



# Mein Trauertagebuch

Gesund durch das Trauerjahr.

Prof. Hademar Bankhofer



Dr. Thomas Nagy



Dr. Thomas J. Nagy:

Danke, dass ich  
Sie mit diesem  
Tagebuch ein Stück des  
Weges begleiten darf.

Der Trauerforscher Jorgos Canakakis sagt, die Trauer sei eine anspruchsvolle Dame, die gehört, die respektiert werden möchte. Sie zeigt sich mit vielen unterschiedlichen Gesichtern, die alle gesehen werden wollen. Wenn ich an die vielen trauernden Menschen zurückdenke, in etwa 5000 sind es, die ich in den vergangenen 12 Jahren begleitet habe, dann stimmt das: kein Schicksal, keine Trauer gleich der anderen.

Das, was Sie derzeit erleben und durchleben, wird als Trauer bezeichnet. Nein, das ist keine Krankheit, sondern die natürliche Reaktion auf Abschied und Verlust. So wie die Liebe und die Freude, aber auch wie die Angst und die Hilflosigkeit, gehört die Trauer zu unseren Primärgefühlen.

Zwei bis fünf Mal trauern Menschen durchschnittlich im Laufe ihres Lebens um einen nahestehenden, um einen geliebten Menschen. Trauer ist verhältnismäßig selten, doch wird sie meist als eine sehr heftige Gefühlsregung empfunden. Zu ihr gehören nicht nur

Tränen, sondern auch andere körperliche und seelische Reaktionen. Seien Sie bitte beruhigt, all das sind natürliche Reaktionen und noch keine Krankheit, auch wenn in manchen medizinischen Verzeichnissen von einer psychischen Verhaltens- oder Anpassungsstörung zu lesen ist, wenn die Trauer länger als 14 Tage dauert.

Trauer ist auch kein Zustand, sondern ein Prozess, der mehrere Stufen durchläuft, in denen sich das Erscheinungsbild der Trauer verändert. Am Anfang kann man das Geschehen oft nicht fassen, man reagiert geschockt, erlebt den Tod wie durch eine Nebelwand, aus der man erst allmählich wieder zu sich kommt. Danach brechen unterschiedlichste Gefühle aus: Schmerz, Hilflosigkeit, Einsamkeit, aber auch Wut – ja, auch auf den oder auf die Verstorbene darf man wütend sein, das gehört auch dazu.

Viele Menschen suchen Orte auf, wo sie früher mit dem Verstorbenen waren, manche decken noch den Mittagstisch für sie oder ihn. In den Kleidern, am Polster haftet noch der Geruch, der nach und nach verblasst. Loslassen wird zum Thema. Wohin mit der Kleidung? Nach und nach lernt man, ohne die Verstorbene zu leben, Tag für Tag wird es leichter, allmählich beginnt man, sich selbst wieder besser zu spüren, nicht nur den Schmerz, sondern auch die Lebensfreude. Man hat wieder eigene Interessen und erkennt sogar, dass man Dinge machen kann, zu denen man früher nicht gekommen ist. Die Erinnerung ist da, manchmal muss man auch weinen, doch irgendwann – meist nach dem ersten Trauerjahr – fühlt es sich besser und leichter an. Am Anfang hätte man nicht gedacht, dass dieser Moment möglich sei, nach einigen Monaten, die nicht leicht waren, ist es aber so. Das Leben geht weiter – das ist keine leere Floskel -, nein, das Leben geht trotzdem weiter.

Trauer kann aber auch krank machen, nämlich dann, wenn sie nicht gelebt wird, wenn man sich ihr nicht stellt, wenn man sie

verdrängt, wenn man sie leugnet, wenn man so tut, als wäre nichts geschehen. Spätestens beim nächsten Trauerfall kommt alles wieder hoch – die alte, vergessene, verdrängte Trauer und die aktuelle Trauer. Man kann die Gefühle nicht mehr zuordnen, ist ganz durcheinander und stürzt in eine tiefere Krise, als vielleicht notwendig wäre.

Indem Sie sich jetzt gerade dieses Trauer-Tagebuch zur Hand nehmen und sich vornehmen, es als Begleiter durch das erste Trauerjahr zu führen, zeigen Sie, dass Sie sich mit Ihrer Trauer auseinandersetzen, dass Sie sich ihr stellen wollen oder sogar schon stellen. Das ist gut so, das ist wichtig. Dadurch haben Sie die Chance, gestärkt aus der Trauer hinauszugehen. Vielleicht können Sie sich das heute noch nicht vorstellen, doch in ein paar Monaten, am Ende des Trauerjahres, werden Sie anders darüber denken. Und Sie können nachlesen, wie sich Ihre Trauer verändert hat und wie gut Sie diese Zeit durchlebt haben. Dabei wollen Sie Prof. Hademar Bankhofer und ich begleiten.





Prof. Hademar Bankhofer:

## Trauer: Machen Sie den Feind zum Freund

Für mich ist eine Welt zusammengebrochen, als vor vielen Jahren inmitten meiner größten Schaffenskraft mein wunderbarer Freund und Agent Andreas von Ferenczy, Chef der größten damaligen Medien-Agentur im deutschsprachigen Raum, viel zu früh im Alter von 56 Jahren plötzlich aus dem Leben gerissen wurde. Die Trauer ist wie ein Fangnetz auf mich heruntergerasselt. Ich war wie gelähmt. All meine Kreativität war weg. Und diese Trauer war für mich wie ein hinterlistiger Feind, den man nicht besiegen kann. Ein Feind, von dem man niedergestreckt wird. Mir war klar: Da musste etwas geschehen. So konnte mein Leben nicht weitergehen. Ich musste Schritt für Schritt die Trauer in den Griff bekommen. Aber wie? Woher die Kraft nehmen?

Ich war im Gedanken Tag und Nacht bei dem Verstorbenen. Und das war gut so. Denn da erinnerte ich mich an seine Worte und seine Diplomatie im Umgang mit unangenehmen Mitmenschen, ebenso auch mit Feinden: „Du musst aus Feinden Freunde machen. Dann hast Du den Kampf bald gewonnen!“

Blitzartig bezog ich die Worte auf meine verzweifelte Situation: Die Trauer war für mich ein bedrohlicher Feind. Ich musste mich der Aufgabe stellen, diesen Feind zum Freund zu machen. Und genau das müssen Sie im Umgang mit Ihrer Trauer auch tun. Dafür haben Thomas J. Nagy und ich für Sie das Trauer-Tagebuch erstellt. Es soll Ihnen helfen, den Feind Trauer zum Freund zu machen. Nur dann können Sie im Laufe der Zeit die Trauer in den Griff kriegen und können nach und nach versöhnlich von ihr Abschied nehmen. Das ist wichtig für Körper, Geist und Seele.

Das Trauer-Tagebuch ist als ein Stück Lebenshilfe gedacht. Als Wegbegleiter in einer schweren Zeit, dem Sie alles sagen können und sollen. Wenn Sie sich intensiv mit dem Tagebuch beschäftigen, dann werden Sie bald spüren, wie gut Ihnen der „Lebensabschnitt Trauer-Tagebuch“ tut.

