

Ebook —

kostenlos,
sofort verfügbar
für akute Trauer-
verarbeitung.
Fragen, Antworten &
Erfahrung.

TRAUER ZULASSEN

Sich selbst wahrnehmen und bewusst verarbeiten.

Körper, Seele, Geist..

Michelle Stenger

fachgeprüfte Bestatterin, Trauerrednerin & Trauerbegleiterin

Zwischenraum

Trauer zulassen?

Vielleicht hältst du dieses E-Book gerade in den Händen, weil du etwas verloren hast.

Einen Menschen, eine Beziehung, eine Zukunftsvorstellung, deine Gesundheit – oder ein Gefühl von Sicherheit, das einmal da war.

Vielleicht weißt du auch gar nicht genau, was du verloren hast.

Du spürst nur diese Schwere, diese Leere oder dieses ständige Funktionieren, das sich falsch anfühlt.

Trauer zeigt sich nicht immer laut.

Manchmal ist sie still.

Manchmal ist sie verwirrend.

Und manchmal tarnt sie sich als Müdigkeit, Reizbarkeit oder das Gefühl, **„nicht mehr man selbst zu sein“**.

Viele von uns haben gelernt, Trauer möglichst schnell zu überwinden.

„Sei stark.“

„Das Leben geht weiter.“

„Andere haben es schlimmer.“

Gut gemeinte Sätze – und doch lassen sie oft wenig Raum für das, was wirklich da ist.

Verwort

Dieses E-Book stellt eine einfache, aber unbequeme Frage:
Was wäre, wenn Trauer nicht etwas ist, das wir wegmachen müssen – sondern etwas, das gehört werden möchte?

Trauer zuzulassen bedeutet nicht, sich in ihr zu verlieren.

Es bedeutet auch nicht, ständig traurig zu sein oder den Alltag nicht mehr zu bewältigen.

Trauer zuzulassen heißt, dem eigenen inneren Erleben mit Ehrlichkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Vielleicht hast du Angst davor, was passiert, wenn du Trauer wirklich fühlst. Vielleicht fürchtest du, dass sie dich überwältigt.

Oder dass sie nie wieder aufhört. Diese Ängste sind verständlich. Und sie sind menschlich. Dies soll kein schneller Ratgeber sein und keine Lösung versprechen. Es ist vielmehr eine Einladung.

Eine Einladung, Trauer behutsam zu betrachten – in deinem Tempo, auf deine Weise.

Du musst nichts „richtig“ machen.

Du musst nichts heilen.

Du darfst einfach da sein.

Du darfst annehmen.

Wenn du beim Lesen merkst, dass du Pausen brauchst, nimm sie dir.

Wenn dich etwas berührt, lass es wirken. Und wenn etwas für dich gerade nicht passt, darfst du es zur Seite legen. Trauer folgt keinem Zeitplan.

Und du bist nicht falsch, weil du trauerst.

Wir nehmen uns zu wenig Zeit..

Es wird alles Gut! Ist keine Floskel. Es stimmt. Und man kann aktiv daran mitwirken.

Zeit hilft! Stimmt, und ist wesentlich bei der Heilung von Wunden.

Lass uns gemeinsam deine Themen aufgreifen und dahinter blicken, was dich tief bewegt.

Dein persönlicher Moment

Nimm dir einen Augenblick der Ruhe. Vielleicht möchtest du kurz innehalten, bevor du weiter liest. Wenn du an das denkst, was du verloren hast: Welche drei Themen oder Gedanken bewegen dich im Moment am stärksten? Du musst nichts bewerten und nichts erklären. Nimm deine Gedanken und Gefühle mit.



Trauer zulassen?

Ein stiller Weg zu mehr Verständnis und innerem Raum

1. Trauer ist, was sie für dich ist

Was Trauer wirklich bedeutet – und warum sie sich bei jedem Menschen anders zeigt.

Persönlicher Moment:

Was verbindest du ganz persönlich mit dem Wort „Trauer“?

2. Wenn Trauer oft keinen Platz bekommt

Gesellschaftliche Erwartungen, gut gemeinte Ratschläge und das Gefühl, funktionieren zu müssen.

Persönlicher Moment:

In welchen Situationen hast du deine Trauer bisher eher zurückgehalten?

3. Trauer zulassen – was heißt das eigentlich?

Zwischen Aushalten, Fühlen und dem Wunsch nach Kontrolle.

Persönlicher Moment:

Wovor schützt du dich vielleicht, wenn du deine Trauer nicht zulässt?

4. Wenn Trauer sich anders zeigt als erwartet

Müdigkeit, Leere, Unruhe, Wut oder scheinbare Gefühllosigkeit – alles darf da sein.

Persönlicher Moment:

Wie zeigt sich Trauer bei dir im Alltag?

5. Kleine Wege, Trauer Raum zu geben

Sanfte Impulse, die keinen Druck machen und sich in dein Leben einfügen dürfen. Persönlicher Moment: Was könnte dir heute – ganz konkret – ein wenig Entlastung schenken?

