

Fee Vogel
Eric Wrede

JEDER MENSCH KANN TRAUERN

*Ein Buch für alle,
die jemanden verloren haben*

Insel

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Fee Vogel
Eric Wrede

JEDER MENSCH KANN TRAUERN

*Ein Buch für alle,
die jemanden verloren haben*

Insel

Erste Auflage 2026

Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch
eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Lübbeke Naumann Thoben, Köln

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Lektorat: Claudia Schlottmann

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-458-64630-3

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG

Torstraße 44, 10119 Berlin

info@insel-verlag.de

www.insel-verlag.de

**JEDER MENSCH
KANN TRAUERN**

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Kapitel 1	15
Du bist nicht kaputt – du trauerst	
Kapitel 2	29
Dein Körper – dein ehrlichster Verbündeter	
Kapitel 3	65
Vergiss die »Phasen der Trauer« – es kommt, wie es kommt	
Kapitel 4	83
Die Bestattung – ein Tag, der nichts beweisen muss	
Kapitel 5	89
Wo sind meine Leute da draußen?	
Kapitel 6	105
Wenn du Kinder hast – oder für Kinder wichtig bist	
Kapitel 7	111
Trauer in einer Welt, die keine Pausen macht	
Zwischenspiel	130
Ein kurzer Halt	

Kapitel 8	133
Erinnern – und bitte nicht loslassen	
Kapitel 9	143
Kinder lernen Trauer durch uns	
Kapitel 10	153
Elefant im Herzen – Vom Abschied, der noch nicht fertig ist	
Kapitel 11.	169
Wenn deine Trauer Hilfe braucht	
Kapitel 12.	185
Jeder Mensch kann trauern	
 Danksagung	 197
Weiterführende Literatur	199
 Online-Angebote für Trauerbegleitung und Unterstützung	 202

VORWORT

Meine Mutter ist gestern gestorben.

Wie geht das denn jetzt mit dem Trauern?

Da war sie wieder, diese einfache, schlichte Frage, der wir in unserem Berufsalltag so oft begegnen. Gestellt wurde sie von einem Mann im Rahmen einer Veranstaltung, an der wir teilnahmen. Und plötzlich wurde es still im Raum. Nicht, weil die Frage banal gewesen wäre, sondern weil sie so grundlegend ist. Eine ehrliche Antwort darauf passt selten in einen einzigen Satz, denn Trauer hat keinen festen Ablaufplan. Sie ist kein Programm, das man Schritt für Schritt durchläuft. Auch wenn wir uns, bildlich gesprochen, manchmal einfach einen Schraubenzieher wünschen, um die lockere Schraube festzuziehen.

Trauer ist ein Prozess, der Menschen körperlich, emotional und sozial verändert. Und dieser Prozess sieht bei jedem von uns anders aus. Natürlich hätten wir an dem Abend vieles ausführen können – über Modelle, Studien, Erfahrungen aus unserer Arbeit. Aber eigentlich beginnt die Antwort auf die oftmals so drängende Frage von Trauernden viel einfacher. Sie beginnt mit der Erkenntnis, dass wir als Gesellschaft erstaunlich wenig darüber wissen, wie Trauer funktioniert. Oder genauer gesagt: Wir wissen zwar einiges, aber vieles davon wird in einer Form weitergegeben, die mit der Realität trauernder Menschen nur begrenzt zu tun hat. Im

Vier-Augen-Gespräch stellten wir dem Zuhörer erst einmal eine Gegenfrage: »Was denkst du denn, worum du trauerst?« Seine Antwort war länger und hat einiges in ihm losgetreten.

Viele von uns haben vielleicht gelernt, dass Trauer in bestimmten Phasen verläuft. Dass sie irgendwann »bewältigt« sein sollte. Dass sie leiser werden muss, je mehr Zeit vergeht. Solche Vorstellungen, die in Familien, in Gesprächen mit Freunden, in Medien und Ratgebern weitergegeben werden, sollen Orientierung vermitteln. Sie sollen helfen, etwas Unkontrollierbares einzuordnen. Dennoch, so plausibel es klingen mag, vieles davon ist falsch und kann Trauernde deshalb im wirklichen Leben nicht sinnvoll unterstützen.