Und wenn Sie dann eines Tages die letzte Seite zuklappen, werden Sie ein großes Stück reifer sein, werden mit einem milden Lächeln auf Ihre Trauerzeit zurückblicken. Die Trauer wird Ihnen dann als hilfreicher Freund in Erinnerung bleiben und nicht wie jetzt als Feind erscheinen. Die Verzweiflung, die Ängste, die Wut, die Empörung – alles Begleiterscheinungen der Trauer – haben Sie dann im Tagebuch zurückgelassen. Es wird so sein. Auch wenn Sie es gegenwärtig nicht glauben können.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Thomas J. Nagy'.

# Wie funktioniert das Trauer-Tagebuch?

Vielen Menschen tut es gut, sich ihre Gedanken von der Seele zu schreiben. Gerade in der Zeit des Trauerns kann es hilfreich sein, Ordnung zu schaffen, indem man wichtige Dinge aufschreibt, um sie nicht zu vergessen.

Viele Menschen tun sich aber auch schwer, leere Blätter zu beschreiben. Sie wissen oft nicht, wie man das Projekt „Trauer-Tagebuch“ angehen und strukturiert führen soll.

Aufgrund der Erfahrungen mit über 5000 trauernden Menschen wurde dieses Tagebuch so aufgebaut, dass Sie täglich

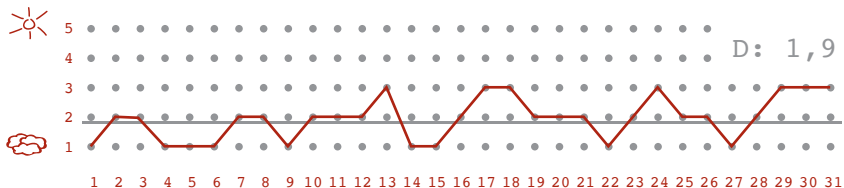
- eine „Wohlfühlskala“,
- ein Zitat,
- einen Tipp, eine Anregung oder einen Gedanken finden, an den Sie anknüpfen können, und
- ausreichend Platz für Ihre Tagebuch-Eintragung finden.

Kreuzen Sie auf der Wohlfühlskala täglich Ihre Befindlichkeit an.



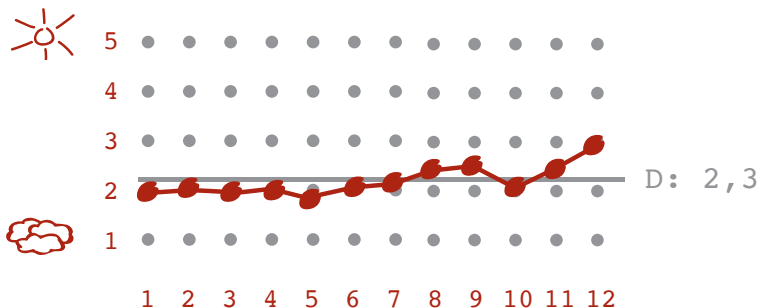
Nach 30 Tagen gibt es eine Auswertungstabelle des Trauermonats. Übertragen Sie hierhin die einzelnen Tageswerte. Wenn

Sie jetzt die Tageswerte mit einer Linie verbinden, erkennen Sie Ihre Befindlichkeitsschwankungen.



Als nächstes rechnen Sie sich den Monatsdurchschnitt aus, indem Sie die Summe aller Tageswerte durch 30 dividieren. Diesen Wert ziehen Sie als Linie horizontal über den Monat. Auf diese Weise erkennen Sie die Abweichungen unterhalb und oberhalb des Durchschnitts.

Am Ende des Tagebuches finden Sie eine Jahresstatistik. Dort tragen Sie bitte die monatlichen Durchschnittswerte ein. Wenn Sie diese 12 Punkte wiederum mit einer Linie verbinden, sehen Sie, wie sich Ihre Trauer im Laufe eines Jahres verändert hat.





Die Zitate wurden so ausgewählt, dass sie vielleicht zu Ihrer Trauerphase passen. Dazu passend sind auch die kurzen Tipps, Anregungen und Gedanken. Dazu haben auch Prof. Hademar Bankhofer sowie das Team der TrauerWeile (Wolfgang Biebel, Sigrid Gebhardt, Susanne Mühlbacher und Hedwig Pösinger) ihre Erfahrungen eingebracht.

Wenn Ihnen die Beiträge helfen, ist es gut, wenn nicht, dann haben Sie sicherlich eine andere Idee, die Ihnen gut tut. Wichtig ist die aktive Auseinandersetzung mit Ihren Gefühlen.

Sinnvoll ist es, das Tagebuch regelmäßig zu führen – vor allem die Befindlichkeitsskala. Am Anfang wird Ihnen das Schreiben vielleicht noch schwer fallen. Deshalb gibt es da mehr zum Nachlesen. Später dann haben Sie mehr Platz zum Schreiben, und am Ende der Trauerzeit brauchen Sie vielleicht wieder weniger Platz. Darauf haben wir bei der grafischen Gestaltung Rücksicht genommen.

Schreiben Sie nur dann, wenn Sie das auch wollen und wenn Sie spüren, dass es Ihnen gut tut. Zwingen Sie sich zu nichts. Bleiben Sie aber auch dran. Die Trauer ist eine besondere Zeit, und Sie haben auch nur den einzelnen Tag, um niederzuschreiben, wie sie ihn erlebt haben.

**Inseratseite**

Hier neben dem Phasenbeginn  
könnte Ihr Inserat stehen!

# Phase 1: Nicht wahrhaben wollen

Vielleicht schaffen Sie es fast nicht, diese Seite durchzulesen, weil Sie noch gar nicht fassen, noch gar nicht verstehen, noch gar nicht wahrhaben können und wollen, was passiert ist. Er oder sie soll tot sein?

Nein, das kann nicht sein! Nein, das muss sich um einen Irrtum handeln! Nein, Sie waren doch noch zusammen, haben miteinander gesprochen, haben sich berührt! Nein, so etwas darf nicht sein!

Mit dem Tod eines Menschen sind viele bürokratische Erledigungen verbunden, viel ist zu organisieren, wichtige Entscheidungen sind zu treffen, da hat man gar keine Zeit, um sich mit etwas anderem zu beschäftigen, da braucht es Konzentration, da braucht man seine Kräfte, da muss man funktionieren. Funktionieren Sie gut? Können Sie sich um all das kümmern? Wundern Sie sich vielleicht ein klein wenig, warum es Ihnen alles trotz allem so leicht fällt und woher Sie die Kraft – Ihre Kraft – überhaupt hernehmen?

Vielleicht fällt es Ihnen gar nicht so leicht, vielleicht fühlen Sie sich wie erstarrt, wie versteinert?

Ja, Antriebslosigkeit gehört auch dazu, ebenso das Gefühl, wie in Watte verpackt zu sein und gar nicht so genau wahrzunehmen, worum es überhaupt geht und was um Sie herum geschieht.

Es kann sein, dass Sie sich ganz anders fühlen, vielleicht sogar erleichtert, weil die Belastung vorbei ist, weil der Druck nachgelassen hat, weil es besser geworden ist, spürbar besser geworden ist.

