

Soforthilfe für Trauernde

Ein kleiner Wegweiser
für die ersten schweren Tage



In Zeiten der Trauer gibt es
kein Richtig oder Falsch.
Dieser Leitfaden möchte Ihnen
Orientierung, Unterstützung
und ein wenig Halt geben.

Soforthilfe für Trauernde

Orientierung für die ersten schweren Tage – in Ihrem eigenen Tempo.

Was nach einem Verlust auftreten kann

Trauer ist eine individuelle Reaktion auf einen Verlust. Sie kann sich emotional, körperlich und im Denken zeigen. Nicht jede der folgenden Reaktionen tritt auf, und es gibt keinen festen „richtigen“ Verlauf.

- Schock oder Unwirklichkeitsgefühl: Die Situation wirkt unwirklich oder wie in Zeitlupe.
- Leere, Betäubung oder starke Gefühle: Traurigkeit, Wut, Angst und zeitweilige Gefühllosigkeit können sich abwechseln.
- Schlaf und Appetit: Unruhiger Schlaf, weniger Hunger oder körperliche Anspannung können vorkommen.

Wichtig: Solche Beschwerden können im Rahmen von Trauer auftreten, aber auch andere körperliche oder psychische Ursachen haben. Dieser Ratgeber ermöglicht keine Unterscheidung oder Diagnose.

Kleine Schritte der Selbstfürsorge

- Trinken und essen: Kleine, regelmäßige Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit können unterstützen.
- Entlastung annehmen: Bitten Sie vertraute Menschen um Begleitung oder Hilfe bei konkreten Aufgaben.
- Bewegung und Ruhe: Ein kurzer Spaziergang, frische Luft oder bewusstes Ausruhen – soweit es Ihnen guttut.
- Rituale: Eine Kerze, ein Foto, ein paar Zeilen im Notizbuch oder ein stiller Moment können Halt geben.

Bei innerer Unruhe

Versuchen Sie, beide Füße auf den Boden zu stellen, sich im Raum umzusehen und einige Atemzüge ruhig und ohne Anstrengung fließen zu lassen. Eine längere Ausatmung kann angenehm sein, muss aber nicht. Auch eine kurze Pause oder das Benennen von fünf Dingen, die Sie sehen, kann helfen.

Bitte beachten: Erzwingen Sie keine Atemtechnik und halten Sie die Luft nicht gegen Ihr Wohlbefinden an. Bei Schwindel, Atemnot, Panik oder zunehmendem Unwohlsein brechen Sie die Übung ab. Bei akuten oder unklaren körperlichen Beschwerden ist medizinische Abklärung wichtig.

Wann fachliche Unterstützung wichtig ist

Trauer braucht keine bestimmte Dauer, um „normal“ zu sein. Holen Sie sich Unterstützung, wenn Sie sich überfordert fühlen – Sie müssen nicht erst abwarten, bis Beschwerden lange bestehen.

- **Ärztliche Abklärung:** bei starken, neu auftretenden, anhaltenden oder sich verschlimmernden körperlichen Beschwerden, etwa ausgeprägten Schlafproblemen, deutlichem Gewichtsverlust oder Kreislaufproblemen.
- **Psychotherapeutische oder psychiatrische Abklärung:** bei erheblichen Einschränkungen im Alltag, anhaltender Hoffnungslosigkeit, intensiver Angst, ausgeprägtem Rückzug oder anderen stark belastenden psychischen Symptomen.
- **Akute Krise:** Bei konkreten Suizidgedanken, Selbstgefährdung oder unmittelbarer Gefahr nicht allein bleiben, eine vertraute Person hinzuziehen und sofort Hilfe organisieren. Bei akuter Gefahr 112 anrufen.

Ob eine Depression, eine andere psychische Erkrankung, eine körperliche Erkrankung oder eine behandlungsbedürftige Trauerproblematik vorliegt, können nur entsprechend qualifizierte Fachpersonen abklären.

Wichtige Anlaufstellen in Deutschland

TelefonSeelsorge (kostenlos, rund um die Uhr)	0800 111 0 111 0800 111 0 222 116 123
Rettungsdienst / akute medizinische oder psychische Notlage	112
Polizei bei akuter Gefahr	110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (nicht lebensbedrohlich)	116 117

Wichtige Hinweise und Grenzen

Information und Selbstfürsorge - keine Behandlung

Dieser Leitfaden bietet allgemeine Informationen, Anregungen zur Selbstfürsorge und erste Orientierung in einer belastenden Lebenssituation. Er stellt weder eine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Beratung noch eine Untersuchung, Diagnostik oder Behandlung dar. Er ersetzt keine ärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Abklärung beziehungsweise Behandlung.

Abgrenzung der Coaching- und Beratungsleistung

Coaching und psychologische Beratung im hier beschriebenen Rahmen unterstützen bei Reflexion, Orientierung und der Bewältigung alltäglicher Belastungen. Sie dienen nicht der Feststellung, Heilung oder Behandlung körperlicher oder psychischer Erkrankungen. Bei Verdacht auf eine Erkrankung, bei behandlungsbedürftigen Beschwerden oder in einer akuten Krise wenden Sie sich bitte an ärztliche beziehungsweise psychotherapeutische Fachpersonen oder an den Notdienst. Eine notwendige Behandlung sollte nicht wegen dieses Ratgebers aufgeschoben oder unterbrochen werden.

Individuelle Reaktionen und Übungen

Die beschriebenen Reaktionen und Anregungen sind Beispiele, keine vollständige Aufzählung und keine individuelle Empfehlung. Was einer Person hilft, kann sich für eine andere unpassend anfühlen. Wählen Sie nur Übungen, die sich sicher und stimmig anfühlen, und beenden Sie sie bei Beschwerden. Aus dem Ausbleiben oder Vorliegen einzelner Symptome lässt sich keine Diagnose ableiten.

Ein Gedanke zum Mitnehmen

Sie müssen Trauer nicht nach einem Zeitplan bewältigen. Sie dürfen Hilfe annehmen, Pausen machen und Schritt für Schritt herausfinden, was Sie gerade brauchen.

Kontakt

Jens de Jonge // Coaching for Life
Büchestraße 2 · 64372 Ober-Ramstadt
Tel. 06154 / 8018023
dejonge-lifecoach.de · info@dejonge-lifecoach.de

Stand: Oktober 2026 · Allgemeine Information; keine individuelle medizinische oder rechtliche Beratung.