wie lebe ich weiter?
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich am Warum verändert? Welchen Satz nehme ich mit? Den Brief kannst du aufheben oder ans Grab bringen – ein Angebot, kein Muss.

Jedes Mal: Belastung vorher und nachher (0–10), danach das Blatt weglegen und etwas Gutes tun. Geschrieben wird auf eigenem Papier oder in einem Heft.

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest keine Worte? Stichworte reichen. Es wühlt zu sehr auf? Schreib kürzer – teil den ersten Tag lieber in zwei kurze Teile, als ihn wegzulassen. Der Schuldgedanke bleibt? Lies den Brief an die Freundin noch einmal, laut. Du hast niemanden, der antwortet? Dann schau dir Episode 8 an.

Vorweg: In den ersten Wochen nach dem Tod ist diese Übung nicht gedacht – da darf erst einmal alles durcheinander sein. War der Tod plötzlich oder gewaltsam und drängen sich Bilder davon immer wieder auf, mach die Übung lieber gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen. Geprüft wurde das Schreiben mit einer Psychologin, die auf jeden Text geantwortet hat; ganz ohne Begleitung wirkte es nicht besser als eine Broschüre.

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. Dazu: Episode 1: Pendeln · Episode 2: Exposition.

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. · Nicht in den ersten Wochen nach dem Tod.

1 · Deine Schreibaufgaben (20–30 Minuten, auf eigenem Papier)

Tag 1 · Was passiert ist
- Wie habe ich vom Tod erfahren?
- Was war der schwerste Moment?
- Was habe ich gefühlt? – in der Ich-Form, nur einmal

Tag 2–4 · Brief an eine Freundin in meiner Lage
- Was sage ich ihr zu ihrer Schuld?
- Was wusste sie damals wirklich?
- Was hat ihr die Beziehung gegeben?

Tag 5–6 · Brief an den Menschen, den ich verloren habe
- Was bleibt?
- Was nehme ich mit?
- Wie lebe ich weiter?

2 · Nach jeder Einheit eine Zeile

Belastung: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark. Danach das Blatt weglegen und etwas Gutes tun.

Tag	Aufgabe	Belastung vorher	Ein Satz aus meinem Text, der mir wichtig ist	Belastung nachher	Danach Gutes
1	Was passiert ist	6	Der Anruf an einem Dienstagmorgen. Ich stand in der Küche.	8	Runde um den Block
2	Brief an eine Freundin	7	Sie hat am Telefon gesagt, es geht ihr gut. Das konntest du nicht wissen.	5	Tee bei der Nachbarin
3	Brief an eine Freundin	6	Du warst jeden Sonntag für sie da.	5	Kuchen gebacken
4	Brief an eine Freundin	6	Sie hat dir ihren Humor geschenkt.	4	eine Freundin angerufen
5	Brief an meine Mutter	7	Du hast mir beigebracht, Leute zum Lachen zu bringen.	5	ihr Lieblingslied gehört
6	Brief an meine Mutter	6	Sonntags rufe ich jetzt meinen Bruder an.	4	Spaziergang am Fluss

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat sich am Warum verändert?
Sie hat gesagt, es geht ihr gut.

Das konnte ich nicht wissen.

Ein Satz, den ich mitnehme:
Sie hat mir beigebracht, Leute zum Lachen zu bringen.

Mein Brief (wenn ich mag): ☑ aufheben · ☐ ans Grab bringen · ☐ noch offen

Ohne Antwort schwerer: In den Studien hat eine Psychologin auf jeden Text geantwortet. Allein ist das Schreiben schwächer belegt. Zeig deinen Brief einem vertrauten Menschen – oder hol dir Begleitung, wenn du nicht weiterkommst. Dazu Episode 1: Pendeln · Episode 2: Exposition.

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. · Nicht in den ersten Wochen nach dem Tod.

1 · Deine Schreibaufgaben (20–30 Minuten, auf eigenem Papier)

Tag 1 · Was passiert ist
- Wie habe ich vom Tod erfahren?
- Was war der schwerste Moment?
- Was habe ich gefühlt? – in der Ich-Form, nur einmal

Tag 2–4 · Brief an eine Freundin in meiner Lage
- Was sage ich ihr zu ihrer Schuld?
- Was wusste sie damals wirklich?
- Was hat ihr die Beziehung gegeben?

Tag 5–6 · Brief an den Menschen, den ich verloren habe
- Was bleibt?
- Was nehme ich mit?
- Wie lebe ich weiter?

2 · Nach jeder Einheit eine Zeile

Belastung: 0 = gar nicht · 10 = sehr stark. Danach das Blatt weglegen und etwas Gutes tun.

Tag	**Aufgabe**	**Belastung vorher**	**Ein Satz aus meinem Text, der mir wichtig ist**	**Belastung nachher**	**Danach Gutes**
1	Was passiert ist				
2	Brief an eine Freundin				
3	Brief an eine Freundin				
4	Brief an eine Freundin				
5	Brief an meine Mutter				
6	Brief an meine Mutter				

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Was hat sich am Warum verändert?

_____

_____

Ein Satz, den ich mitnehme:

_____

Mein Brief (wenn ich mag): ☐ aufheben · ☐ ans Grab bringen · ☐ noch offen

Ohne Antwort schwerer: In den Studien hat eine Psychologin auf jeden Text geantwortet. Allein ist das Schreiben schwächer belegt. Zeig deinen Brief einem vertrauten Menschen – oder hol dir Begleitung, wenn du nicht weiterkommst. Dazu Episode 1: Pendeln · Episode 2: Exposition.