All das, was Sie gerade jetzt erleben, ist eine normale Reaktion auf den Tod eines nahestehenden, eines geliebten Menschen. All das, was Sie jetzt beginnen zu erleben und zu durchleben, nennt man Trauer. Da können Tränen fließen, ja, da dürfen Tränen fließen. Es kann aber auch sein, dass Sie gar nicht weinen können, dass Sie Tränen derzeit auch gar nicht aushalten könnten. Wenn andere weinen, kann das manchmal nerven. Bleiben Sie ganz bei sich und bei Ihren Bedürfnissen, bei Ihren Gefühlen, dann kommt alles so, wie es soll.



Tag 1 | Datum:



1

2

3

4

5



*„Wovon man nicht reden kann, darüber muss man  
schweigen.“*

Ludwig Wittgenstein

Der Tod ist schwer zu fassen, schwer zu verstehen, schwer zu begreifen – doch die Trauer spüren wir.

Sie müssen jetzt nichts verstehen, nichts sagen, nichts schreiben.

Halten Sie bitte inne. Betrachten Sie einfach nur dieses Blatt Papier und spüren Sie, wie Sie dabei ruhiger werden.

Wenn es genug ist, schließen Sie das Tagebuch wieder und schlagen Sie es morgen wieder auf.



1

2

3

4

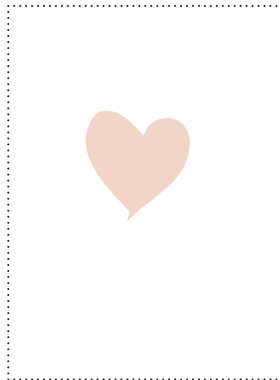
5



*„Einen Namen hat der Mensch seit Geburt und  
Taufe, doch geschätzt wird er nach dem Namen, den  
er sich gemacht hat.“*

Lothar Schmidt

Kleben Sie hier bitte ein Foto des/der Verstorbenen auf.



Schreiben Sie bitte den Namen des/der Verstorbenen auf:

.....

Tragen Sie bitte die Lebensdaten ein:

Geboren am: .....

Gestorben am: .....

Schreiben Sie auf, was der/die Verstorbene für Sie war:

.....

Schreiben Sie bitte auf, wie Sie sich gerade jetzt fühlen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1

2

3

4

5



*„Atmen ist Leben. Einatmend beruhige ich meinen Körper, ausatmend kann ich lächeln.“*

Shi Xinggui

Legen Sie bitte die linke Hand auf Ihren Bauch, sodass der Nabel in Ihrer Handfläche ruht. Und jetzt legen Sie Ihre rechte Hand gegenüber auf den Rücken.

Schließen Sie die Augen. Was spüren Sie?

.....

Haben Sie Ihren Atem gespürt? Vielleicht nur ganz schwach, weil Sie wegen Ihrer Trauer ganz flach atmen.

Atmen Sie bitte drei Mal kräftig ein – in den Brust- und in den Bauchraum.

Legen Sie Ihre Hände wieder auf Bauch und Rücken. Was spüren Sie jetzt?

.....

Der Atem ist unser wichtigster Begleiter durch das ganze Leben. Gerade während der Trauer sollten wir gut auf ihn achten.

Atmen Sie ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus. Spüren Sie dabei, wie Sie wertvolle Energie tanken. Dann, wenn es genug ist, hören Sie für heute auf.



Tag 4 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Leben ist das, was dir passiert, wenn du eifrig dabei bist andere Pläne zu machen.“*

John Lennon

## Meine Trauerlandkarte

Um wen haben Sie schon getrauert?

---

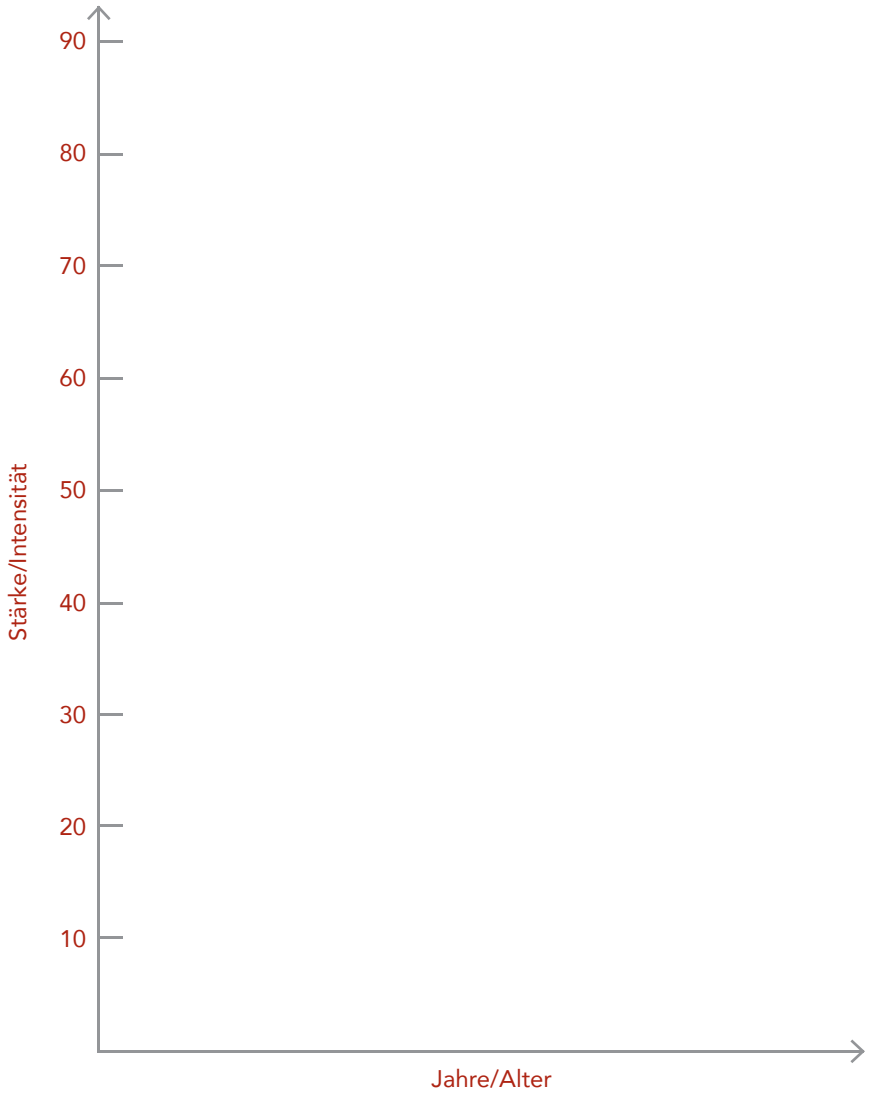
---

---

Tragen Sie bitte in der waagrechten Achse ein, um wen Sie in welchem Jahr sie getrauert haben bzw. wie alt Sie damals gewesen sind.

In der Senkrechten Achse tragen Sie ein, wie sehr (Skala von 0 bis 100) Sie getrauert haben.

