

Wenn der Schmerz im Verborgenen bleibt: Über aberkannte Trauer



Trauer ist eine der tiefsten menschlichen Erfahrungen und begleitet uns bei jedem Verlust – ob es um einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Haustier geht. Doch nicht jede Trauer wird vom Umfeld als „legitim“ anerkannt.

Aberkannte Trauer bezeichnet den Schmerz, der nicht ins übliche Trauerbild passt und deshalb oft nicht ernst genommen wird. So wird der Verlust eines Haustiers häufig mit Sätzen abgetan wie

„es war doch nur ein Tier.“ Doch viele Menschen sehen in ihrem Haustier einen treuen Begleiter, dessen Verlust eine tiefe Lücke hinterlässt. Weniger bekannt, aber ebenso schmerhaft, ist die Trauer um Freundschaften oder Geschwister. Stirbt ein Geschwister teil oder geht eine enge Freundschaft zu Ende, fehlt oft das Verständnis des Umfelds. Kommentare wie „das ist doch nicht dasselbe wie der Verlust eines Elternteils“ können den Schmerz verstärken, obwohl auch dieser Verlust tiefgreifend sein kann.

Was tun, wenn deine Trauer nicht anerkannt wird?

Durchlebe deine Trauer mit all ihren Gefühlen: Trauer kennt viele Formen – sie kann traurig, wütend oder auch erleichternd sein. Was auch immer du fühlst, es ist wichtig, dir die Erlaubnis zu geben, diese Gefühle zu durchleben. Dein Verlust ist real, auch wenn andere ihn nicht verstehen. Gib dir selbst die Zeit, die du brauchst, um deinen Schmerz zu verarbeiten.

Sprich über deine Trauer: Offene Kommunikation kann helfen. Wenn du über deine Gefühle sprichst, machst du nicht nur deinem Umfeld deutlich, dass dein Schmerz real ist, sondern gibst auch anderen die Chance, mit dir zu fühlen und dich zu unterstützen. Oft neigen Menschen dazu, die Trauer anderer zu ignorieren, weil sie sie nicht verstehen. Indem du darüber sprichst, ermöglicht du es, dass Mitgefühl und Verständnis entstehen können.

Werde aktiv und buche dir eine Trauermassage oder besuche ein virtuelles Sonntagscafé oder mache einen (Trauer)Spaziergang.

Fazit: Erlaube dir zu trauern

Aberkannte Trauer bleibt oft unsichtbar, doch dein Schmerz ist real. Egal, ob es um den Tod eines Haustieres, eines Geschwisters oder eines Freundes geht – dein Verlust verdient es, gesehen zu werden. Sie haben einen lieben Menschen verloren? Dann finden Sie mehr Infos unter www.gerlinde-reichardt.com

Ihre
Gerlinde Reichardt, Trauerrednerin/Trauerbegleiterin

hu

Natu

vom F

● Fenst

● Trepp

● Wand

Marmor

Schafhof

Telefon (0

www.hu

Wir sim

BE

I H R



Für u
beizus
so
pers
Forma
der