

Thomas Achenbach

**DAS
ABC
DER TRAUER**

77 Impulse und Rituale
für Trauernde

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Dieses Werk wurde vermittelt durch Imke Rötger,
Agentur und Dienste für Autoren und Verlage, Freiburg.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Lektorat: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de
Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1462-7

Inhalt

- | | | | |
|----|---|-----|--|
| 7 | Vorwort:
A wie Anfang | 60 | G eburtstag |
| 10 | A llein sein | 62 | G emeinsam trauern |
| 12 | A lles aufheben | 64 | H ilflosigkeit |
| 14 | A nerkennung
deiner Trauer | 66 | I nternet |
| 16 | A ngst | 68 | K inder |
| 18 | A ppetit und
Appetitlosigkeit | 70 | K örper |
| 20 | A rbeitsunfähigkeit | 72 | K leiderschrank |
| 22 | A ushalten | 74 | K rankschreibung |
| 24 | B edürfnisse | 76 | K riegskinder
oder Kriegsenkel |
| 26 | B edürftigkeit | 78 | L achen |
| 28 | B estattung,
Beisetzung, Beerdigung | 80 | L ebensorientierung |
| 30 | B ewegung | 82 | L iebe |
| 32 | D auer | 84 | L oslassen |
| 34 | D epression | 86 | M issgunst |
| 36 | D arf ich das? | 88 | M usik |
| 38 | E insamkeit | 90 | M ythen |
| 40 | E nergie | 92 | N achsterbegeanken |
| 42 | E rleichterung | 94 | N achruf |
| 44 | F amilie | 96 | N arben |
| 46 | F esthalten | 98 | R atschläge |
| 48 | F ilme | 100 | R essourcen |
| 50 | F otos | 102 | R ituale |
| 52 | F reude | 104 | S cham |
| 54 | F reundschaften | 106 | S chmerzen |
| 56 | F riede | 108 | S chockstarre |
| 58 | F riedhof | 110 | S chuld |
| | | 112 | S ehnsucht |
| | | 114 | S exualität |
| | | 116 | S inn des Lebens |
| | | 118 | S ozialleben |

120	S piritualität	146	V erbunden bleiben
122	S uizid	148	V erstanden werden
124	T agebuch	150	V erzweiflung
126	T apfer	152	W arum
128	T odestag	154	W eihnachten
130	T rauerarbeit	156	W einen
132	T rauerbegleitung	158	W ie geht es dir?
134	T rauerfeier	160	W ut
136	T rauerorte	162	Z um Schluss
138	T rauerjahre		
140	T rauermodelle	164	Anmerkungen
142	T rauerweg	166	Dank
144	T rauma	168	Der Autor

Vorwort: A wie Anfang

Du hast gerade einen geliebten Menschen verloren – oder du kennst jemanden, dem das geschehen ist? Du suchst knappe und kurze Informationen, weil dir für lange Erklärungen gerade die Konzentration oder die Geduld fehlen? Dann bist du hier richtig. Herzlich willkommen!

Einen Menschen zu verlieren, ist schlimm. Ich möchte dir mein herzliches Beileid aussprechen. Es kommt aus tiefem Herzen. Für mich als zertifizierten Trauerbegleiter steckt in dem Wort Bei-leiden alles, was meine Tätigkeit ausmacht: Ich kann bei dir sein, ich kann dein Leid sehen, ich kann es würdigen und wertschätzen. Ich kann dir meine Unterstützung anbieten, ohne dir dein Leiden nehmen zu wollen. Denn es ist für Trauernde enorm wichtig, den ganz eigenen Weg zu finden – mitten durch den Schmerz hindurch. Dabei kann ich dir helfen. Ich schöpfe aus einer Quelle an Erfahrungen, die über die Jahre immer weiter strömt und mit immer neuen Erlebnissen aufgefüllt wird. Mit jeder Begleitung, jedem Vortrag, jedem Menschen, mit dem ich spreche, lerne ich dazu. Was Trauer angeht, lernen wir nie aus.

Als Trauerbegleiter treffe ich ständig auf Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Vieles, was sie durchmachen, scheint sich zu ähneln, die individuellen Ausprägungen indes sind jedes Mal ganz anders. Trauer erlebt jeder Mensch anders. Deshalb ist es so wichtig, auf die jeweiligen Bedürfnisse der Trauernden einzugehen. Auch dazu möchte ich mit diesem Buch beitragen.

Das Buch ist in Stichworte gegliedert und alphabetisch geordnet, damit du leicht das Thema findest, das gerade für



dich wichtig ist. Ich habe die Themen aufgenommen, von denen ich weiß, dass sie eine Rolle spielen können. Zu jedem Begriff findest du kurze Informationen und Erläuterungen sowie eine Anregung, was dir jetzt guttun könnte. Ich fasse mich bewusst kurz, weil vielen Menschen in einer Trauer- und Verlustkrise die Kraft fehlt, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren.

Du musst dieses Buch nicht chronologisch lesen. Weder beschreibt es einen Prozess, der für alle Menschen in der gleichen Reihenfolge verläuft, noch wird jedes Stichwort für dich eine Rolle spielen. Gedacht ist es als ein Nachschlagewerk. Möglicherweise begleitet es dich über einen längeren Zeitraum. Denn du wirst feststellen, dass dich zu Beginn deines Trauerweges andere Themen beschäftigen als nach einigen Monaten.

Wenn du gerade nicht persönlich von einem Verlust betroffen bist, aber jemandem in dieser Situation zur Seite stehen willst: Du findest hier zahlreiche Hinweise, was guttut, was du sagen kannst und was eher kontraproduktiv wäre.

Ich habe beim Schreiben die eher vertrauliche Du-Anrede gewählt. Dies ist selbstverständlich nicht despektierlich oder distanzlos gemeint, sondern vielmehr Ausdruck meines Wunsches, die Leserinnen und Leser in der ebenso intimen wie verletzlichen Situation der Trauer auf einer ganz persönlichen Ebene anzusprechen.

Ich bin davon überzeugt, dass alle Menschen den gleichen Wert haben, auch jenseits der Grenzen, die uns Geschlechterfragen auferlegen. Allerdings bin ich auch gelernter Schriftsetzer – und nach wie vor stolz auf diese erste absolvierte Berufsausbildung –, weswegen ich alle Versuche, die Gleichwertigkeit der Menschen durch Sterne oder Doppelpunkte



mitten in Wörtern abzubilden, als krampfhaft und störend erlebe. Daher habe ich mich dafür entschieden, die männlichen und weiblichen Formen immer mal wieder bunt zu durchmischen – so bunt wie das Leben an sich, dem dieser Text gerecht werden soll.

Noch eine Anmerkung zum Begriff „Trauer- und Verlustkrise“. Diese Formulierung verwende ich häufig, sie wird in der Fachwelt aber so nicht benutzt; ich habe sie selbst geprägt. Ich möchte damit etwas Wesentliches ausdrücken: Du magst mit deiner Trauer in einer Krise stecken, vielleicht sogar in der am längsten anhaltenden Krise deines Lebens, einer Krise, die nicht einfach „heilen“ kann – aber wenn du lernst zu akzeptieren, dass es eine Krise ist, dann hast du bereits einen ersten großen Schritt aus der Krise heraus getan.

Darum geht es: um jeden einzelnen Schritt. Trauer ist ein Prozess, in dem es oft sehr langsam vorangeht. Auch Rückschritte gehören dazu. Doch sei gewiss: Du bist bereits auf deinem Weg. Es ist nicht wichtig, irgendwo anzukommen. Aber es ist wichtig, diese Reise bewusst zu gestalten. Ich freue mich, wenn ich dir dabei helfen kann.

Eines möchte ich gerne noch betonen: Du hast ein Grundrecht auf deine Trauer. Egal, was es ist; egal, wie lange es dauert; egal, was die anderen dir sagen; egal, ob du dich noch in der ersten Schockstarre befindest oder dein Verlust schon Jahre zurückliegt – ich möchte dich ermutigen, auf deinem Weg zu bleiben.

Nur dein Weg zählt.



Allein sein

Bestimmt fühlst du dich in deiner Trauer oft alleine – aber fühlst du dich auch einsam? Nimm dir einen kurzen Augenblick Zeit, um diese Frage aufzunehmen und deine Gedanken dazu ein wenig zu sortieren. Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit, der ich später ein eigenes Kapitel widmen werde (s. Seite 38). Zwar ist der Grat zwischen beiden manchmal schmal und es kann dir passieren, dass du binnen weniger Sekunden von einem Zustand in den anderen kippst. Doch für das Alleinsein gilt im Gegensatz zur Einsamkeit: Es hat eine gewisse Qualität – im positiven Sinne.