Es müssen nicht nur Menschen sein, es können auch Tiere sein, die Sie betrauert haben.



Vergleichen Sie die Art und die Stärke der verschiedenen Trauerfälle. Wodurch unterscheiden Sie sich?

Tag 5 | Datum: \_\_\_\_\_



1    2    3    4    5



*„Erfahrung heißt gar nichts. Man kann seine Sache auch 35 Jahre schlecht machen.“*

Kurt Tucholsky

Wenn Sie auf Ihre Trauererfahrungen zurückblicken:

Haben Sie Ihre Trauer immer ausleben können? .....

Haben Sie die Trauer manchmal verdrängt? .....

Hatten Sie manchmal keine Zeit, um ordentlich zu trauern?

\_\_\_\_\_

Was haben Sie von Ihren Trauererlebnissen gelernt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tag 7 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Wie kann dieser Denkapparat, der diese Gedankenbewegungen von Lust und Angst produziert, auf natürliche Weise zum Stillstand kommen?“*

Jiddu Krishnamurti

Drehen sich Ihre Gedanken ständig im Kreis? .....

Fällt es Ihrem Kopf schwer, zur Ruhe zu kommen? .....

Setzen Sie Ihren Atem bewusst zur Beruhigung ein, indem Sie wieder die linke Hand auf den Bauch und die rechte Hand gegenüber auf den Rücken legen und tief durchatmen.

Achten Sie auf Ihren Atemrhythmus.

Zählen Sie 16 Atemzüge bewusst mit und spüren Sie dabei Ihren Körper.

Entdecken Sie parallel einen zweiten Rhythmus: bumbum – bumbum – bumbum.

Hören und spüren Sie Ihren Herzschlag? .....

Wo spüren Sie diesen?

Zählen Sie 100 Herzschläge bewusst mit.

Ihr Herzschlag und die Atemzüge sind Zeichen Ihres Lebens. Bedanken Sie sich bei den beiden und schreiben Sie ein paar Zeilen nieder.

A series of 15 horizontal light orange lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

Tag 8 | Datum:

---



1 2 3 4 5



*„Es kennt der Edle nicht eine schönere Pflicht,  
als die zu helfen mit allem, was er hat und was  
er kann.“*

Sophokles



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Nehmen Sie Hilfe im Alltag an: beim Kochen, beim  
Einkaufen, bei notwendigen Behörden-Wegen usw.“*

Muten Sie sich Ihren Mitmenschen mit Ihrer Trauer zu und geben Sie diesen damit die Gelegenheit, im Umgang mit Trauernden für ihr Leben zu lernen.

Wer hilft Ihnen bereits? .....

.....

An wen können Sie sich um Hilfe wenden?

---

---

---

---

---

---



1 2 3 4 5



*„Im Anfänger-Geist liegen viele Möglichkeiten, in dem des Experten wenige.“*

Shunryu Suzuki



*„Bei der Trauer kann man sich an Kindern orientieren. Diese trauern nicht linear, sondern punktuell, d.h. sie sind in einem Augenblick tief traurig und im nächsten spielen sie wieder.“*

Sigrid Gebhardt

*„Nur die Gesundheit ist das Leben.“*

Friedrich von Hagedorn



1 2 3 4 5



**Bankhofers Gesundheitstipps:**

*„Sie haben einen großen Verlust erlitten, sie sind traurig, das Leben ist leer – Sie trauern. Das ist gut so. Aber Sie müssen mit dem Mut der Trauer fertig werden, sonst bekommen Sie gesundheitliche Probleme bis hin zu Herzschmerzen, Migräne, Magenproblemen. Ja, sogar Diabetes kann durch die nicht bewältigte Trauer ausgelöst werden.“*

Haben Sie gesundheitliche Probleme? .....

Waren Sie schon bei Ihrem Hausarzt? .....

Wenn nicht, dann vereinbaren Sie bitte einen Termin.

**Tag 11** | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Suchtstoffe sind die Armeen der Zivilisation  
gegen das Glück.“*

Luisa Francia

Trauern ist keine Krankheit, sondern die natürliche Reaktion auf Abschied und Verlust. Gegen die Trauer gibt es keine Medikamente, sondern nur die Auseinandersetzung mit ihr. Das erfordert Geduld, oft auch Mut, Zeit und Liebe – Selbstliebe.



*„Zuerst behirnen wir, dann empfinden wir und  
zum Schluss kommt der Körper, der oft jahrelang  
hinterherhinkt und zu einem Zeitpunkt krank wird  
oder auf sich oder etwas aufmerksam macht, wo wir  
gar nicht rechnen. Dahinter liegt oft eine nicht  
verarbeitete Trauer, die sich so den Weg nach  
außen bahnt.“*

Susanne Mühlbacher-Thauss



Tag 18 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Du hast eine unheilbare Krankheit. Ihr Name ist  
– Tod.“*

Dan Milmann

In unserer Gesellschaft haben Krankheit, Alter, Sterben, Tod und Trauer kaum noch Platz. Anti-aging und Jugendwahn scheinen das Maß vieler Dinge zu sein. Deshalb trifft der Tod so viele völlig unvorbereitet, dabei wird er uns in die Wiege gelegt.

Was bedeutet der Tod für Sie?

---

---

Welche Bedeutung hat das Sterben für Sie?

---

---

Um wieviel wertvoller ist Ihr Leben durch die Todeserfahrung geworden?



1 2 3 4 5



*„Wenn ihr gegessen und getrunken habt, seid ihr wie neu geboren; seid stärker, mutiger, geschickter zu eurem Geschäft.“*

Johann Wolfgang von Goethe



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Wenn jemand trauert, hat er ja meistens keinen Appetit, möchte nichts essen und verweigert zum Teil auch das Essen. Dieser berühmte Satz von Verwandten und Angehörigen „Du solltest was essen, sonst hast Du keine Kraft“, der hat was für sich. Das ist wie bei einem Auto, wenn ich ihm keinen Sprit gebe, dann fährt es nicht. Der Trauernde braucht für seine Trauer Kraft. Die kann er sich nur durch eine gute, gezielte Ernährung holen, wobei ich so weit gehe, dass ich sage, es müsste auch eine Ernährung sein, die ihm hilft, die Trauer schneller zu bewältigen.“*

Essen Sie ausreichend? Achten Sie auf eine gute, gesunde und ausgewogene Ernährung? Kochen Sie selbst? Worauf haben Sie Appetit?

---

---

---



*„Kochen Sie sich Ihr Lieblingsessen.“*

Hedwig Pösinger

Tag 20 | Datum:



1

2

3

4

5



*„Traurigkeit ist Stille, ist Tod; Heiterkeit ist  
Regsamkeit, Bewegung, Leben.“*

Marie von Ebner-Eschenbach

Bewegen Sie sich täglich zumindest eine halbe Stunde an der frischen Luft. Wenn Sie einen Hund haben, gehen Sie mit ihm Gassi. Wenn nicht, stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Hund, mit dem Sie spazieren gehen müssen.

Bewegung macht den Kopf frei, liefert Energie, macht müde und vertreibt düstere Gedanken. Danach fühlen Sie sich erfrischt und besser – körperlich und seelisch.