6. Zwischen Funktionieren und Fühlen

Warum beides nebeneinander existieren darf und kein Widerspruch ist. Persönlicher Moment: Wo funktionierst du – und wo darfst du fühlen?

7. Dein Schritt & Tempo ist wichtig

Trauer kennt keinen Zeitplan, keinen Vergleich und kein „Weiter sein müssen“. Persönlicher Moment: Was würdest du dir selbst erlauben, wenn du dich nicht vergleichen müsstest?

8. Abschließende Gedanken

Eine Ermutigung, Trauer nicht als Gegner zu sehen, sondern als Teil deiner Geschichte.



Vertrauen & Hingabe

Mein Name ist Michelle Stenger.

Ich bin fachgeprüfte Bestatterin, Trauerbegleiterin und Trauerrednerin. In meiner Arbeit habe ich bereits viele Familien und Angehörige in Momenten begleitet, in denen Worte oft fehlen – und Haltung entscheidend ist.

Ich habe Trauerfeiern ausgerichtet, organisiert, geleitet, beobachtet und immer wieder bewusst reflektiert. Dabei habe ich gelernt, was trägt. Und auch, was nicht. Ich habe erlebt, wie gut Gemeintes manchmal seine Wirkung verfehlt. Und wie wertvoll es ist, offen zu bleiben – für die Stimmen, Wünsche und leisen Impulse der Familien selbst. Denn ein Abschied gelingt nicht durch Konzepte allein, sondern durch echtes Zuhören, durch Aufmerksamkeit und durch Respekt vor der individuellen Geschichte jedes Menschen.

Meine Ambition ist es, Abschiede würdevoll, ehrlich und stimmig zu gestalten – und gleichzeitig unsere Gesellschaft für eine bewusste Abschiedskultur zu sensibilisieren. Ebenso ist es mir ein Anliegen, Fachkräfte zu ermutigen, ihre Verantwortung aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Nicht aus dem Anspruch der Perfektion heraus, sondern aus der Bereitschaft zu lernen. Auch ich bin nicht unfehlbar. Gerade deshalb teile ich meine Erfahrungen in meiner Arbeit – die gelungenen ebenso wie die schwierigen. Um zu sensibilisieren, Orientierung zu geben und dort Halt anzubieten, wo Unsicherheit entsteht.



Denn Abschiedskultur ist nichts Starres.

Sie darf – und sie sollte – sich weiterentwickeln.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich, wo wir in Deutschland sensibler, menschlicher und klarer werden können. Und ich erlebe, wie viel möglich ist, wenn jemand den Mut hat, Verantwortung zu übernehmen – achtsam, reflektiert und ohne sich selbst zu überfordern.

Es ist eine Reise, eine Transformation und das braucht Zeit.

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg der Trauer. Bei der Bestattung und beim Abschied, im Sterbeprozess und in der Nachsorge. Dafür gebe ich Raum und Privatsphäre für Offenheit in schweren Zeiten.

Eure Michelle



EIN WORT AN DICH



Wenn du diese Zeilen liest, trägst du etwas Schweres in dir.

Vielleicht Müdigkeit. Vielleicht Leere. Vielleicht einen Schmerz, für den es noch keine Worte gibt.

Trauer fühlt sich oft an wie ein Weg, den man sich nicht ausgesucht hat. Und doch führt kein anderer an ihm vorbei. Nicht, weil du stark sein musst. Sondern weil Trauer ein Teil des Lebens ist – so sehr, wie die Liebe es war, die ihr vorausging. Es gibt keinen richtigen Rhythmus für diesen Weg. Kein so lange darf es dauern. Kein jetzt müsstest du weiter sein. Du darfst langsam gehen. Du darfst stehen bleiben.

Du darfst Umwege machen. Und manchmal darfst du einfach nur atmen.

Trauer will nicht überwunden werden. Sie will durchlebt werden.

Nicht bekämpft – sondern gehalten. Nicht weggeschoben – sondern verstanden, Schritt für Schritt. Und auch wenn es sich heute nicht so anfühlt:

Es wird nicht immer so bleiben. Der Schmerz wird sich verändern.

Er wird leiser werden. Er wird weicher werden.

Und irgendwann wird er Platz machen für Momente, in denen du wieder Luft bekommst.

A golden handwritten signature consisting of the letters 'mS.' in a cursive style.

Nun zum Wesentlichen . .

KAPITEL 1

Trauer ist, was sie für dich ist

Bedeutung von Verlust

Was Trauer wirklich bedeutet – und warum sie sich bei jedem Menschen anders zeigt.



Trauer fühlt sich selten so an, wie man es erwartet. Oft ist sie kein durchgehender Schmerz, kein ständiges Weinen, kein klarer Zustand.