Als Trauerbegleiter und Bestatter begegnen wir täglich genau diesen Denkmustern und Mythen und hören immer wieder Fragen wie:

- »Ist es normal, was ich gerade fühle?«
- »Warum trifft mich das so hart?«
- »Müsste es nicht langsam besser werden?«
- »Was kann ich tun, um wieder zu funktionieren?«

Dahinter steckt fast immer dieselbe Unsicherheit: Was passiert mir hier gerade, und trauere ich eigentlich richtig?

Solche Fragen spiegeln nicht nur individuelle Gedanken und Ängste wider, sie weisen auf ein gesellschaftliches Problem hin: Viele Menschen erleben ihre eigene Trauer als etwas, das sie kontrollieren, beschleunigen oder sogar überwinden müssten. Doch die Realität ist anders. Trauer erweist sich selten als ordentlich. Sie kommt und geht. Sie verändert sich. Manchmal trifft sie Menschen sofort mit voller Wucht.

Manchmal setzt sie erst nach Monaten ein. Und meistens verändert sie leise die Art, wie jemand auf die Welt schaut.

Bei unserer Arbeit beschäftigen wir uns seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Tod, Abschied und Trauer. Wir beteiligen uns an gesellschaftlichen Diskussionen über den Umgang mit dem Lebensende, wir arbeiten mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zusammen. Dabei steht für uns immer die Frage im Vordergrund: Wie können wir die Situation für sterbende Menschen und für die, die zurückbleiben, verbessern?

Deshalb versuchen wir, unter anderem Bestattungen so zu gestalten, dass sie Menschen wirklich helfen, Abschied zu nehmen. Deshalb organisieren wir öffentliche Veranstaltungen, die aufklären und niedrigschwellig Trauer und Abschied erklären. Deshalb gehen wir in Schulen und sprechen mit Kindern und Jugendlichen über Tod und Trauer.

Denn eines ist uns mit der Zeit immer klarer geworden: Alles, was rund um einen Verlust geschieht, wird Teil unserer Trauer: Gespräche, Rituale, die Bestattung, der Umgang mit Erinnerungen, die plötzliche Stille, Gefühle von Wut oder Erleichterung. Manches davon hilft, manches verunsichert, manches kann nicht eingeordnet werden. Und manches taucht Jahre später wieder auf. Viele Menschen suchen in ihrer Trauer nach Orientierung. Sie möchten verstehen, was mit ihnen passiert. Warum Gefühle manchmal so widersprüchlich sind. Warum bestimmte Erinnerungen lebendig bleiben. Warum manche Fragen immer wieder auftauchen.

Genau deshalb haben wir dieses Buch geschrieben. Es soll keine Anleitung sein, wie man »richtig« trauert, sondern ein

praktischer Begleiter für eine Situation, auf die die meisten Menschen kaum vorbereitet sind. Gleichzeitig ist es ein Buch, das den Umgang mit Trauer als gesellschaftliches Thema betrachtet. Ein Buch, das versucht, Wissen über Trauer in eine Sprache zu übersetzen, die auch in schwierigen Momenten verständlich bleibt. Aufgeteilt in überschaubare Häppchen, die nicht zwingend in einer bestimmten Reihenfolge gelesen werden müssen.

Dieses Buch besteht ganz bewusst aus zwei Teilen. Der erste Teil betrifft vor allem die Zeit, wenn der Verlust noch sehr nah ist. Die Tage, Wochen, Monate, in denen vieles gleichzeitig passiert. In denen der Körper reagiert, der Alltag durcheinandergerät und Entscheidungen getroffen werden müssen, obwohl man sich innerlich oft wie gelähmt fühlt.

Im zweiten Teil geht es um die Zeit danach. Wenn viele Monate oder auch schon Jahre vergangen sind, der Alltag wieder funktioniert, aber bestimmte Fragen und Gefühle noch nicht verschwunden sind. Wenn plötzlich Erinnerungen auftauchen, die einsortiert werden wollen. Wenn etwas ungesagt geblieben ist und sich nun in den Vordergrund drängt. Oder wenn man merkt, dass ein Verlust auch nach längerer Zeit sehr schwer wiegt und lähmt.