Wie geht es Ihnen nach diesem Spaziergang?

---



---



---

Wo waren Sie unterwegs?

---

Wohin werden Sie morgen gehen?

---



---



1

2

3

4

5



*„Die Banane ist das einige legale krumme Ding.“*

Anonym



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Beginnen wir beim Banalsten, der Banane. Sie hilft auf natürliche Weise, die Stimmung etwas aufzuhehlen, denn die Banane liefert Serotonin, Katecholamin und Dopamin – Bioaktivstoffe, die beruhigen. Die Nerven liegen ja im Trauerfall blank. Da kann eine Banane schon für Wohlbefinden sorgen.“*

Das DSM-5 ist der „diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen“, der von der amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft herausgegeben wird. Dort, in den USA, vertritt man die Ansicht, dass Trauer, die länger als 14 Tage dauert, eine Anpassungs- oder Verhaltensstörung darstellt.

Wären Sie AmerikanerIn, würden Sie jetzt mit Antidepressiva, Stimmungsaufhellern oder anderen Medikamenten behandelt werden.

„Das finde ich unsinnig“, meint die Schweizer Trauerforscherin Verena Kast. „Nach 14 Tagen hat man überhaupt erst ein Gefühl dafür, dass man einen großen Verlust erlitten hat.“ Medikamentöse Behandlung findet sie in diesem Stadium auch nicht sinnvoll und fragt: „Welche Medikamente überhaupt.“

Tag 22 | Datum: \_\_\_\_\_



1

2

3

4

5



*„Sehen wir den Menschen als das bloße Opfer von Umständen an, dann nehmen wir ihm mit der Schuld die Würde.“*

Viktor Frankl

Sind Sie BeifahrerIn Ihres Lebens oder haben Sie das Lenkrad fest in der Hand? .....

Wenn Sie derzeit noch BeifahrerIn sind, bitten Sie, stehen zu bleiben. Steigen Sie aus, gehen Sie um den Wagen Ihres Lebens herum und steigen Sie auf der Fahrerseite ein.

Wie fühlt es sich an, aktiv die Richtung bestimmen zu können?

Tag 23 | Datum: \_\_\_\_\_



1

2

3

4

5



*„Wenn Plan A scheitert, dann gehe über zu Plan B: Schokolade essen.“*

Jean Kelsey



**Bankhofers Gesundheitstipps:**

*„Schokolade hilft gegen die Traurigkeit, aber nur unter einer ganz wichtigen Voraussetzung, dass man wenig isst, denn sonst macht sie dick. Im Trauerfall möchte nicht sagen, dass man glücklich wird davon, aber man beruhigt sich, und man wird vielleicht nicht so tief von der Trauer erfasst.“*

Es kommt auch bei der Schokolade auf die Dosis und den Kakaoanteil (ab 70%) an.

Eine kleine Ecke genügt. Legen Sie diese auf die Zunge, zerbeißen Sie sie nicht, sondern lassen Sie sie langsam schmelzen. Schließen Sie dabei die Augen und genießen Sie. Was empfinden Sie dabei?

**Tag 24** | Datum:

---



1    2    3    4    5



*„Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Ich weiß genau, ich immer durchs Leben gehetzt bin, zu viel Ungeduld und Rastlosigkeit im Gepäck gehabt, zu viele Chancen verpasst, zu viele wertvolle Menschen im aufgewirbelten Staub übersehen habe.“*

Charles Kuralt

„Die Trauer ist eine anspruchsvolle Dame“, meint, die gesehen, die wahrgenommen werden will. Sie will nicht so nebenbei begegnet werden, sondern mit ausreichend Zeit.

Damit Sie von Ihren Gefühlen nicht plötzlich überwältigt werden, vereinbaren Sie einen passenden Termin für Ihre Trauer.

Wann wäre es günstig? .....

Wann haben Sie Zeit für diese anspruchsvolle Dame? .....

Tag 25 | Datum:



1 2 3 4 5



*„Gut schläft, wer gar nicht merkt, dass er schlecht schläft.“*

Publilius Syrus



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Viele greifen – meist ohne den Arzt zu befragen – zu Schlaftabletten und handeln sich damit starke Nebenwirkungen ein. Bevor man nämlich mit Kanonen auf Spatzen schießt, sollte man besser natürliche Ein- und Durchschlafrezepte anwenden: Trinken Sie abends eine Tasse Baldrianwurzeltee. Für viele noch wirksamer ist Tee aus Hopfenblüten oder Tee aus den getrockneten Blüten der Passionsblume. Der Passionsblumenblüten-Tee ist ein uraltes Klosterrezept. Er galt schon im Mittelalter als ‚Trostspender‘.“*

Tag 26 | Datum:



1 2 3 4 5



*„Jedes Menschliche Verhalten ist Bedürfnisorientiert.“*

Thomas Müller



*„Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf, machen Sie einen Plan indem Sie ganz bewusst und reichlich ZEIT für sich selbst einplanen.“*

Hedwig Pösinger



1

2

3

4

5



*„Ich habe nie irgendwelche Freiübungen unternommen, mit Ausnahme von schlafen und ausruhen.“*

Mark Twain



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Achten Sie darauf, dass Sie jede Nacht etwa 7 bis 8 Stunden Schlaf haben, ungestörten Schlaf. Das ist wichtig, damit Sie wieder starke Nerven bekommen. Im*

*Schlaf kann der Organismus auch die Seele reparieren. Das Gehirn kann im Laufe einer ungestörten Nachtruhe Teile von extremer Trauer abbauen. Das schafft das Gehirn mit Hilfe der GABA-Filter. Schauen Sie auch keine aufregenden Filme und essen Sie nicht zu spät, denn das kann den Blutzucker steigen lassen und Adrenalin wird ausgeschüttet.“*

Wie viele Stunden haben Sie letzte Nacht geschlafen?

Haben Sie tagsüber Zeit für ein Nickerchen?

Wie erholt wachen Sie auf?



Tag 28 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Gehabte Schmerzen, die hab' ich gern.“*

Wilhelm Busch

Trauer kann sich wie ein großer Schmerz anfühlen.

- Können Sie sich an andere schmerzhaft Situationen in Ihrem Leben erinnern?
- Erinnern Sie sich daran, dass diese Schmerzen im Laufe der Zeit besser wurden?
- Was haben Sie empfunden, als der Schmerz nachgelassen hat?

Was hat Ihnen dabei geholfen?

---

---

Was davon kann Ihnen auch bei der Bewältigung der Trauer nützlich sein?

---

---

---

---

---

Tag 29 | Datum:

---



1 2 3 4 5



*„Gesunde Ernährung ist für mich, täglich fünf Portionen frisches Obst und Gemüse aus regionaler Erzeugung zu verspeisen.“*

Markus Nöthen



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Ernähren Sie sich in der Trauerzeit mediteran: holländische Wissenschaftler haben nachgewiesen: mit reichlich, Obst, Gemüse, Salaten, Olivenöl, mehr Fisch, wenig Fleisch, sehr wenig Süßem. Sie nehmen damit Vitalstoffe auf, die Ihre Immunkraft stärken und die Ihre Mutlosigkeit abbauen. Die Bioaktivstoffe können Ihre Stimmung verbessern. Übrigens: Vanilleduft kann den Heißhunger auf Süßes besiegen.“*

Schneiden Sie doch einen saftigen Apfel in Spalten (bitte mit Schale) und essen Sie diesen, während Sie Ihre Tagebuchseintragung machen.

