



Ankommen in deiner Trauer

💖 Herzanker-Reflexionsbogen für deinen eigenen Trauerweg

Trauer beginnt oft nicht an dem Tag, an dem dein Herzensmensch stirbt.

Sie beginnt in dem Moment, in dem es still wird:

wenn die Bestattung vorbei ist, die Formalitäten erledigt sind und alle anderen

langsam in ihr Leben zurückkehren – nur du stehst da und spürst:

„Es ist nicht mehr mein altes Leben. Es gibt kein Wir mehr, nur noch mich.“

Mein 💖 **Herzanker-Reflexionsbogen** möchte dich behutsam dabei unterstützen,

- besser zu verstehen, was da gerade mit dir passiert,
- deinen eigenen Trauerweg zu entdecken
- und herauszufinden, was dir in dieser Zeit helfen kann.

Nimm dir Zeit. Atme. Du musst nichts „richtig“ machen.

Du darfst einfach nur ehrlich mit dir sein.

1. Wann beginnt Trauer – für dich?

Manchmal gibt es diesen einen Moment, in dem dir bewusst wird:

„Ich bin angekommen – in meiner Trauer.“

Lies die Sätze in Ruhe und spüre, was mit dir in Resonanz geht:

- Die Bestattung ist vorbei, die Formalitäten sind erledigt, die anderen kehren in ihren Alltag zurück – und plötzlich ist es still.
- Du merkst: Der Alltag ist zurück, aber es ist nicht mehr dein Alltag.
- Du spürst: Es wird nie wieder so sein, wie früher, weil es kein „Wir“ mehr gibt – nur noch dich.
- Vielleicht wächst in dir der Wunsch, deinen Schmerz wirklich zu bewältigen – und du spürst: Jetzt bin ich in meiner Trauer angekommen.

Frage an dich:

Wann hattest du zum ersten Mal das Gefühl: „Jetzt bin ich wirklich in meiner Trauer angekommen“?

Was war in diesem Moment? Wo warst du? Was hast du gefühlt?

(Platz für deine Notizen)

2. Und jetzt? – Wenn du dich allein fühlst

Viele erleben nach der ersten Zeit, dass sich das Umfeld zurückzieht.

Nicht, weil du ihnen egal bist, sondern weil sie oft hilflos sind.

- Vielleicht wünschst du dir Unterstützung – und stellst fest, dass andere „keine Zeit“ haben.
- Du spürst: Sie können mit deinem Schmerz, deiner Traurigkeit nicht gut umgehen.
- Sie wissen nicht, wie sie dir helfen können. Oft sind sie selbst überfordert.

Frage an dich:

Wo erlebst du gerade Unterstützung – und wo fühlst du dich eher allein gelassen?

Frage an dich:

Gibt es eine Person, der du noch mehr zeigen möchtest, wie es dir wirklich geht?

(Platz für deine Notizen)



3. Was bedeutet „Verlust“ für dich?

Verlust ist viel mehr als „jemanden verloren haben“.

Verluste können sichtbar oder unsichtbar sein:

- Geliebte Menschen oder Tiere
- Gesundheit, Organe, körperliche Fähigkeiten

- Zuhause, Haus, Firma, Besitz
- Arbeitsplatz, Heimat, Träume, Beziehung
- Fähigkeiten, Erinnerungen, Sicherheit, Vertrauen ins Leben

Frage an dich:

Welche Verluste trägst du gerade in dir – sichtbar und unsichtbar?

(Nicht nur der verstorbene Mensch, sondern auch das, was mit ihm gegangen

ist...)

(Platz für deine Notizen)



HELG
HELGA ♥ GIESCHEN

4. Trauern – wie geht das eigentlich?

Es gibt keine festen Regeln, wie man „richtig“ trauert.

Alles, was man dir irgendwann gesagt hat, wie man zu sein oder zu funktionieren

hat,

muss nicht dein Weg sein.

- Es gibt kein Richtig und Falsch.
- Du bestimmst das Tempo.
- Du bestimmst, wie du fühlen, denken, handeln möchtest.
- Es ist dein Verlust, dein Schmerz, dein Weg.

Fragen an dich:

Wie stellst du dir deinen ganz eigenen Trauerweg vor – wenn du einmal alles

„man müsste“ und alle Erwartungen anderer zur Seite legst?

Was fühlt sich für DICH stimmig an – weinen, schreiben, schweigen, reden,

Natur, Musik, Rituale...?

(Platz für deine Notizen)

5. Die Folgen ungelebter Trauer – ehrlich hinspüren

Wenn Trauer keinen Raum bekommt, zeigt sie sich oft an anderer Stelle:

- Du funktionierst nur noch und verschließt dich immer mehr.
- Du ziehst dich aus deinem sozialen Umfeld zurück.
- Du weißt kaum noch, wofür du morgens aufstehst.
- Du arbeitest immer mehr (Workaholic), um nichts fühlen zu müssen.
- Dein Körper meldet sich mit Symptomen: Erschöpfung, Schmerzen,

Unruhe...

- Langfristig können Depression, Süchte, Burnout, Spannungsschmerz, geschwächtes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Probleme entstehen.