Alleinsein bedeutet, es mit sich selbst aushalten zu können. Ohne andere Menschen, ohne jede Ablenkung, ganz für sich sein zu können in der eigenen Stille. Dieser Zustand ist oft nur schwer zu erreichen – auch ohne Trauer. Doch auch Trauernde berichten manchmal von diesen merkwürdigen Augenblicken, in denen sich eine große Klarheit mit einem neu entdeckten Wert des Alleinseins verknüpft. Wer das spürt, erschrickt vielleicht darüber, da er sich dem verstorbenen Menschen gegenüber verpflichtet fühlt: Darf ich so empfinden, wo ich doch den Menschen oder die bis vor kurzem so selbstverständlichen Gegebenheiten, die jetzt nicht mehr da sind, vermissen sollte?

Wir können es so verstehen: In unserem Alltag gibt es immer weniger Inseln, in denen ein Alleinsein möglich ist, räumlich, zeitlich oder situativ. Familie, Arbeit, Menschen aus Nachbarschaft, Kolleginnen-, Freundes- oder Bekanntenkreis, tägliche Aufgaben, all das stellt Forderungen an uns, zerrt an uns, reißt an uns, will Aufmerksamkeit. Kaum wenden wir uns einer Aufgabe zu, bleibt zwangsläufig etwas anderes unberücksichtigt. Wenn dann der Tod eines Menschen in unser Leben tritt, kann es – nachdem wir alle



nötigen Aufgaben für Trauerfeier, Beerdigung und Nachlass bewältigt haben – diese seltsamen Augenblicke einer neuen Stille geben, einer guten Stille. Wir können spüren, dass die tägliche Welt für uns weniger wichtig geworden ist, dass sich die Aufgaben unseres Lebens neu sortieren dürfen und ebenso unsere gesamte Lebenssituation. In diesen Momenten kann das Alleinsein wohltuend sein – oder es kann uns als neue Einsamkeit erschrecken. Beides ist möglich. Beides darf sein.

Mein Credo für den Weg der Trauer lautet: Es darf alles so sein, wie es sich einstellt. Du darfst es dir anschauen und es ausprobieren. Vor allem darfst du zulassen – ohne schlechtes Gewissen –, was sich gut für dich anfühlt.

Allein sein

Erinnere dich an deine Kindheit oder an die Zeit, nachdem du das Elternhaus verlassen hast. Gab es in diesen Lebensphasen Augenblicke eines guten Alleinseins? Kinder können manchmal viel besser als Erwachsene ganz mit sich alleine sein, es mit sich selbst gut aushalten. Gab es solche Augenblicke in deinem Leben? Kannst du ihnen nachspüren? – Wenn du dir einen Baum mit einem weit verzweigten und tiefgehenden Wurzelwerk vorstellst, das dich versorgt, und ihn vielleicht malst: Kann eine deiner Wurzeln den Namen Alleinsein tragen?



Alles aufheben

Gegenstände überdauern Menschen. Selten wird uns das deutlicher bewusst als in einer Trauersituation. Da kann es geschehen, dass ein Gegenstand, dem wir bisher kaum eine Bedeutung beigemessen haben, plötzlich wie magisch aufgeladen erscheint: Ein Teller oder ein Ring, selbst scheinbar Banales wie ein Kugelschreiber, mit dem wir den verstorbenen Menschen vielleicht oft haben schreiben sehen – alles kann plötzlich von einer neuen Bedeutung erfüllt sein. Wir verknüpfen diese Gegenstände direkt mit dem geliebten Menschen und es kommt uns vor, als dürften wir uns von ihnen nicht trennen, weil wir damit auch den Menschen wegwerfen würden (Kleidung spielt dabei eine besondere Rolle, deswegen erhält dieses Thema ein eigenes Kapitel, s. Seite 72).