Manchmal ist sie einfach nur eine innere Schwere. Ein Druck. Eine Müdigkeit, die nicht weggeht.

Viele Menschen trauern und merken es erst spät. Sie funktionieren. Sie organisieren. Sie erledigen, was erledigt werden muss. Und irgendwo dazwischen fehlt jemand. Still. Unaufdringlich. Aber dauerhaft.

Trauer zeigt sich zudem nicht immer nach außen. Sie kann sich verstecken hinter einem Lächeln, hinter Alltag, hinter Sätzen wie *„Es geht schon.“*
Oder: *„Andere haben es schlimmer.“*

Oft trauern wir uns auch nicht, sie wirklich zuzulassen.
Weil wir stark sein wollen.
Weil wir niemanden belasten möchten.
Weil wir glauben, es müsste langsam „besser“ werden.

Manche schämen sich für ihre Trauer.
Weil sie zu viel ist. Oder zu wenig. Oder anders, als das Umfeld es erwartet.

Jeder auf seine Weise mit seinen eigenen Themen.

Vielleicht weinst du nicht – und fragst dich, ob mit dir etwas nicht stimmt. Vielleicht weinst du oft – und hast das Gefühl, es dürfte längst vorbei sein. Vielleicht bist du wütend, leer, gereizt oder gleichgültig und erkennst dich selbst kaum wieder.

Auch das ist Trauer.

Sie ist nicht logisch. Sie ist nicht ordentlich. Und sie hält sich nicht an Regeln. Trauer entsteht dort, wo etwas Bedeutung hatte. Wo Nähe war. Wo Beziehung war. Und sie ist so individuell wie genau diese Verbindung.

Manchmal vermisst man nicht nur den Menschen – sondern auch das, was man selbst mit ihm war.

Die Rolle. Die Gewohnheiten. Die kleinen Selbstverständlichkeiten. Trauer kann laut sein. Und sie kann ganz still sein. Beides ist echt.



Dein persönlicher Moment

Vielleicht hast du gelernt, deine Gefühle zusammenzuhalten.

Vielleicht hast du lange funktioniert.

Vielleicht hast du nie wirklich Raum dafür gehabt.

Nimm dir jetzt einen kurzen Moment.

Was fühlt sich für dich nach Trauer an – ehrlich, ungefiltert?

- Ein Ziehen im Körper?
- Eine innere Leere?
- Das Bedürfnis, allein zu sein?
- Oder die Angst, dich fallen zu lassen?

Du musst nichts erklären. Du musst nichts einordnen.

Und du musst nichts „richtig“ fühlen. Trauer beginnt oft dort, wo wir uns zum ersten Mal erlauben, ehrlich zu sein – nicht stark, nicht gefasst, nicht angepasst.

Sondern einfach menschlich.



Wenn Trauer keinen Platz bekommt
Über Erwartungen, Vergleiche - und das stille Zurückhalten von Gefühlen

Trauer braucht Raum.
Und genau dieser Raum fehlt oft.



Wenn Trauer keinen Platz bekommt

Und genau dieser Raum fehlt oft.

Nicht, weil Menschen böse oder gleichgültig sind – sondern weil unsere Gesellschaft schlecht mit Verlust umgehen kann.

Es wird Beileid ausgesprochen, Karten werden geschrieben, Blumen gebracht. Und nach einer gewissen Zeit wird still erwartet, dass das Leben weitergeht.

„Du musst nach vorne schauen.“

„Er hätte nicht gewollt, dass du leidest.“

„Sei dankbar für die schöne Zeit.“

All das ist meist gut gemeint. Und kann sich dennoch wie ein Verschließen anfühlen. Viele Trauernde lernen schnell: Bestimmte Gefühle sind willkommen. Andere nicht.

Weinen – ja, aber bitte nicht zu lange. Stille – ja, aber bitte nicht unangenehm. Wut, Neid, Erleichterung, Leere – darüber spricht man besser nicht. Also halten wir zurück. Wir erzählen weniger.

Wir lachen an den richtigen Stellen.

Wir funktionieren, weil es erwartet wird. Und irgendwann wissen wir selbst nicht mehr genau, wo wir geblieben sind.

Vielleicht hast du gelernt, deine Gefühle zusammenzuhalten.
Vielleicht hast du lange funktioniert.
Vielleicht hast du nie wirklich Raum dafür gehabt.

Nimm dir jetzt einen kurzen Moment.

Was fühlt sich für dich nach Trauer an – ehrlich, ungefiltert?

- *Ein Ziehen im Körper?*
- *Eine innere Leere?*
- *Das Bedürfnis, allein zu sein?*
- *Oder die Angst, dich fallen zu lassen?*

Du musst nichts erklären. Du musst nichts einordnen. Und du musst nichts „richtig“ fühlen. Trauer beginnt oft dort, wo wir uns zum ersten Mal erlauben, ehrlich zu sein – nicht stark, nicht gefasst, nicht angepasst. Sondern einfach menschlich.