Das alles gehört zur Trauer.

Manchmal braucht es Abstand, um zu verstehen, was ein Verlust im eigenen Leben verändert hat. Unsere Hoffnung ist es, dass dieses Buch sowohl in der akuten Trauer helfen kann, wenn vieles noch ungeordnet ist, als auch später, wenn sich der Verlust langsam in das eigene Leben einordnet. Denn eines sehen wir immer wieder: Trauer verschwindet nicht, aber sie verändert sich. Trauer ist eine existenzielle Kraft –

notwendig, um mit dem Leben, der Liebe und jeglicher Veränderung umgehen zu können.

Am Anfang dieses Buches steht eine einfache Überzeugung: Jeder Mensch kann trauern.

DU BIST NICHT KAPUTT – DU TRAUERST

Es ist gerade passiert oder auch schon länger her. Vielleicht sitzt du in diesem Moment irgendwo und brichst zusammen. Vielleicht waren die letzten Wochen wie eine nicht enden wollende Achterbahnfahrt. Gedanken rasen in deinem Kopf herum. »Mit mir stimmt was nicht«, denkst du, weil es in dir laut ist oder taub und leer. Vielleicht auch alles zugleich. Weil dein Körper verrücktspielt und dein Gehirn wie ausgeknipst wirkt. Weil du weinst, wenn die anderen vielleicht schon wieder funktionieren. Weil du vielleicht auch gar nichts fühlst, während die anderen um dich herum zusammenbrechen.

Bevor du weiter grübelst, lass dir gesagt sein: All das ist normal – du bist nicht kaputt. Du trauerst.

Trauer ist keine Krankheit. Kein Burnout des Herzens. Sie ist keine psychiatrische Diagnose. Keine Depression. Sie ist *nicht* dein Untergang. Sie ist eine Reaktion. Auf Verlust. Auf Liebe. Auf Schmerz. Sie ist dein System, dein Ich, das versucht, mit etwas umzugehen, das anfangs viel zu groß und unfassbar ist.

Vor einigen Jahren ist in umfangreichen Büchern, die medizinische Diagnosen sammeln (genauer gesagt im DSM-5 für psychische Störungen und im ICD-11 für sämtliche medizinischen Erkrankungen), ein neuer Begriff aufgetaucht:

Prolonged Grief Disorder, zu Deutsch: *Anhaltende Trauerstörung*. Diese Diagnose bezieht sich auf Menschen, die viele Monate oder gar Jahre nicht aus ihrer Trauer herauskommen, denen keinerlei Alltag möglich ist. Das war ein Novum, denn in der Regel ist Trauer wie gesagt keine Krankheit, auch wenn sie länger dauert, und nun stand sie dort auf einmal neben so vielen anderen Krankheiten.

Das gibt es, aber es ist nicht die Regel. Versprochen. Die meisten Menschen brauchen keine Diagnose. Keine Therapie, keinen KI-Avatar und keine App auf dem Handy. Sie brauchen Raum und Zeit sowie jemanden, der nicht wegläuft, wenn es dunkel wird. Ganz so einfach ist es natürlich nicht, aber eben doch einfacher, als du vielleicht gerade denkst.

Du bist nicht krank, wenn du nicht sofort weitermachst. Du bist nicht krank, wenn du weinst, obwohl andere sagen, jetzt sei es aber auch mal gut. Du bist nicht krank, wenn dein Körper verrücktspielt oder deine Gedanken Karussell fahren. Du bist in Trauer.