Frage an dich:

Wo merkst du, dass du eher „funktionierst“, als wirklich lebst?

Spürst du Signale deines Körpers oder deiner Seele, die dir sagen: „Bitte schau hin...“? Wenn ja, welche?

(Platz für deine Notizen)



6. Wer hat dir beigebracht, wie Trauern geht?

Die meisten von uns haben nie gelernt, wie man mit Verlust umgeht:

- In der Schule lernen wir vieles – aber nicht Trauer.
- In vielen Familien wurde Tod und Trauer nicht angesprochen.
- Die Kirche ist für viele kein natürlicher Trostraum mehr.
- Das Umfeld ist oft überfordert und weicht aus.
- Vielleicht bist du das erste Mal wirklich damit konfrontiert.
- Der Tod kam überraschend – du hattest keine „Vorbereitungszeit“.

Fragen an dich:

Wie wurde in deiner Familie mit Tod und Trauer umgegangen? Was wurde dir vorgelebt?

Durfte überhaupt getrauert werden – oder wurde alles weggeschoben und „weitergemacht“?

Wie hast du den Blick auf den Tod erlebt? War er etwas Bedrohliches, Unaussprechliches – oder durfte darüber gesprochen werden?

(Platz für deine Notizen)

7. Deinen eigenen Trauerweg finden – deine Fragen

Die folgenden Fragen können dir helfen, deinem eigenen Weg näher zu kommen.

Lies sie langsam. Du musst nicht alles auf einmal beantworten.

Wichtiger ist, dass du ehrlich mit dir bist.

Fragen an dich:

Wie wurde in deiner Familie konkret getrauert? Gab es Rituale, Gebete, Feiern,
Schweigen?

Welche Sätze über Tod und Trauer hast du gehört? (z. B. „Man muss stark sein“,
„Das Leben geht weiter“, „Weinen bringt nichts“...?)

Mit dem Tod ist alles vorbei – hast du diesen Satz schon einmal gehört oder
geglaubt? Was macht er mit dir?

Welche Ängste gab es in deiner Familie oder deinem Umfeld rund um Sterben
und Tod?

Wer oder was „durfte“ betrauert werden – und wer oder was eher nicht?

Wie ist heute deine eigene Sicht auf Leben, Tod, vielleicht auch Wiedergeburt oder etwas „danach“?

(Platz für deine Notizen)

8. Was kann dir in deinem Trauerprozess helfen?

Es gibt keine allgemeine Anleitung – aber es gibt Möglichkeiten, die dich stärken können:

- Spirituelle Sichtweisen, wenn sie dich ansprechen
- Erinnerungen daran, wie du früher schwere Zeiten überstanden hast
- Kleine Rituale, die Halt geben (Kerzen, bestimmte Orte, Schreiben, Natur...)
- Menschen, bei denen du dich zeigen darfst, wie du wirklich bist

Frage an dich:

Was hat dir in früheren schwierigen Zeiten geholfen – und was davon könnte dir
auch jetzt guttun?

Welche kleinen Rituale tun dir heute gut oder könnten dir guttun (z. B. ein
täglicher Gang in die Natur, ein bestimmter Platz in der Wohnung, ein Tagebuch,
eine Kerze...)

Mit wem kannst du sprechen, ohne dich verstellen zu müssen? Wer darf deine
Wahrheit sehen?

(Platz für deine Notizen)



HELGA ♥ GIESCHEN

9. Wie dich Begleitung unterstützen kann

Du musst deinen Weg nicht allein gehen.

Eine liebevolle Begleitung kann dir helfen:

- einen geschützten Raum zu haben, in dem alles da sein darf – deine Tränen, deine Wut, deine Liebe, deine Leere
- deine Trauer besser zu verstehen und einen Umgang damit zu finden
- einen inneren Kompass zu entwickeln: Was ist mein nächster, kleiner Schritt?
- langsam eine neue Identität zu finden – ein Leben ohne deinen Herzensmenschen, aber nicht ohne die Verbindung zu ihm

Abschließende Worte für dich ♥

Du bist mitten in einem sehr zarten, sehr verletzlichen Prozess.

Dass du dieses Arbeitspapier überhaupt in die Hand genommen hast, zeigt: Du möchtest dir selbst begegnen. Du möchtest deinen Weg finden.

Du musst nicht alles heute beantworten.

Du darfst innehalten, schließen, wiederkommen.

Trauer ist kein Sprint – sie ist ein innerer Weg, der sich in deinem Tempo öffnet.

Wenn du merkst, dass du dir auf diesem Weg mehr Unterstützung wünschst,

darfst du dir sehr gern ein kostenloses Gespräch mit mir buchen.

Auf meiner Seite findest du die Möglichkeit, einen Termin zu vereinbaren –

ganz in Ruhe, ohne Verpflichtung.

Du bist mit deiner Trauer nicht falsch.

Du bist nicht zu viel.

Du bist nicht zu wenig.

🌿 Du bist auf deinem Weg.

HELGA ♥ GIESCHEN

Und du musst ihn nicht allein gehen.

Von Herzen,

Helga ♥