Dein persönlicher Moment



Vielleicht hast du dich schon einmal dabei erlappt, deine Trauer zu verstecken.

Vor anderen – oder sogar vor dir selbst.

Nimm dir einen Moment und frage dich:

Wo hältst du dich zurück?

Welche Gefühle erlaubst du dir – und welche nicht?

- Gibt es Gedanken, die du niemandem erzählst?
- Gibt es Emotionen, die du wegdrückst, weil sie „nicht passen“?
- Oder eine Sehnsucht danach, einfach einmal ehrlich sein zu dürfen?

Du musst nichts ändern. Noch nicht.

Es reicht, wahrzunehmen.

Denn Trauer beginnt oft dort, wo sie zum ersten Mal Raum bekommt – leise, vorsichtig und in deinem eigenen Tempo.

Trauer zulassen – was heißt das eigentlich?

Klingt wie eine einfache Aufforderung.

Zwischen Aushalten, Fühlen, Kontrolle
– und der eigenen Wahrheit



Trauer zulassen“ klingt wie eine einfache Aufforderung.
“

Doch für viele Menschen ist es einer der schwersten Schritte überhaupt. Denn Trauer ist nicht nur Schmerz. Sie ist unberechenbar. Sie verändert das innere Gleichgewicht. Und sie berührt Bereiche, die sehr persönlich sind – manchmal sogar beschämend. Trauer zulassen bedeutet nicht, alles fühlen zu müssen.

Und auch nicht, sich dem Verlust schutzlos auszuliefern. Für manche heißt zulassen zunächst: nicht weiter wegdrücken. Für andere: endlich nicht mehr erklären müssen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Zugang zur Trauer. Geprägt durch Persönlichkeit, Lebensgeschichte, frühere Verluste, Prägungen und das Umfeld.

Was für den einen befreiend ist, kann für den anderen überwältigend sein.

Die vielen Gesichter des Zulassens

Manche Menschen lassen Trauer über Tränen zu. Andere über Worte. Wieder andere über Stille. Manche spüren sie körperlich:

als Enge in der Brust, als Druck im Hals, als bleierne Müdigkeit. Andere spüren zunächst gar nichts – nur Leere oder Distanz. Auch das ist kein Mangel an Gefühl. Oft ist es ein Schutzmechanismus des Körpers und der Seele.

Trauer zulassen kann bedeuten:

*sich erlauben, nicht stark zu sein
sich Zeit zu nehmen, ohne Ziel
widersprüchliche Gefühle nebeneinander stehen zu lassen
nicht sofort „funktionieren“ zu müssen*

Und manchmal bedeutet es auch, Dinge zu fühlen, die schwer anzunehmen sind. Intime Gefühle, über die kaum gesprochen wird. Trauer kann Gefühle mit sich bringen, die verunsichern.

Erleichterung – nach langer Krankheit. Wut – auf die verstorbene Person. Neid – auf Menschen, deren Leben unberührt scheint. Einsamkeit – selbst in Gesellschaft.

Oder der Wunsch nach Nähe, Berührung, sogar nach Lebendigkeit. Viele erschrecken vor diesen Gedanken. Sie fühlen sich falsch an. Unpassend. Manchmal sogar beschämend. Doch diese Gefühle machen niemanden herzlos.

Sie machen uns menschlich. Trauer ist selten rein. Sie ist oft widersprüchlich.

Liebe und Ärger können nebeneinander existieren. Sehnsucht und Müdigkeit. Festhalten und der Wunsch, endlich Ruhe zu haben. Trauer zulassen heißt auch, diese Ambivalenz auszuhalten – ohne sich selbst zu verurteilen.

Kontrolle als Schutz

Viele Menschen versuchen, ihre Trauer zu kontrollieren. Nicht aus Ablehnung – sondern aus Angst. Angst davor, die Fassung zu verlieren. Angst davor, alte Verletzungen zu berühren. Angst davor, nicht mehr „zurückzufinden“. Kontrolle gibt Halt.

Sie schafft Struktur in einer Zeit, in der alles unsicher ist. Manche erlauben sich Trauer nur zu bestimmten Zeiten. Andere nur allein. Wieder andere erst Monate oder Jahre später. Auch das ist kein Fehler. Es ist ein Weg. Trauer lässt sich nicht erzwingen. Und sie lässt sich nicht planen. Sie folgt ihrem eigenen Rhythmus.

Trauer und Nähe

Trauer verändert Beziehungen. Zu anderen – und zu sich selbst. Manche ziehen sich zurück. Andere suchen intensiver Nähe. Manche fühlen sich fremd im eigenen Körper. Oder unsicher in ihrer Rolle, ihrer Identität, ihrem Leben.

Auch Themen wie:

- *körperliche Bedürfnisse*
- *Berührung*
- *Sexualität*
- *der Wunsch nach Lebendigkeit*



können Teil von Trauer sein – und gleichzeitig mit Schuldgefühlen belegt. Doch Trauer schließt Leben nicht aus. Oft macht sie das Bedürfnis nach Leben sogar deutlicher.