Gegenstände können Auslöser für schmerzliche und kostbare Erinnerungen sein. Sie können lähmen oder eine Ressource sein. Sie eröffnen uns einen unmittelbaren Zugang zu unseren Erinnerungen. Und diese können uns, je nachdem, wo wir gerade stehen im Trauerprozess, regelrecht überfahren. Fotos beispielsweise können wir oft nur in homöopathischen Dosen an uns heranlassen, sonst wird es bald zu schmerzvoll. Zugleich sind sie wahre Schätze. Wenn sie uns an wertvolle Augenblicke erinnern, können sie uns Halt und Trost schenken.

Trauernde gehen mit den Dingen ihrer Verstorbenen ganz unterschiedlich um. Ich erlebe immer wieder zwei ausgeprägte Haltungen: Manche Menschen machen sich sofort nach dem Verlust ans Aufräumen und misten radikal aus, so, als wollten sie alles, was Erinnerungen wecken könnte, sofort verbannen. Andere lassen über Jahre alles genau so, wie es war. Beides ist Ausdruck der Überforderung, die eine Trauersituation mit sich bringen kann. Vor allem Eltern, die



ein Kind verloren haben, befinden sich in einem Dilemma: Es fällt unsagbar schwer, all die noch vorhandenen Gegenstände auszuhalten, und genauso unerträglich ist die Vorstellung, sie wegzuerwerfen.

Dinge überdauern Menschen. Und wenn die Menschen nicht mehr da sind, wollen wir wenigstens die Magie der Gegenstände bewahren. Das ist verständlich – und die Magie kann sich viele Jahre halten.

Umwidmen, selbst benutzen oder erstmal verstauen

Ein Fingerring des verstorbenen Menschen kann als Schmuckstück an einer Kette über oder unter der Kleidung getragen werden. So kann ein Gefühl der Nähe zu dem verstorbenen Menschen entstehen. Auf ähnliche Weise lässt sich wahrscheinlich aus fast allem etwas Neues zaubern, das Erinnerung und zugleich eine neue Benutzung ermöglicht. Vertraue dabei deiner Intuition mehr als den Ratschlägen anderer. Manche empfehlen immer noch, sofort alle Gegenstände wegzugeben. Doch damit beraubt man sich der Chance, dass sich der Schmerz beim Anblick eines bestimmten Gegenstands eines Tages in liebevolles Erinnern verwandelt.

Vielleicht magst du dir jeden Tag einen Gegenstand vornehmen und dich fragen: Kann ich ihn umwidmen? Will ich ihn selbst benutzen? Und wenn die Antwort nein lautet, dann wandert er vielleicht in eine Aufbewahrungskiste, deren Inhalt du Jahr für Jahr neu betrachten und bewerten kannst. Daraus könntest du sogar ein Erinnerungsritual entwickeln.



Anerkennung deiner Trauer

Deine Trauer möchte leben. Sie will wahrgenommen und ausgelebt werden. Sie will im Innen und Außen Räume bekommen, in denen sie sich entfalten kann. Sie ist manchmal wie ein kleines Kind, das nach dir schreit und erst dann – für kurze Zeit – Ruhe gibt, wenn du nach ihm gesehen hast.

Das Wichtigste für einen Menschen in einer Trauer- und Verlustsituation ist es, sich mit all seinen Gefühlen und Gedanken verstanden und angenommen fühlen zu können. Leider bleibt jedoch genau das den meisten Menschen verwehrt. „Meine Freunde und Verwandten verstehen mich nicht“, höre ich in meinen Begleitungen häufig. Es ist das Gemeinste, das dir in deiner Trauer passieren kann: dass andere Menschen dir deine Gefühle abzusprechen versuchen. Dass sie sich gar nicht erst bemühen zu verstehen, warum du überhaupt trauerst. Dass sie die Tiefe deiner Gefühle nicht verstehen können oder wollen. Vielleicht ist ihr Verständnis bereits nach kurzer Zeit aufgebraucht oder du hast das Gefühl, anderen mit deinen immer wiederkehrenden Themen auf die Nerven zu gehen (was übrigens in einem Trauerprozess ganz normal ist). Warum auch immer: Es wird viele Momente geben, in denen du dich nicht verstanden fühlst.

Deine Trauer braucht jedoch jede Anerkennung, die sie bekommen kann. Und du hast ein Recht auf deine Trauer und auf jedes Gefühl und jeden Gedanken, die damit verbunden sind.