Tag 30 | Datum:

---



1 2 3 4 5



*„Tränen reinigen das Herz.“*

Fjodor Michailowitsch Dostojewskij



*„Beim Verlust einer nahen Bezugsperson reagieren Kinder verstört. Sie sind sich der Tragweite nicht bewusst und suchen. Einnässen, Ängste oder der Wunsch, wieder im Bett der Eltern zu schlafen, können die Folge sein. Das erfordert Geduld, Liebe und kindgerechte Erklärungen.“*

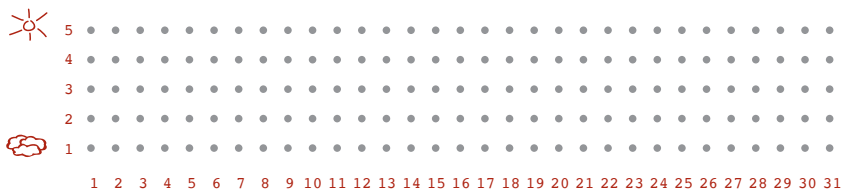
Sigrid Gebhardt

## Meine Wohlfühlskala im Monat 1:

Haben Sie Ihr Wohlbefinden in die tägliche Skala eingetragen? Wenn das nicht jeden Tag der Fall war, ist das auch in Ordnung.

Übertragen Sie bitte Ihre Tageswerte in die Monatsskala (so vollständig) wie möglich, indem Sie Punkte oder Kreise pro Tag eintragen.

Verbinden Sie die einzelnen Tageswerte durch eine Linie. So entsteht eine Kurve.



Zählen Sie die einzelnen Tageswerte zusammen und dividieren Sie die Summe durch die Zahl Ihrer eingetragenen Tage (max. 30). So erhalten Sie einen Durchschnittswert, den Sie als horizontale Linie über den ganzen Monat einzeichnen. Wie viele Tage lagen Sie darunter? Wie viele Tage waren über dem Durchschnitt?

Ist die Kurve aufsteigend, absteigend oder eher parallel?

.....

Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Kurve sehen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie hat sich Ihre Trauer verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

Übertragen Sie den Monatsdurchschnitt in die Jahrestabelle am Ende des Trauer-Tagebuches. Machen Sie weiter, lesen Sie täglich die Zitate und die Tipps. In der ersten Phase haben wir Ihnen viele Anregungen gegeben, ab der zweiten Phase haben Sie jetzt immer mehr Platz für eigene Ideen und Texte. Lernen Sie, den Inhalt des Tagebuches selbst zu bestimmen.

**Inseratseite**

Hier neben dem Phasenbeginn  
könnte Ihr Inserat stehen!

## Phase 2: Aufbrechende Gefühle

Wer glaubt, Trauer bestünde nur aus Weinen, hat bislang nur eine Facette dieser großen Gefühlswelt erlebt. Anfangs können Emotionen ausbleiben, wenn man funktioniert, wenn man sich im Schockzustand befindet, wenn man nicht wahrhaben will, dass er oder sie tot ist und auch nicht wieder kommt. Doch dann, irgendwann, kommen die Gefühle – und es können viele unterschiedliche Gefühle sein: Man kann sich z.B. mutterseelenallein und verlassen fühlen. Andere denken an sich und ihr eigenes mögliches Schicksal. Sie beginnen, sich vor Krankheit, Alter und dem Tod zu fürchten.

Es gibt auch jene, die froh sind, dass der Mensch gestorben ist. Wenn Sie sich jetzt entsetzt fragen, wie man froh über den Tod eines geliebten Menschen sein kann, dann bitte ich Sie, das nicht miss zu verstehen. Wenn das Leid sehr groß war, wenn die Schmerzen unerträglich schienen, wenn keine Hoffnung mehr bestand, dann darf der Tod als Erlösung empfunden werden. Man darf aber auch froh sein, wenn man bei der Pflege an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit gegangen ist, wenn man sich aufgeopfert hat und der Tod endlich das freie Durchatmen erlaubt. Endlich wieder etwas Zeit für sich zu haben, endlich auch auf seine eigenen Bedürfnisse achten zu dürfen, endlich wieder frei zu sein. Ja, das fühlt sich gut an und das darf auch gut sein.

Es gibt auch Schuldgefühle, man glaubt, dass man nicht durchatmen darf. Man schimpft vielleicht mit sich selbst und macht sich Vorwürfe, weil man so empfindet, wie man empfindet, weil man so egoistisch ist. Was würde Ihnen der oder die Verstorbene antworten, wenn er Sie so erleben würde? Sie meinen, da kämen keine Vorwürfe. Dann lassen Sie auch zu, dass es Ihnen jetzt besser gehen darf.

Auf noch ein Gefühl wollen wir eingehen: die Wut. Darf man auf einen Verstorbenen wütend sein? Ja, wenn man das Gefühl hat, von diesem verlassen worden zu sein. Ja, wenn man oft gewarnt hat, er soll nicht so schnell fahren, und trotzdem ist er in den Tod gerast. Ja, wenn sie die Familie mit den kleinen Kindern verlassen hat und einfach so gestorben ist. Ja, wenn man sich alleine, überfordert und hilflos fühlt.

Zur Trauer gehören viele unterschiedliche Gefühle, die manchmal unberechenbar sind. Es kann passieren, dass man sich was vornimmt, dass man sich auf eine Theater- oder Kinovorstellung, auf ein Treffen mit Freunden oder auf sonst etwas freut, doch kurz bevor man weggehen will, schafft man es nicht, weil man von der Trauer überwältigt wird. Das kann passieren, deshalb sollten wir in solchen Momenten nachsichtiger mit uns selbst sein.

Auch wenn man glaubt, sich in einem Gefühlschaos zu befinden, beruhigen sich die Emotionen nach und nach. Der Kopf wird klarer, das Herz wird leichter, das Gefühlsleben tritt allmählich wieder in geordnete Bahnen. Natürlich gibt es kleinere oder auch größere Rückfälle, doch die Grundstimmung wird besser. Eine weitere wichtige Etappe Ihres Trauerprozesses haben Sie erfolgreich geschafft. Darauf können Sie stolz sein, darauf dürfen Sie stolz sein.

Tag 61 | Datum:

---



1    2    3    4    5



*„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“*

Joachim Ringelnatz

Was war der letzte gute Witz, den Sie gehört haben?

---



---



---

Tag 62 | Datum:

---



1    2    3    4    5



*„An die Schuld glauben immer nur die Opfer.“*

Peter Rudl

Fragen Sie sich, wer die Schuld am Tod trägt?

Was wäre anders, wenn es keine Schuld gäbe?

Und was wäre, wenn Sie einen Schuldigen fänden?

