



BestattungsExperten

SIE SIND NICHT ALLEIN

Trauer & Hilfe

Trauer hat keinen Zeitplan und keine richtige Form. Diese Seite will nichts von Ihnen — sie sammelt, was anderen geholfen hat, und nennt Anlaufstellen, die Tag und Nacht erreichbar sind, kostenlos und anonym.

Das Wichtigste zuerst: Ihre Trauer ist normal

Nicht schlafen können oder nur noch schlafen. Funktionieren, als wäre nichts, oder gar nicht mehr. Wut, Schuldgefühle, Erleichterung, Leere — manchmal alles an einem Tag. Nichts davon ist falsch. Trauer ist keine Krankheit, die behandelt werden muss, sondern die Antwort auf einen Verlust, und sie sieht bei jedem Menschen anders aus.

Und trotzdem muss niemand allein hindurch. Reden hilft — mit Menschen, die zuhören, ohne zu bewerten. Wenn im eigenen Umfeld niemand da ist oder es mit den Nächsten gerade nicht geht: Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr erreichbar, kostenlos und anonym. Anrufen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstfürsorge.

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge — rund um die Uhr, kostenlos, anonym. Auch 0800 111 0 222 und 116 123.

116 111

Nummer gegen Kummer — für trauernde Kinder und Jugendliche, montags bis samstags am Nachmittag.

112

bei akuter Not: Wenn Gedanken kommen, sich etwas anzutun, ist der Notruf der richtige Anruf — sofort, ohne Zögern.

Was Trauer mit Menschen macht

Trauer verläuft nicht in ordentlichen Phasen, auch wenn Ratgeber das gern behaupten. Sie kommt in Wellen: Wochen, die gehen, und Momente, die ohne Vorwarnung umwerfen — ein Lied, ein Geruch, ein Datum. Beides gehört dazu, noch Jahre später. Der erste Geburtstag ohne, das erste Weihnachten, der Jahrestag: Solche Tage sind schwer, und es hilft, sie nicht allein verbringen zu müssen.

Auch der Körper trauert: Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Konzentrationslücken, Anfälligkeit für Infekte. Wer das weiß, erschrickt weniger — und ist nachsichtiger mit sich. Essen, trinken, schlafen, Luft: In schweren Wochen sind das keine Nebensächlichkeiten, sondern die halbe Stabilität.

Es gibt einen Punkt, an dem Trauer Begleitung braucht: wenn sie nach vielen Monaten das ganze Leben stillstehen lässt, wenn der Alltag dauerhaft nicht mehr gelingt — oder wenn Gedanken kommen, nicht mehr leben zu wollen. Dann ist professionelle Hilfe kein Versagen, sondern der nächste richtige Schritt: Hausarzt, Trauerbegleitung, Psychotherapie. Bei akuten Gedanken, sich etwas anzutun: TelefonSeelsorge oder 112, sofort.

Hilfe, die zu Ihrer Situation passt

Frisch Trauernde

Die ersten Wochen tragen sich leichter mit einem Menschen, der zuhört — TelefonSeelsorge, Freunde, oder die Trauerbegleitung örtlicher Hospizvereine, meist kostenlos.

Kinder und Jugendliche

Kinder trauern in Schüben und über das Spiel. Die Nummer gegen Kummer (116 111) hört zu; spezialisierte Zentren wie Lacrima oder örtliche Kinder-Trauergruppen begleiten längerfristig.

Eltern, die ein Kind verloren haben

Der schwerste Verlust braucht Menschen, die ihn kennen: Verwaiste Eltern und Geschwister finden einander in Selbsthilfegruppen — der Bundesverband Verwaiste Eltern vermittelt Gruppen vor Ort.

Begleitende

Sie müssen nichts Richtiges sagen — es gibt nichts Richtiges. Da sein, zuhören, praktisch helfen (kochen, fahren, Ämter) trägt mehr als jedes Trostwort.

Was jetzt helfen kann

01 Sich Zeit zugestehen

Es gibt kein Soll und keinen Zeitplan. Wer nach Wochen noch weint, ist nicht schwach — wer früh wieder lacht, ist nicht herzlos.

02 Reden — mit irgendjemandem

Freunde, Familie, TelefonSeelsorge (0800 111 0 111): Aussprechen ordnet, was innen tobt. Auch nachts um drei.

03 Den Körper mittragen

Essen, trinken, schlafen, jeden Tag einmal vor die Tür. Klingt banal — ist in schweren Wochen die halbe Stabilität.

04 Hilfe im Alltag annehmen

Wenn jemand kochen, fahren oder Papierkram übernehmen will: ja sagen. Für das Organisatorische gibt es den 72-Stunden-Leitfaden und den Abmeldeservice — nichts davon müssen Sie allein tun.