Aktuelle Studien zeigen: Nur etwa sieben bis zehn Prozent aller Trauernden entwickeln eine sogenannte »komplexe« oder »anhaltende« Trauerstörung. Manche Quellen nennen einen noch geringeren Wert, was auch daran liegen mag, dass es nicht ganz einfach ist, die Anzahl trauernder Menschen zu verifizieren. Wie kann man wissen, wer alles um einen Verstorbenen trauert? Alle anderen, also mindestens 90 bis 93 Prozent, erleben Trauer als das, was sie ist: eine menschliche Reaktion mit allen Höhen und Tiefen. Diese Zahl darf dir Mut machen. Die allermeisten Menschen schaffen das. Nicht, weil es einfach wäre, sondern weil der Mensch dafür gebaut ist. Für Bindung. Für Verlust. Und vor allem fürs Weiterleben.

Wir lernen Trauer in einfacheren Formen meist schon früh im Leben kennen – wenn die beste Schulfreundin wegzieht oder die Schildkröte die Winterruhe nicht überlebt hat. Nur nennen wir es selten so. Du denkst vielleicht, Trauer empfindet man nur, wenn ein nahestehender Mensch gestorben ist. Aber so ist es nicht. Wir reagieren auf alle möglichen Arten von Verlust mit klassischer Trauer:

- auf eine endende Beziehung – egal, ob Partnerschaft oder Freundschaft
- einen Jobverlust
- einen nicht realisierten Lebenstraum (z. B. den Wunsch nach einer eigenen Familie)
- schwindende Gesundheit oder auch die schwindende Gesundheit eines geliebten Menschen
- eine verlorene Heimat oder ein verlorenes Zuhause
- ein verstorbenes Haustier
- ein früheres Ich

Du trauerst um etwas, was dir abhandengekommen ist. Etwas Wichtiges, das nun nicht mehr da ist und dessen Verlust wehtut, während du gerade lernst, damit weiterzuleben, dass es nicht mehr ist oder da sein wird.

In diesem Buch jedoch konzentrieren wir uns auf die Trauer, die uns erfasst, wenn ein Mensch gestorben ist. Denn damit kennen wir uns als Trauerbegleiter und Bestatter am besten aus. Andere Traueranlässe sind aber genauso real und können Menschen ebenfalls aus der Bahn werfen.

Trauer ist nicht nur ein Gefühl. Sie ist ein Zustand. Ein Prozess. Sie ist vor allem aber die Fortsetzung einer Beziehung – nur unter anderen Bedingungen.

Mit dem Tod meines Vaters ist etwas zu Ende gegangen, das mir Sicherheit gegeben hat. Ich merke jetzt, dass ich in der ersten Reihe stehe – ich bin die Älteste in der Familie. Ab jetzt schauen alle auf mich. Diese neue Rolle macht mir Angst, aber sie fühlt sich auch richtig an. Mein Vater war der klassische Patriarch – er hat alles entschieden, manchmal auch einfach durch Schweigen.

Immer wieder im Buch werden dir kleine Anregungen begegnen. Sie sollen dir helfen, dich selbst zu verstehen oder die Reaktion deines Körpers besser einschätzen zu können.

Worum trauerst du eigentlich? Schreib es auf. In einem Satz. Nicht poetisch. Nicht ausweichend. Sondern ganz direkt. Zum Beispiel: »Ich trauere um meine tote Mutter.« Oder: »Ich habe durch die Scheidung den Kontakt zu meiner Familie verloren.« Oder: »Ich habe die Hoffnung verloren, dass es je wieder so wird, wie es war.«

Schreib deinen Satz auf. Und dann lies ihn dir laut vor.

.....

.....

.....

.....

.....

So vielfältig Trauer und Verluste sein können, am Anfang steht: aussprechen, was passiert ist. Verstehen, dass der Mensch weg ist, die Geschichte vorbei, man selbst aber noch da. Dieses Begreifen ist so immens wichtig. Und eine der zentralen Fragen am Anfang lautet: Was hilft dir dabei, zu verstehen, dass der Mensch wirklich gestorben ist?