Deine Freundinnen und Freunde, deine Familie, deine Kolleginnen und Kollegen, deine Nachbarn – sie alle haben allerdings ihren ganz eigenen inneren Wertekanon, der ihnen sagt, welche Trauer „in Ordnung“ ist und welche nicht. Leider gibt es viele Formen von Trauer, die gesellschaftlich oft aberkannt werden: etwa die Trauer um einen früheren oder „inoffiziellen“ Partner, um einen sehr alten Menschen,



um Haustiere sowie Trauer nach einer Totgeburt, einer Abtreibung oder bei nicht-erfülltem Kinderwunsch. Das Phänomen der nicht anerkannten Trauer ist längst Gegenstand der Wissenschaft und unter dem Stichwort „Disenfranchised Grief“ von dem Psychologen Kenneth J. Doka erforscht worden.¹ Doka sagt, dass viele Formen der Trauer irgendeine Form der Aberkennung erfahren – das kann schon innerhalb einer Familien geschehen, für die nach einem Todesfall gilt: Man mag den gleichen Verlust erfahren haben, aber nicht die gleiche Trauer.

Ebenso wichtig ist, dass du dir selbst deine Trauer zugestehst. Falls dir dein eigenes Wertekonzept dabei im Weg steht, erinnere dich daran: Du hast jedes Recht auf deine Trauer.

Worauf ich ein Recht habe

Wann und wo hast du schon erlebt, dass dir deine Gefühle nicht gegönnt wurden? Schreibe diese Momente auf und beginne jeden Satz mit: „Ich habe ein Recht auf ...“ Das muss sich nicht auf deine Trauer beschränken, aber du kannst den größten Fokus darauf legen.



Angst

Trauer und Angst sind wie Geschwister und treten oft zusammen auf. Ist ein dir nahestehender Mensch gestorben, können in deinem Inneren viele Ängste aufsteigen. Sie können sich als leises Unbehagen ähnlich einem weit entfernten Donnerrollen an einem schwülen Sommertag äußern oder dich in Form von Panikattacken überkommen – und das kann auch Menschen passieren, die nie zuvor mit Angstattacken zu tun hatten. Nicht selten trifft es gerade diejenigen, die sich zuvor als eher stark erlebt haben. Meist ist es ein diffuses Gemenge aus ganz verschiedenen Ängsten, das sich wie eine einzige, gewaltige innere Angst anfühlt.

Dass mit der Erfahrung des Todes die Angst einzieht, ist eine natürliche menschliche Regung. Denn mit jedem Tod eines Menschen stirbt ein Stück unseres Urvertrauens. Der Tod ruft uns unvermittelt ins Bewusstsein, wie verletzlich wir sind. Wir selbst ebenso wie alle anderen um uns herum. Wir haben kein Vertrauen mehr in die Welt, sehen Gefahren, wo wir zuvor keine gesehen haben. Das weckt Ängste in uns. Allen voran die Angst vor dem eigenen Tod, aber auch die Angst um das Wohl unserer Lieben.

Bei vielen Menschen löst der Tod eines geliebten Menschen einen Schock aus, der sie in Kontakt mit einer ungewohnten und umfassenden Ungewissheit bringt. Das Lebensfundament, auf dem sie standen, kann zerbrechen. Angst vor dem Alleinsein oder vor der Einsamkeit kann sich noch dazugesellen.

Manchmal können deine Ängste der direkte Zugang zu den dunklen und schmerzhaften inneren Anteilen – ich sage gern: zum Grund deines Dunkelbrunnens – sein. Und wie die Kinderbuchfigur Alice fällst du tief hinein ins düstere Wunderland. Dann verzweifle nicht. Es gibt Wege, die wieder



heraus führen, auch wenn es Zeit braucht. Und wie bei der Trauer gilt auch bei der Angst: Es gibt kein Patentrezept, keinen Königsweg, der für alle gleich wäre. Versuche herauszufinden, was dir hilft und gut tut.