Würde sich dadurch was am Tod ändern?



**Inseratseite**

Hier neben dem Phasenbeginn  
könnte Ihr Inserat stehen!

## Phase 3: Suchen und sich trennen

„Was man liebt, hält man fest“, sang Sache Distel 1975. Doch dann kam dieser unfassbare Moment, der alles verändert hat, das Unvorstellbare ist geschehen, das Unbegreifliche wurde Realität: der Tod. Der geliebte Mensch ist nicht mehr, er oder sie ist tot. Das war zunächst wie ein Schock, dann brachen die Gefühle auf. Wie eine Berg- und Talbahn waren manche Tage und vielleicht noch schlimmer waren die Nächte. „Wie habe ich das alles geschafft“, fragen Sie sich vielleicht manchmal. Ja, Sie haben all das geschafft, und heute ist das Gefühl vielleicht etwas anders geworden.

Viele Dinge erinnern Sie tagtäglich an den verstorbenen Menschen, vor allem der Geruch weckt schlagartig alte Erinnerungen: die Kleider im Schrank, der Kopfpolster, das Parfüm oder Rasierwasser. Und trotzdem ist er oder sie nicht mehr da. Vielleicht decken Sie noch den Tisch für den Verstorbenen, vielleicht besuchen Sie Orte, an denen Sie gerne gemeinsam gewesen sind, vielleicht planen Sie sogar den nächsten Urlaub dort, wo es zuletzt noch so schön gewesen ist. Und trotzdem ist alles ganz anders, weil er oder sie nicht mehr da ist, weil er oder sie tot ist.

Durch die alten Erinnerungen versuchen Sie, die Vergangenheit, den Verstorbenen festzuhalten und scheuen sich davor loszulassen. Wer loslässt, lässt nichts fallen, sondern öffnet sich nur und gibt den wertvollen Gegenstand frei. Wer loslässt, hat eine Hand frei, um neu zuzugreifen. Viele Menschen hatten anfangs Angst loszulassen, genauso wie Sie, doch nach und nach wurden sie mutiger, und eines Tages ist es ihnen gelungen, eines Tages haben sie es geschafft loszulassen. Die guten Erinnerungen sind geblieben, in

der Wohnung haben sie eine Ecke, eine Vitrine oder eine Wand für Bilder und Erinnerungstücke an den oder die Verstorbene eingerichtet, doch daneben wurde wieder Platz für Neues. Schritt für Schritt haben sich diese Menschen wieder ihrem eigenen Leben gewidmet, gelernt, dass Vieles nicht mehr ist, aber dass Neues sein kann und dass Neues auch sein darf.

Irgendwann erkennt man vielleicht, dass sich das Leben verändert hat, dass nicht mehr die Trauer im Mittelpunkt steht, sondern dass auch Platz für Neues sein darf. Man freut sich wieder auf und über kleinere oder größere Dinge und wagt wieder den Schritt hinaus ins Leben. Natürlich kann es dabei auch Rückschläge geben, natürlich kommen Tage vor, an denen man wieder in die schwere Trauer zurückgeworfen wird, doch diesmal weiß man, dass das nur eine vorübergehende Episode ist, dass die Sonne nach ein paar Regentagen wieder scheinen wird. Man kann jetzt viel besser als früher mit der Situation umgehen.

Tag 106–109 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Indem wir zweifeln, suchen wir. Indem wir  
suchen, erkennen wir.“*

Abelard

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie glauben, der/die Verstorbene wäre noch da?

Glauben Sie, den/die Verstorbene manchmal auf der Straße gesehen zu haben?

Was hat diese Assoziationen ausgelöst? Ein ähnliches Aussehen? Der Klang der Stimme? Ein bestimmtes Kleidungsstück? Oder der Duft des Parfums / Rasierwassers?

Tag 109–112 | Datum:

---



1

2

3

4

5



*„Wir leben in der besten aller bisherigen Welten  
auf der schwierigen Suche nach einer noch  
besseren Welt.“*

Konrad Lorenz

Vielleicht geht es Ihnen noch nicht gut, ab Tag für Tag besser. Was hat Ihnen, wenn Sie zurückblicken, am meisten geholfen?

.....

**Inseratseite**

Hier neben dem Phasenbeginn  
könnte Ihr Inserat stehen!

## Phase 4: Neuer Selbst- und Weltbezug

Wie lange dauert die Trauer eigentlich? So wenig wie möglich, aber so lang wie notwendig. Das ist für viele Menschen nicht befriedigend. Erwachsene denken meist linear, d.h. Dinge haben einen Anfang und ein Ende, dazwischen liegt eine bestimmte Zeitspanne. Das muss doch so sein, deshalb muss es auch ein bestimmtes Ende der Trauer geben!

Von Kindern kann man sehr viel über die Trauer lernen. Kinder trauern punktuell und nicht linear, d.h. sie sind im Augenblick traurig und weinen oder zeigen eine andere Gefühlsregung, und im nächsten Augenblick lachen sie wieder und spielen. Sie schleppen ihre Trauer nicht wie einen schweren Rucksack mit sich herum, sie füllen ihn nicht tagtäglich mit anderen Trauergeschichten auf, sie machen es sich nicht schwerer und schwerer, bis sie befürchten zusammenzubrechen.

Trauern und Leichtigkeit klingt wie ein Paradoxon. Das geht doch gar nicht, viel zu schwer ist doch das Gefühl der Trauer. Ja, Trauer soll mit all ihrer Tiefe und all ihrer Schwere gelebt werden – bewusst, voll und ganz. Aber nicht ständig, nicht ununterbrochen, nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit, Ihrer physischen und psychischen Kräfte.

Ihre Trauer dauert schon eine Weile, vielleicht gelingt es Ihnen, von ihr nicht mehr überfahren oder überwältigt zu werden. Ja, die Trauer kann sehr egoistisch sein. Sie kommt, wann es ihr passt, sie macht sich breit und sie stellt sich selbst in den Mittelpunkt. Sie will gesehen, wahrgenommen und gelebt werden – aber neben ihr gibt es noch andere Bedürfnisse.

Für Viele ist die Trauer eine große Chance. Haben Sie Ihre Chancen auch gut genutzt? Die einen haben (endlich) abgenommen und freuen sich, dass sie jetzt zehn oder fünfzehn Kilo leichter sind und beweglicher durchs Leben gehen. Andere haben erlebt, wie gut und wichtig Bewegung ist. Dadurch erleben sie ein besseres Körperbewusstsein. Dann gibt es jene, die sorgfältiger auf ihre Gesundheit achten, andere bauen ihre Wohnung oder ihr Haus um und verwirklichen sich ihren Wohntraum. Dann gibt es die Reisenden, die sich die Welt anschauen wollen. Viele erkennen den Wert ihres Lebens und genießen dieses in jedem Augenblick. Nicht zu vergessen jene, die Neues lernen – Sprachen, Fertigkeiten, Hobbys. Haben sich die einen zurückgezogen, so suchen die anderen den Kontakt mit Menschen. Und irgendwann treffen sie vielleicht wieder auf jemanden, in den oder die sie sich verlieben. Anders als zuletzt, nicht konkurrierend, sondern schön. Anfangs sind viele beim bloßen Gedanken daran, sich wieder zu verlieben, entsetzt, doch nach einigen Monaten oder nach ein paar Jahren verändert sich ihre Einstellung. Das ist gut so, das darf so sein.