Wir haben Menschen begleitet, denen unmittelbar nach dem Verlust das haptische Erleben geholfen hat. Be-greifen im wahrsten Sinne des Wortes. Meist, weil sie dabei waren, als ihr Mensch gestorben ist, zu Hause, im Hospiz, im Heim oder im Krankenhaus. Vielleicht stehst du gerade jetzt vor dieser Entscheidung? Noch einmal den verstorbenen Menschen sehen oder so in Erinnerung behalten, wie er oder sie war? Wenn dir jemand pauschal von einer der beiden Möglichkeiten abrät – ob Ärztin, Polizei oder das Bestattungshaus –, dann lass dich nicht beirren. Nur du weißt, was du in deiner Trauer brauchst. Aber sehen hilft immer, zu verstehen. Das gilt übrigens auch für Kinder, die einen Verlust erlitten haben. Und unsere Erfahrung zeigt: Die Vorstellung ist meist schlimmer als die Realität. Es braucht nur jemanden, der dir vorher erklärt, was dich erwartet. Zum Beispiel, warum die Fingerspitzen bei Verstorbenen dunkel sind, wie mögliche Verletzungen jetzt aussehen, welche Veränderungen sich am Körper vollzogen haben. Zu erleben, dass das Leben einen Körper verlassen hat, während die vertraute Hülle noch vor uns liegt, schafft eine wichtige Grundlage für das Verstehen. Das Fehlen der Wärme, die ein lebender Körper ausstrahlt, aber auch das Fehlen des Gefühls, das die Haut des noch lebenden Menschen früher in dir ausgelöst hat, helfen dir begreifen, was du noch nicht begreifen willst.

Wie auch immer dein Weg aussieht: Wer den Verstorbenen gesehen hat, hat die Wirklichkeit und vor allem den Ursprung seiner Trauer gesehen. Egal, was jemand für sein Verstehen braucht, erst von diesem Punkt aus kann es überhaupt erste Schritte nach vorne geben. Oder zur Seite. Nur Vorsicht: Nicht selten braucht es nach dem Tod des Menschen erst einmal eine Pause. Wie oft erleben wir, dass Trauernde einfach wegmüssen, einmal raus und durchatmen. Drei Tage an die Ostsee oder Nordsee. Wie gut! Denn hinter den meisten Trauernden liegt vor dem eigentlichen Verlust ein kräftezehrender und längerer Prozess des Bangens, Mitleidens und häufig auch der Pflege eines Menschen.

Wie fühlt sich denn nun Trauer an?

Viele Menschen denken, Trauer ist gleichbedeutend mit Tränen. Und ja – sie können tatsächlich in Strömen fließen. Aber Trauer ist so viel mehr. Wut, Liebe, Angst, Dankbarkeit, Schuld, Scham, Erleichterung, Hass, Befreiung, Leere und alles dazwischen. In der einen Minute so und in der nächsten vielleicht ganz anders, wie ein Chamäleon. Und dann sind da noch dein Körper und deine Psyche: Übelkeit. Schlafstörungen. Konzentrationsprobleme. Schmerzen. Reizbarkeit. Taubheit. Hunger oder kein Hunger. Empfindlich sein, wenn jemand lacht. Rückzug. Wach liegen um drei Uhr morgens und keine Luft kriegen.

Trauer ist eine verdammte Ganzkörperreaktion. Dein Gehirn, dein Herz, dein ganzer Körper. Alle deine Instanzen merken, dass etwas fehlt.

Ich dusche jeden Morgen eiskalt. Nur um kurz zu spüren, dass ich noch da bin. Dass ich noch lebe.

Und jetzt du. Welche Symptome hast du? Wie zeigt sich deine Trauer? Wie fühlt sie sich tagsüber, abends, nachts an? Schreib es auf. Direkt. Ohne Bewertung. Zum Beispiel: »Ich schlafe schlecht.« »Ich habe das Gefühl, mein Brustkorb ist leer.« »Ich bin wütend auf Menschen, die fröhlich sind.«

.....

.....

.....

Ein kurzer Blick zurück

Früher war Trauer laut. Sichtbar. Öffentlich. Man weinte auch, aber eben nicht nur im Verborgenen. Es wurde geklagt, geschrien, Schwarz getragen. Auf dem Land lag der Verstorbene oft zu Hause aufgebahrt, das ganze Dorf kam vorbei, brachte Essen, erzählte Geschichten. Trauer war ein soziales Ereignis, und sie verteilte sich (zumindest ein bisschen) auf viele Schultern.

