Trauer > Auswirkungen

Das Wichtigste in Kürze

Neben den vielen organisatorischen und alltäglichen Veränderungen, die der Tod eines nahen Menschen mit sich bringt, können auch körperliche Veränderungen und ein verändertes Fühlen und Denken Trauernde belasten. Die Palette reicht von Müdigkeit und Schlaflosigkeit bis zum absoluten Sinnverlust.

Veränderung und Belastung

Der Tod eines nahen Menschen verändert das Leben von einer auf die andere Stunde. Die Betroffenen müssen nicht nur viel Organisatorisches bewältigen und nach der Bestattung mit einer veränderten Alltags- und oft auch finanziellen Situation zurechtkommen, sondern auch ihr Körper, ihr Fühlen und ihr Denken, kurz: ihr ganzes Wesen kann sich verändern. Nicht wenige Betroffene fragen sich, ob sie noch normal sind, haben Angst verrückt zu werden, setzen sich womöglich unter Druck, "wieder so wie vorher" zu werden und gestehen sich die Trauer und ihre Auswirkungen nicht zu.

Körperliche und psychische Veränderungen

Die folgende Aufzählung möglicher Merkmale der Trauer ist eine Zusammenstellung aus der Praxis der Begleitung von Trauernden. Sie ist ein Versuch, deutlich zu machen, was auf dem Weg von Trauernden geschehen kann, nicht geschehen muss. Jeder Mensch erlebt die Trauer anders.

- **Müdigkeit**
  Eine andere Müdigkeit als die abendliche: Trauernde fühlen sich zu müde, sich der Welt der Lebenden zuzuwenden.
- **Schlafstörungen**
  Schlimm ist für viele Trauernde die Angst vor der Nacht, vor dem Alleinsein. Sie können unter Schlaflosigkeit, häufigem Aufwachen, nicht mehr Einschlafen können und fehlendem Tiefschlaf leiden. Besuche von Freunden und Verwandten am Abend können hier helfen.
- **Appetitmangel**
  Sehr häufig kommt es zu fehlendem Hungergefühl. Die Mahlzeiten haben sich verändert, seit der verstorbene Mensch weg ist. Ein Platz am Tisch ist leer. Trauernde wollen nicht kochen, müssen es aber unter Umständen. Sie bringen nichts hinunter.
- **Gewichtszunahme**: Manche reagieren auf Trauer und damit einhergehender Einsamkeit mit vermehrter Nahrungsaufnahme ("Frustessen").
- **Körperliche Symptome** wie: Leeregefühl im Magen, Brustbeklemmungen, Herzrasen, die Kehle ist wie zugeschnürt, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche.
  Bei Trauernden sollten Ärzte bei entsprechenden Symptomen besonders kritisch prüfen, ob sie Krankheitswert haben oder im Rahmen der Trauer normal sind.
- **Unfähigkeit, andere um Hilfe zu bitten**.
- **Unfähigkeit, etwas zu erledigen**, weder besondere Dinge noch die alltäglichen Handgriffe.
- **Leeres Funktionieren** ohne Motivation und Begeisterung.
- **Überaktivität**
  Viele Trauernde stürzen sich in Beschäftigungen, weil sie die Trauer dadurch besser aushalten können.
- **Sinnestäuschungen**
  Schritte des verstorbenen Menschen, die Treppe knackst, als ob jemand herabkommt, die Türe fällt ins Schloss, vor dem Fenster geht ein Schatten vorbei.
- **Suchen, Rufen, lautes Sprechen mit der verstorbenen Person**, Entscheidungen mit ihr absprechen und ausdiskutieren.
- **Konzentrationsstörungen**
- **Verwirrung**
- **Überempfindlichkeit**
- **Desinteresse** am Geschehen im persönlichen und beruflichen Umfeld, auch Hobbys werden auf einmal nicht mehr gepflegt.
- **Kontaktverweigerung**
  Trauernde gehen nicht mehr ans Telefon, bleiben Verabredungen fern, ziehen sich möglicherweise aus dem sozialen Umfeld zurück.
- **Verändertes Zeitgefühl**
  Oft vergeht die Zeit für Trauernde sehr langsam.
- **Entscheidungsschwierigkeiten**
  Trauernde haben häufig Entscheidungsschwierigkeiten und sollten in dieser Phase keinesfalls weitreichende Entscheidungen treffen, z.B. Umzug, Haus verkaufen, Job wechseln. Auch Angehörige sollten Betroffenen ihre Zeit lassen und sie nicht drängen.
- **Sinnverlust**
  Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens und des eigenen Tuns.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Verwandte Links

Trauer

Umgang mit Trauernden

Tod und Trauer > Kinder

Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

Trauer > Hilfe und Anlaufstellen

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg