

A stylized illustration of a tree with dark purple branches and white flowers with pink centers. The tree is positioned on the left side of the cover, with its trunk extending vertically. The branches curve across the top and middle of the page. The background is a light purple gradient.

EVA TERHORST

# DAS ERSTE TRAUERJAHR

WAS KOMMT, WAS HILFT,  
WORAUF SIE SETZEN KÖNNEN

**KREUZ**

Two small white flowers with pink centers are located at the bottom of the page, near the publisher's logo.

möchten helfen, wissen aber nicht, wie. Sie möchten dieses Buch der trauernden Person schenken. Ich schlage vor, Sie lesen das Buch auch selbst. Denn auch Ihnen wird es helfen, besser zu verstehen, was in jemandem, der trauert, vor sich geht. So können Sie besser einschätzen, wann Ihre Unterstützung auf welche Art benötigt wird und wann Sie sich besser zurückhalten, ohne sich zurückzuziehen. Wenn Sie sich sicherer mit dem Thema Trauer

fühlen, wirkt das auch positiv auf die trauernde Person, die Sie begleiten möchten.

Trauer ist nicht gleich Trauer, denn viele Faktoren bestimmen die Art und Länge unseres individuellen Trauerweges. Die wichtigsten dieser Einflüsse werde ich in diesem Buch beleuchten, damit Trauernde besser verstehen, was sie bewegt und was sie durchleben. Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, ist diese Erfahrung für uns oft das erste Mal und nicht zu

vergleichen mit früheren Verlusten. Wir können also kaum selbst wissen, was wir brauchen, denn wir kennen uns damit noch gar nicht aus. Gefragt von besorgten Freunden und Verwandten, ist es uns meistens selbst auch nicht möglich zu formulieren, was benötigt wird, denn wir wissen es einfach (noch) nicht.

Sehr schwer trifft es Menschen, wenn sie den Partner oder das eigene Kind verlieren. Die Todesumstände sind ebenfalls

ausschlaggebend dafür, wie intensiv die Trauer Zugriff auf unsere Gefühle hat. War der Tod durch eine tödliche Krankheit oder fortgeschrittenes Alter absehbar oder ist er plötzlich eingetreten? Konnten wir uns verabschieden oder waren noch Unstimmigkeiten zu klären? Hatte der Verstorbene ein erfülltes Leben oder ist er viel zu früh gestorben? Besonders schwer zu verarbeiten sind die Todesursachen Suizid und Mord.

Manchmal stirbt absehbar und

vorbereitet ein geliebter Mensch nach einem langen erfüllten Leben und dennoch trifft uns dieser Tod mit einer Stärke, die wir uns nicht hätten vorstellen können. Wir hangeln uns von Tag zu Tag, oftmals von hilflosen Freunden und Kollegen umgeben, die gerne wüssten, wie sie uns helfen und unterstützen können. Doch wir kennen uns im Auge des Gefühlstornados auch selbst überhaupt nicht aus und sind jämmerlich überfordert.