Trauer um einen nahen Menschen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 20

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Trauer: Duales Prozessmodell: Pendeln

Episode 2: Trauer: KVT: Exposition

Episode 3: Trauer: Schreibtherapie: Strukturiertes Trauerschreiben

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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:

„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.