Aber das heißt natürlich nicht, dass früher alles besser war. Gemeinschaft bedeutete auch: Erwartungen, vorgegebene Rollen, manchmal Druck. Tradierte Rituale mussten eingehalten werden, es gab wenig Privatsphäre, und gerade Frauen wurden in feste Trauermuster gezwängt. Im All-

tag zeigte sich das in klaren Vorgaben: schwarze Kleidung über lange Zeit, Rückzug aus dem sozialen Leben, sichtbare Trauer nach außen und gleichzeitig die Aufgabe, sich weiter um den Alltag zu kümmern und für andere da zu sein. In extremen Fällen ging es noch weiter. Persönliche Bindungen traten hinter die Aufrechterhaltung der familiären Ordnung zurück. Etwa, wenn eine Frau den Witwer ihrer verstorbenen Schwester heiratete. Nicht, weil es ihrem eigenen Empfinden entsprach, sondern damit die Versorgung des Mannes und der Kinder gesichert war. Dieses gemeinsame Trauern war eine Stütze und gleichzeitig konnte es einengen.

In unserer Gesellschaft ist Trauer heute leise. Diskret. Verborgenen. Der Sarg bleibt zu, die Augen werden hinter Sonnenbrillen versteckt, und wer laut weint, entschuldigt sich. Kollektive Rituale verschwinden, Trauerfeiern schrumpfen, vieles wird nur »organisiert«, und der Schmerz wird oft nicht mehr gemeinsam ausgehalten.

Wir haben das gemeinschaftliche Trauern verlernt und die individuelle Trauer gleichzeitig pathologisiert. Wer Monate nach einem Verlust noch weint, gilt als »nicht fertig« mit der Trauer. Wer offen über sein Leid spricht, verunsichert andere. Wer laut trauert, stört.

Der Verlust ist derselbe wie früher. Nur die Räume, um ihn auszuhalten, sind kleiner geworden. Weder geben wir uns selbst ausreichend Raum für diesen existenziellen Prozess, noch halten unsere sozialen Räume Trauer aus, wenn sie über ein Mindestmaß hinausgeht. Heute fehlt den Einzelnen das Wissen über die Tragweite von Trauer, und sie tragen auch oft alleine, was früher viele mitgetragen haben.

Wir wissen aber, es ist nicht überall so. Im Judentum gibt

es mit der Schiwa eine festgelegte Zeit für Trauer. Menschen, die einen Verlust erlitten haben, bleiben nach der Bestattung sieben Tage zu Hause, andere kommen vorbei, bringen Essen, hören zu oder sind einfach da. Was das leistet: Trauer wird nicht den Einzelnen überlassen. Und sie bekommt einen klaren Rahmen: einen Anfang, eine Dauer, ein Ende. Zumindest für das Umfeld. Aber ein erster Schritt ist gemacht.

In Japan wiederum zeigt sich Trauer oft leise. Rituale finden gesellschaftlich akzeptiert Einzug in den Alltag der Menschen: kleine Altäre in der Wohnung, regelmäßiges Gedenken, wiederkehrende Besuche am Grab. Was das verändert: Die Verbindung zu den Verstorbenen reißt nicht ab. Sie wird integriert, nicht abgeschlossen.

Was sagen uns diese Beispiele? Dass es nicht den einen richtigen Umgang mit Verlust und Trauer gibt, sondern den, der trägt.

So »tragend« war beispielsweise eine Abschiedsfeier, die in einem Schrebergarten stattfand. Der Verstorbene hatte dort vierzig Jahre lang Tomaten angebaut. Seine Frau sagte: »Er hat nie eine Kirche betreten, also nehmen wir dort jetzt auch nicht von ihm Abschied.« Wir standen unter dem Apfelbaum. Es regnete leicht. Und alles war richtig. Natürlich wurde dieser Garten später zum Treffpunkt für alle, die sich an den Verstorbenen erinnern wollten. Im Nachhinein ist dieser Ort zum kollektiven Trauerraum geworden, in dem gemeinsam geweint, gelacht und erinnert wird.