Dein persönlicher Moment

Nimm dir einen ruhigen Augenblick. Wovor schützt du dich vielleicht, wenn du deine Trauer nicht zulässt?



- Vor Überforderung?
- Vor Gefühlen, die dich überraschen könnten?
- Vor Gedanken, die du niemandem sagen möchtest?
- Oder davor, dich selbst neu kennenzulernen?

Du musst nichts auflösen. Nichts verändern.
Und nichts erklären.

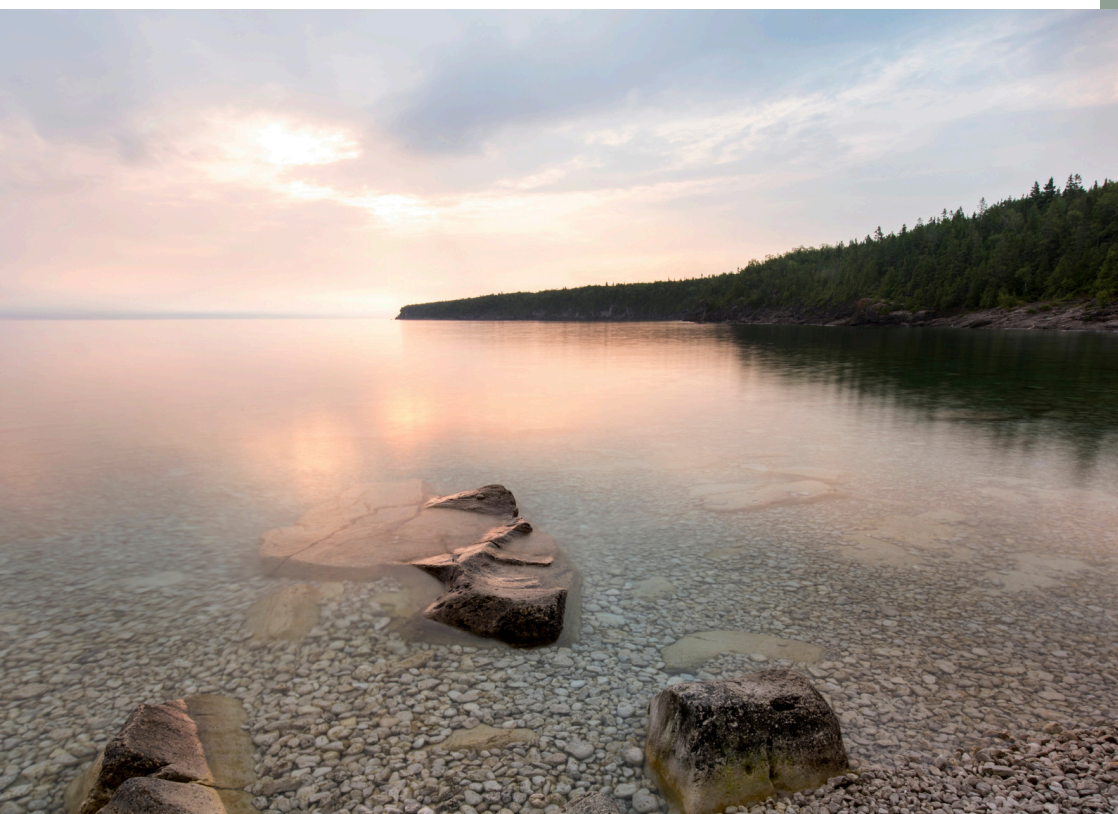
Manchmal beginnt Trauer nicht mit dem Fühlen – sondern mit dem Erlauben. Und dieses Erlauben darf leise sein.
Langsam.
Und ganz bei dir.

KAPITEL 4

Wenn Trauer sich anders zeigt, als erwartet

Müdigkeit, Leere, Unruhe, Wut oder scheinbare Gefühllosigkeit

Alles darf sein



Müdigkeit, Leere, Unruhe, Wut oder scheinbare Gefühllosigkeit – alles darf da sein. Viele Menschen haben ein bestimmtes Bild von Trauer im Kopf.

Weinen. Rückzug. Tiefe Traurigkeit.

Und sind dann verunsichert, wenn sich ihre eigene Trauer ganz anders anfühlt. Statt Tränen ist da eine bleierne Müdigkeit. Statt Schmerz eine innere Leere. Oder eine Unruhe, die keinen Namen hat.

Manchmal Wut. Auf alles und jeden.

Oder eine seltsame Gefühllosigkeit – als wäre etwas abgeschaltet. Das verunsichert.

Und führt oft zu der stillen Frage:

„Trauere ich überhaupt richtig?“ Die Antwort ist: Ja. Trauer zeigt sich nicht nur emotional. Sie betrifft den ganzen Menschen – Körper, Gedanken, Beziehungen, Alltag. Und sie verändert sich.