Erste Hilfe gegen Ängste

Die sogenannte 4-7-8-Atmung ist eine rhythmische Atemtechnik, die das Nervensystem beruhigend beeinflusst und deshalb auch bei akuten Panikattacken hilfreich sein kann: Du zählst bis vier, während du durch die Nase möglichst ruhig und langsam einatmest. Dann hältst du den Atem an und zählst von eins bis sieben. Danach atmest du acht Sekunden lang durch den Mund aus. Und dann wieder von vorne: vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten, acht Sekunden ausatmen. Wiederhole diese Abfolge, bis deine Aufregung sich ein wenig legt.

Eine weitere Strategie gegen Ängste ist, sich nicht gegen sie zu wehren. Betrachte die Angst stattdessen als etwas, das dich seelisch weiterbringen möchte – so wie du auch die Trauer als etwas sehen kannst, das nicht einfach „weggemacht“ werden sollte, da sie letztlich hilfreich für dich sein wird.



Appetit und Appetitlosigkeit

Entweder nichts mehr essen können oder viel zu viel in sich hineinstopfen. Das sind zwei häufige Reaktionen im Trauerprozess.

Nichts schmeckt mehr so richtig, sagen die einen. Andere haben das ständige Gefühl, dass die Kehle wie zugeschnürt ist und nichts durch sie hindurchpasst. Wenn Trauernde von starken Ohnmachtsgefühlen überwältigt werden, erleben sie schon das Bewegen der Kaumuskulatur als eine körperliche Anstrengung, für die die Kraft fehlt.

Vor allem aber ist es der Verlust des gewohnten Mit-einanders, der einem das Essen verleiden kann: Wenn am Tisch der Platz gegenüber leer bleibt, wenn statt angeregter Gespräche während des gemeinsamen Essens jetzt machtvolles Schweigen den Raum füllt, wenn diese grauenvolle Leere, die sich gerade am Esstisch so aufdringlich bemerkbar macht, schier nicht auszuhalten ist, dann schmeckt es einfach nicht. Und wozu überhaupt Essen zubereiten? Warum aufwändig kochen, wenn man doch nur für sich selbst kocht? Auch der Wocheneinkauf, der bislang gemeinsam erledigt wurde, kann jedes Mal wieder die neue Leere im Leben bewusst machen. Das Argument „Weil du es dir selbst wert sein kannst und weil du dann deinen Selbstwert wieder neu entdecken lernst“ verfängt nicht immer, denn es spricht den Kopf und nicht das Gefühl an.

Hinzu kommt: Eine Trauersituation bedeutet Stress für Seele und Körper und die Appetitlosigkeit kann auch daher rühren.

Wenn andererseits Essen zu einer Art Sucht wird, dann liegt das häufig daran, dass sich die Seele Trost sucht. Beim übermäßigen Essen geht es meist darum, das entstandene Loch aufzufüllen, als unbewusste Reaktion auf den Tod.



Für trauernde Männer werden übrigens immer wieder Kochgruppen angeboten – und dieses Angebot wird gerne genutzt. Auch wenn sich heute viele Paare ihre Arbeiten im Haushalt aufteilen und es durchaus Männer gibt, die sehr gut kochen können, übernehmen doch meistens die Frauen die alltägliche Versorgung mit gutem Essen. Deshalb stehen Männer, die ihre Lebensgefährtin – oder einen anderen Menschen – verloren haben, oft ratlos in der Küche oder haben keine Lust zum Einkaufen, Schnippeln oder Köcheln. Gemeinsam mit anderen Männern, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, klappt das besser.

Den Tagesrhythmus neu planen

Bei Appetitlosigkeit können feste Essenszeiten hilfreich sein. Wer es gewohnt war, zu essen, wenn der Appetit kam, der isst natürlich auch nicht mehr, wenn dieser ausbleibt. Dann ist es sinnvoll, dir feste Zeiten für deine Mahlzeiten einzuplanen, denn so machst du dir die Disziplin zur Partnerin. Und wie bei allen körperlichen Reaktionen hilft es auch bei Appetitverlust, dich häufig im Freien zu bewegen und viel UV-Licht zu tanken. Bei anhaltendem Gewichtsverlust solltest du aber unbedingt deine Ärztin oder deinen Arzt aufsuchen! Auch wenn umgekehrt das Essen bei dir eine immer größere Rolle spielt, können beide Strategien gegensteuern, doch wenn es suchtartige Züge bekommt, solltest du ebenfalls medizinischen Rat einholen.