05 Andere Trauernde finden

Trauergruppen und Trauercafés — oft bei Hospizvereinen, Kirchengemeinden oder Bestattungshäusern, meist kostenlos. Menschen, die es kennen, fragen nicht „schon wieder?“.

06 Professionelle Begleitung, wenn es nicht mehr geht

Wenn die Trauer nach Monaten das Leben stillstehen lässt oder dunkle Gedanken kommen: Hausarzt ansprechen, Trauerbegleitung oder Therapie suchen. Bei akuter Not: 112.

Häufige Fragen

Ist meine Trauer normal?

Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit: ja. Wut, Schuld, Leere, Erleichterung, Lachen zwischen Tränen — Trauer kennt all das, und sie verläuft bei jedem anders. Ein „richtig“ gibt es nicht.

Wie lange dauert Trauer?

So lange, wie sie dauert. Das erste Jahr mit all seinen ersten Malen ist für die meisten das schwerste; Wellen kommen auch danach. Trauer endet nicht — sie verändert sich und lässt wieder Leben neben sich zu.

Wann sollte ich mir professionelle Hilfe holen?

Wenn nach vielen Monaten der Alltag dauerhaft nicht mehr gelingt, die Trauer sich wie eine Wand vor das ganze Leben stellt — oder wenn Gedanken kommen, nicht mehr leben zu wollen. Dann sofort: TelefonSeelsorge (0800 111 0 111, rund um die Uhr) oder bei akuter Gefahr die 112. Für den längeren Weg: Hausarzt, Trauerbegleitung, Psychotherapie.

Wie sage ich es den Kindern?

Ehrlich, in klaren Worten, ohne Umschreibungen wie „eingeschlafen“ (die machen Angst vor dem Schlafen). Kinder dürfen mittrauern, Fragen stellen und auch zur Beerdigung — wenn sie wollen und jemand nur für sie da ist.

Wie helfe ich einem trauernden Menschen?

Nicht mit Ratschlägen und nicht mit „Zeit heilt alle Wunden“. Sondern: da sein, zuhören, den Namen des Verstorbenen aussprechen dürfen, praktisch helfen. Und dranbleiben — die meisten Helfer verschwinden nach der Beerdigung, die schwerste Zeit kommt oft danach.

Muss ich neben der Trauer wirklich Ämter und Verträge regeln?

Einiges ja, aber viel weniger sofort, als es sich anfühlt. Der 72-Stunden-Leitfaden sortiert, was wirklich ansteht — und den Rest darf jemand anderes übernehmen oder warten.

Wo Sie Hilfe finden

Kein Blatt zum Abarbeiten. Nur ein paar Nummern und Platz für Ihre eigenen – damit Sie im richtigen Moment nicht suchen müssen.

RUND UM DIE UHR ERREICHBAR

WER	NUMMER
Telefonseelsorge (kostenfrei, anonym)	0800 111 0 111
Telefonseelsorge, zweite Nummer	0800 111 0 222
Kinder- und Jugendtelefon	116 111
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117

MEINE EIGENEN NUMMERN

WER	NUMMER

WAS MIR HEUTE GUTGETAN HAT

An schweren Tagen hilft es manchen, hier nachzulesen, was an einem leichteren Tag gestanden hat.

Trauer ist keine Krankheit und braucht keine Behandlung. Wenn Sie aber über Wochen nicht schlafen, nicht essen oder nicht mehr weiterwissen, sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern derselbe Schritt wie bei einem gebrochenen Bein.

Praktische Schritte: die ersten 72 Stunden

Wenn neben der Trauer auch Organisatorisches ansteht — ein ruhiger Leitfaden, was jetzt wichtig ist und was warten darf.

bestattungs-experten.de/72h-check

Weiterlesen

Die ersten 72 Stunden

Todesfall-Checkliste

Trauerportal

Abmeldeservice

Bestattungsvorsorge

WO DIESER LEITFADEN AUFHÖRT

Wir sind keine Rechtsanwälte, Steuerberater oder Ärzte und dürfen im Einzelfall nicht beraten. Dieser Leitfaden erklärt die Regel und hilft beim Aufschreiben — er ersetzt keine Beratung, wenn Ihr Fall kompliziert ist.

Bei größerem Vermögen, Unternehmensanteilen, Immobilien im Ausland, Patchwork-Konstellationen oder Streit in der Familie gehen Sie besser zu einer Fachanwaltskanzlei oder einem Notariat.

Rechtsstand 26. August 2026. Herausgeber: BestattungsExperten GmbH, Ahornallee 3, 22529 Hamburg.
Fehler gefunden? info@bestattungs-experten.de