Man kann nicht sagen, wie lange die Trauer genau dauert, das kann bei den einen kürzer und bei den anderen länger dauern. Das Trauerjahr ist eine sinnvolle Orientierung. In dieser Zeit durchlebt und überlebt man Geburtstag, Hochzeitstag, Weihnachten, Ostern, die Urlaubszeit und all die anderen Ereignisse im Jahreszyklus. Im zweiten Jahr trauert man noch immer, diesmal aber schon deutlich anders. Man weiß, wie man mit seiner Trauer besser umgehen kann, man lässt sich nicht mehr ganz in ihren Bann ziehen. Das Leben lockt mit neuen Reizen, das Leben geht weiter und man erkennt wieder die Schönheiten darin. Schon bald endet Ihr Trauerjahr, schon bald können Sie auf 365 Tage zurückblicken, die Sie vielleicht besser als erwartet geschafft haben.

Tag 305-307 | Datum:

---



1 2 3 4 5



*„Heiterkeit entlastet das Herz.“*

Hippokrates von Kos



**Bankhofers Gesundheitstipp:**

*„Und haben Sie den Mut, nach längerer Zeit auch wieder mit fröhlichen, lachenden Menschen beisammen zu sein. Lernen Sie wieder zu schmunzeln.*

*Suchen Sie wieder etwas Heiterkeit. Das geht langsam. Aber es geht dann doch wieder. Denken Sie immer: Ihre Seele kann nicht immer Trauer tragen. Sonst werden Sie krank.“*

Tag 308-310 | Datum:

---



1 2 3 4 5



*„Wende dich deinen eigenen Wurzeln zu, verliere nicht die Bodenhaftung, lerne dich selbst richtig einschätzen.“*

Benediktinische Ordensregeln

Wo sind Ihre Wurzeln? Woraus bestehen Ihre Wurzeln? Wem haben Sie diese zu verdanken? Welche Werte und Haltungen sind damit verbunden? Und welchen Ballast gilt es abzuwerfen? Wem wollen Sie mitteilen, was Ihre Wurzeln sind?

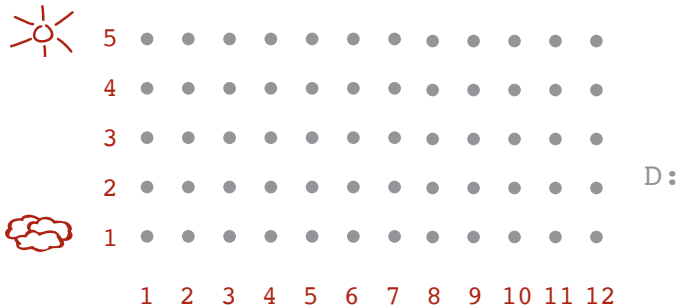


# Meine Jahres-Trauerkurve

Viele Menschen glauben, ihre Trauer würde sich nicht verändern, würde immer gleich bleiben oder sogar noch stärker werden.

Trauern ist ein langsamer Prozess, bei dem Veränderungen oft erst dann auffallen, wenn man sein Wohlbefinden regelmäßig protokolliert hat.

Sie haben jeden Tag Ihr subjektives Wohlbefinden in die Skala eingetragen. Am Ende eines Monats haben Sie den Durchschnittswert errechnet und diesen in Ihre Jahres-Tabelle eingetragen.



Monat für Monat erhalten Sie so einen Wert. Nach zwölf Monaten, am Ende des Trauerjahres, verbinden Sie bitte die einzelnen Monatswerte durch eine Linie. Auf diese Weise erhalten Sie Ihre persönliche Jahres-Trauerkurve.

Den meisten Menschen fällt eine Verbesserung auf, andere bewegen sich auf einem annähernd gleichen Niveau und nur sehr wenige fühlen sich nach einem Jahr schlechter als zuvor. In diesem Fall sollten Sie darüber mit ihrem Hausarzt, einem Experten für

psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen, einem Psychotherapeuten oder einem Trauer-Coach sprechen. Oft sind organische Probleme die Ursache für depressive Verstimmungen.

Der überwiegende Großteil erlebt eine Verbesserung, die Kurve zeigt wieder nach oben. Zwölf oft schwere Monate haben Sie hinter sich, das Trauerjahr haben Sie gut bewältigt. Darauf können Sie mit Recht stolz sein.

Vielleicht wollen Sie diesen freudigen Anlass auch entsprechend feiern – mit der Familie, mit Freunden. Was würde Ihnen Freude bereiten? Gönnen Sie sich was Gutes und beenden Sie das erste Trauerjahr mit einem Fest.

Nein, die Trauer ist nicht vorbei, es kommen sicher wieder traurige Tage, doch jetzt wissen Sie, dass die Kurve nach oben zeigt. Jetzt können Sie sicher sein, dass Sie Ihre Trauer gut bewältigen und daraus vielleicht sogar gestärkt hinausgegangen sind in Ihr gutes Leben.

Vielen Dank, dass ich Sie mit meinem Team und mit Professor Bankhofer ein Stück des Weges begleiten durfte.

Herzlichst Ihr



Thomas J. Nagy

# Mein Trauertagebuch

Gesund durch das Trauerjahr.

Trauern – Abschied und Verlust – sind starke Stressoren im Leben eines jeden Menschen. So viel verändert sich, so viele Gedanken kreisen im Kopf, so viele Gefühle müssen durchlebt werden. Verdrängte Trauer kann krankmachen, durchlebte Trauer ist oft eine große Chance für einen gelingenden neuen Lebensabschnitt.

In dieser schwierigen Zeit, wollen Sie der Trauerbegleiter Thomas J. Nagy und der Gesundheitsjournalist Hademar Bankhofer mit Anregungen, Tipps und Tricks begleiten. Orientierung und Struktur sind ebenso wichtig, wie die Möglichkeit, sich seine Gedanken von der Seele zu schreiben. Trauer ist ein Prozess, der sich wandelt. Durch Skalierungen und Tabellen können Sie beobachten, wie sich Ihre Trauer verändert, wie sie leichter und besser wird, wie sich wieder Wohlbefinden einstellt.

Lassen Sie sich durch das Trauerjahr begleiten, in dem Sie trotzdem gesund bleiben.

*„Das Trauer-Tagebuch ist als ein Stück Lebenshilfe gedacht. Als Wegbegleiter in einer schweren Zeit, dem Sie alles sagen können und sollen.“* Prof. Hademar Bankhofer

*„Indem Sie sich jetzt gerade dieses Trauer-Tagebuch zur Hand nehmen und sich vornehmen, es als Begleiter durch das erste Trauerjahr zu führen, zeigen Sie, dass Sie sich mit Ihrer Trauer auseinandersetzen, dass Sie sich ihr stellen wollen oder sogar schon stellen.“* Dr. Thomas J. Nagy



in Kooperation mit

