

Wie die Deutschen trauern

Phasen und Rituale des Abschiednehmens

Ich gestalte mein Leben nach dem Verlust einer nahestehenden Person bewusster

48%

Ich nehme keine kirchliche Seelsorge in Anspruch

94%

Ich besuche das Grab, um die eigene Trauer zu bewältigen

65%

Ich nehme Erinnerungsstücke zur Hand oder widme dem Verstorbenen einen Platz in der Wohnung

57%

Mir hat es geholfen, den gewohnten Alltag weiterzuführen

57%

6 Unvermeidbarer Neuanfang

Verlust integrieren

Erneuerungsrituale: Neue Impulse für den Alltag

5

Ich stelle mir vor, was der Verstorbene in bestimmten Situationen getan hätte

59%

Der Verstorbene ist im Alltag spürbar präsent

38%

4 Verlust bewältigen & Alltag aktiv gestalten

Trostrituale: z. B. Leichenschmaus, Traueranzeige, Erinnerung wachhalten

4

2/3 der Befragten wünschen sich eine möglichst individuelle Bestattung

2/3

3 Verlust akzeptieren

Akzeptanzrituale für den Abschied, z. B. Beisetzung

3

Ich wünsche mir einen Ort des Gedenkens, eine Gabsstätte, die man leicht besuchen kann

76%

2 Verlust aushalten

Schmerzrituale: Anschauen und Berühren von Erinnerungsstücken des Verstorbenen, über den Toten sprechen, u. a. destruktives Verhalten

2

Ich könnte mir vorstellen, alternativ bestattet zu werden

36%

1 Unfassbare Schockstarre

Handlungsunfähigkeit, Machtlosigkeit

1