Trauer im Körper

Viele erleben Trauer zuerst körperlich.

Erschöpfung, Schlafstörungen, Druck im Brustkorb, Kopfschmerzen, innere Anspannung. Der Körper trägt mit, was Worte oft nicht fassen können.

Manche fühlen sich ständig müde – selbst nach ausreichend Schlaf. Andere sind nervös, reizbar, können kaum still sitzen oder zur Ruhe kommen.

Das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von Belastung. Der Körper verarbeitet Verlust auf seine eigene Weise.

Leere statt Gefühl

Nicht jede Trauer tut weh. Manche fühlt sich einfach... leer an. Als wäre etwas weg – nicht nur der Mensch, sondern auch ein Teil von einem selbst. Diese Leere kann beängstigend sein. Weil sie so still ist. So schwer greifbar. Viele denken dann:

„Ich müsste doch etwas fühlen.“

Doch Leere ist kein Mangel an Trauer. Sie ist oft ihr Ausdruck.

Unruhe und Wut

Trauer kann auch laut sein.

Unruhig.

Unfair.

Manchmal richtet sich Wut nach außen. Auf Menschen, auf Umstände, auf das Leben selbst. Manchmal nach innen – als Selbstvorwurf, als Schuldgefühl. Auch das darf da sein. Wut ist oft ein Versuch, mit Ohnmacht umzugehen. Mit dem Gefühl, etwas nicht verhindern zu können.

Scheinbare Gefühllosigkeit

Ein besonders verunsicherndes Erleben ist das Gefühl, nichts zu fühlen. Als wäre man abgeschnitten. Abwesend. Funktionierend. Viele schämen sich dafür. Oder fürchten, sie seien kalt oder gleichgültig geworden. Doch Gefühllosigkeit ist oft ein Schutz.

Eine Pause. Ein inneres Abschalten, wenn es zu viel wäre, alles gleichzeitig zu spüren. Sie ist nicht das Ende der Trauer. Oft ist sie ihr stiller Anfang.

Trauer im Alltag



Trauer hört nicht auf, nur weil der Alltag weiterläuft. Sie sitzt am Frühstückstisch. Führt im Auto mit. Ist da zwischen Terminen, Gesprächen, Verpflichtungen. Manchmal bricht sie plötzlich auf – durch einen Geruch, ein Lied, einen Satz. Manchmal ist sie nur ein Hintergrundrauschen. Und manchmal ist da der Wunsch, einfach wieder „normal“ zu sein – und gleichzeitig die Angst, etwas Wichtiges zu verlieren, wenn man es wird.

Dein persönlicher Moment

Halte kurz inne. Wie zeigt sich Trauer bei dir im Alltag?

- In deinem Körper?
- In deinen Gedanken?
- In deiner Geduld – oder Ungeduld?
- In Rückzug oder dem Wunsch nach Nähe?
-

Du musst nichts benennen können. Und nichts erklären. Trauer hat viele Formen. Keine davon ist falsch. Und jede davon erzählt etwas über deine Verbindung – und über deine Art, mit dem Verlust zu leben.

KAPITEL 5

Kleine Wege

Kleine Wege, Trauer Raum zu geben

Trauer braucht nicht immer
große Gesten.



Kleine Wege, Trauer Raum zu geben

Trauer braucht nicht immer große Gesten. Oft findet sie ihren Platz in kleinen, stillen Momenten. Nicht jeder Mensch kann oder möchte tief eintauchen, lange Gespräche führen oder Gefühle offen zeigen. Und das muss auch nicht sein. Manchmal reicht es, der Trauer zwischendurch ein wenig Raum zu geben – ohne sie festzuhalten und ohne sie wegzuschieben.

Kleine Wege können sein:

- *ein Gedanke, der nicht sofort unterbrochen wird*
- *ein Moment der Stille im Alltag*
- *ein Ort, an dem Erinnerungen auftauchen dürfen*
- *ein inneres Anerkennen: „Ja, das fehlt mir.“*

Trauer Raum zu geben heißt nicht, sich von ihr bestimmen zu lassen. Es heißt, ihr gelegentlich einen Platz zuzugestehen – damit sie sich nicht heimlich überall ausbreiten muss. Manche Menschen schreiben ein paar Zeilen, ohne Ziel. Andere zünden eine Kerze an. Manche hören Musik, gehen spazieren oder sprechen innerlich mit der verstorbenen Person.

Und manche tun nichts davon – und finden trotzdem ihren eigenen Weg. Es gibt keine richtige Form.

Nur die, die sich für dich tragbar anfühlt. Auch Pausen von der Trauer sind erlaubt. Lachen, Ablenkung, Leichtigkeit sind kein Verrat. Sie sind Teil des Lebens, das weitergeht – mit der Trauer, nicht gegen sie.

KAPITEL 1

Zwischen Funktionieren und Fühlen

In zwei Welten gleichzeitig

Warum beides nebeneinander existieren darf – und
kein Widerspruch ist



Warum beides nebeneinander existieren darf – und kein Widerspruch ist

Viele trauernde Menschen leben in zwei Welten gleichzeitig. In der einen wird funktioniert. Der Alltag läuft weiter. Termine werden eingehalten. Verantwortung wird übernommen. Man steht auf, macht weiter, ist da – für andere, für die Arbeit, für die Familie. In der anderen ist Trauer. Still oder laut. Chaotisch oder leer.

Manchmal kaum spürbar, manchmal überwältigend. Zwischen diesen beiden Welten hin- und herzuwechseln, kostet Kraft. Und oft entsteht dabei das Gefühl, unehrlich zu sein.

„Wenn ich funktioniere, kann ich doch nicht so traurig sein.“

Oder: *„Wenn ich wirklich fühlen würde, könnte ich das alles nicht schaffen.“* Doch das ist kein Widerspruch.

Es ist Überleben. Funktionieren ist nicht das Gegenteil von Trauern. Es ist oft das, was ermöglicht, überhaupt durch diese Zeit zu kommen.

Funktionieren als Schutz

Viele Menschen funktionieren nicht, weil sie verdrängen wollen – sondern weil sie müssen. Weil es niemanden gibt, der übernimmt. Weil Verantwortung da ist. Weil der Alltag keine Pause kennt.



Manchmal ist Funktionieren das Einzige, was Halt gibt. Eine Struktur. Ein Rahmen. Ein Gefühl von Kontrolle in einer Zeit, in der alles andere unsicher ist. Und manchmal ist da die Angst:

Wenn ich jetzt wirklich fühle, breche ich auseinander. Also bleibt man im Tun. Auch das ist kein Versagen. Es ist Selbstschutz.

Fühlen ist nicht immer schön

Viele glauben, Fühlen bedeute Tränen, Sehnsucht, Weichheit. Doch das stimmt nur teilweise. Manchmal bedeutet Fühlen:

- *Neid auf Menschen, deren Leben „unberührt“ wirkt*
- *Wut auf die verstorbene Person*
- *Erleichterung, dass etwas Schweres vorbei ist*
- *Gedanken, die man niemandem sagen möchte*

Diese Gefühle sind unangenehm. Sie passen nicht in das Bild von „würdiger Trauer“. Und genau deshalb werden sie oft unterdrückt. Doch sie machen niemanden lieblos. Sie zeigen, wie komplex Verlust ist. Trauer ist nicht nur Liebe. Sie ist auch Überforderung, Ohnmacht, Müdigkeit, Ambivalenz. All das darf gedacht werden. Auch wenn man es niemandem ausspricht.



Der innere Wechsel

Viele wechseln unbewusst zwischen Funktionieren und Fühlen. Im Außen stark – im Inneren erschöpft. Im Alltag präsent – nachts wach.

Im Gespräch ruhig – danach leer. Dieser Wechsel ist kein Zeichen von Unstimmigkeit. Er ist ein Versuch, Balance zu halten. Manchmal darf beides sogar gleichzeitig da sein. Ein Lächeln und ein Knoten im Bauch.

Ein erledigter Tag und ein schweres Herz.

Das eine hebt das andere nicht auf _____



Dein persönlicher Moment

Wo funktionierst du gerade – vielleicht mehr, als du möchtest?



Und wo darfst du fühlen, auch wenn es unangenehm ist?

- Gibt es Gedanken, die du wegschiebst?
- Gefühle, die du dir nicht erlaubst?
- Oder Momente, in denen du kurz innehältst – ganz für dich?

Du musst nichts ändern. Und nichts lösen. Es reicht, wahrzunehmen. Denn Trauer braucht nicht immer Ausdruck. Manchmal braucht sie nur Erlaubnis.



KAPITEL 6

Dein Schritt & Tempo ist wichtig

Trauer kennt keinen Zeitplan

Trauer kennt keinen Zeitplan, keinen Vergleich und
kein „Weiter sein müssen“



Irgendwann kommt fast immer der Moment, in dem ein leiser oder deutlicher Vergleich beginnt. Mit anderen. Mit Erwartungen. Mit dem, was „normal“ erscheint.

„Andere sind schon weiter.“

„Es ist doch schon eine Weile her.“

„Langsam müsste ich wieder funktionieren.“

Doch Trauer kennt kein Maß. Keine Frist. Kein richtiges Tempo.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg – geprägt von Beziehung, Tiefe, Umständen und der eigenen Geschichte. Was für den einen nach Wochen leichter wird, braucht für den anderen Monate oder Jahre. Und nichts davon ist falsch. Trauer verläuft nicht linear. Sie macht Pausen.

Sie nimmt Anlauf. Sie verändert ihre Form. Manchmal fühlt man sich „weiter“ – und erschrickt darüber. Manchmal fühlt man sich stehen geblieben – und schämt sich dafür. Doch Trauer ist kein Wettlauf. Und kein Zustand, den man abschließen muss.

Es gibt kein „Du solltest jetzt...“.

Kein „Andere schaffen das auch“.

Kein „Jetzt ist es genug“.

Trauer darf bleiben. Und gleichzeitig darf Leben wachsen. Beides widerspricht sich nicht.

Sich selbst Zeit erlauben

Sich das eigene Tempo zu erlauben, ist oft schwerer, als Erwartungen zu erfüllen. Denn es bedeutet, ehrlich hinzuschauen. Zu spüren, was gerade möglich ist – und was nicht. Vielleicht kannst du heute mehr als gestern. Vielleicht weniger.

Beides ist in Ordnung. Trauer fordert keine Leistung. Sie fordert Ehrlichkeit.



Dein persönlicher Moment

Was würdest du dir selbst erlauben, wenn du dich nicht vergleichen müsstest?

- Mehr Zeit?
- Mehr Rückzug?
- Mehr Leichtigkeit?
- Oder einfach weniger Druck?



Vielleicht ist diese Erlaubnis noch leise. Vielleicht fühlt sie sich ungewohnt an. Das ist in Ordnung. Dein Weg darf langsam sein. Dein Tempo ist richtig – weil es deins ist.

Abschließende Gedanken

Trauer nicht als Gegner sehen – sondern als Teil deiner Geschichte

Trauer ist nichts, was besiegt werden muss.



Trauer nicht als Gegner sehen – sondern als Teil deiner Geschichte. Trauer ist nichts, was besiegt werden muss. Sie ist kein Fehler im System. Und kein Zustand, den man hinter sich lassen muss, um „richtig“ weiterzuleben. Trauer ist ein Zeichen von Verbindung.

Von Bedeutung. Von etwas, das dein Leben berührt und geprägt hat. Vielleicht fühlt sie sich manchmal schwer an. Oder störend. Oder wie etwas, das dich aufhält.

Doch Trauer ist kein Gegner. Sie ist ein Begleiter – manchmal leise, manchmal fordernd. Und sie verändert sich mit der Zeit. Du musst sie nicht loslassen, um weiterzugehen. Du darfst lernen, mit ihr zu leben. Auf deine Weise.

Manche Tage werden leichter. Andere bleiben sensibel. Manches heilt. Manches bleibt erinnernd. Und all das ist in Ordnung. Trauer schließt Freude nicht aus. Und Freude verrät die Trauer nicht. Beides darf nebeneinander existieren. Vielleicht wird der Verlust immer Teil deiner Geschichte bleiben. Doch er muss nicht das Ende von ihr sein. Du bist mehr als deine Trauer.

Und deine Trauer ist Teil von dir – nicht als Last, sondern als Ausdruck von Liebe, Tiefe und Menschlichkeit. Wenn du dir eines mitnehmen darfst, dann dieses: Du musst nichts „richtig“ machen.

Du darfst fühlen, denken, zweifeln, leben. Alles in deinem Maß. Deine Geschichte geht weiter. Und die Trauer darf darin ihren Platz haben.

Abschluss & Ermutigung

Manchmal reicht ein Buch.

Und manchmal braucht es mehr. Wenn du spürst, dass deine Trauer schwer geworden ist, feststeckt oder dich im Alltag überfordert, dann darfst du dir Unterstützung holen.

Nicht, weil du es allein nicht kannst – sondern weil niemand alles allein tragen muss. Trauerbegleitung bedeutet nicht, den Schmerz wegzunehmen. Sie bedeutet, nicht mehr allein damit zu sein. Gesehen zu werden. Ohne Bewertung. Ohne Zeitdruck.

Ein leiser Impuls zum Schluss

Du musst deine Trauer nicht erklären.

Du musst sie nicht rechtfertigen.

Und du musst sie nicht beschleunigen.

Vielleicht ist der nächste Schritt kein großer.

Vielleicht ist es nur der Gedanke:

„Ich darf mir Hilfe erlauben.“

Das genügt für heute.

Kontakt & Begleitung

Michelle Stenger

*Fachgeprüfte Bestatterin & Trauerbegleiterin
Trauerreden · Begleitung · Abschiedskultur*

Persönlich · telefonisch · online

info@michellestenger.de

0176 72300732 / 06021 3284667

www.eine-bestatterin.de



Aschaffenburg
Offenbach
Großostheim



Rechtlicher Hinweis

Dieses E-Book dient der persönlichen Orientierung und Begleitung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder ärztliche Beratung. Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt.

Eine Haftung für Entscheidungen, die auf Grundlage dieses E-Books getroffen werden, ist ausgeschlossen.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Michelle Stenger

Theresienstr. 3, 63741 Aschaffenburg

E-Mail: info@michellestenger.de

© Michelle Stenger

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung oder Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

