

BEGLEIT-GUIDE TRAUER-VERARBEITUNG

“Wie *besonders* muss etwas gewesen sein,
wenn der Abschied so schwer fällt.”



TIER - VERLUST
— SCHWEIZ —

Für die Zeit nach dem Abschied - für Momente, in denen alles zu viel ist

Der Verlust deines Tieres ist ein tiefer Einschnitt und kann sich überwältigend anfühlen. Vielleicht bricht alles in dir auseinander. Vielleicht ist es still, vielleicht laut, vielleicht weinst du oder spürst gar nichts. Alles, was jetzt in dir auftaucht, darf da sein und ist richtig, wie es ist. Dieser Guide möchte dir in der Zeit danach, immer dann, wenn dich der Schmerz und die Trauer überwältigen, etwas Halt geben. Du "musst" nichts davon befolgen. Nimm dir einfach heraus, was dir in diesem Moment guttut.

Kleine Symbole im Text markieren Stellen, an denen du etwas ausprobieren kannst:



Körperimpuls |



Unterstützender Impuls |



Sanfte Einladung

Wie dir dieser Guide helfen möchte

Dieser Guide ist kein klassisches Sachbuch, das du von vorne bis hinten durcharbeiten musst. Er ist ein Begleiter für eine Zeit, in der sich alles überwältigend anfühlen kann. Um dir in deinem Schmerz den bestmöglichen Halt zu geben, ist dieser Guide auf zwei Ebenen aufgebaut, die untrennbar zusammengehören:

1. Dein Körper: Das Fundament der Ruhe

Ein tiefer Verlust ist für dein System oft wie ein Schock. Wenn der Körper im Überlebensmodus feststeckt, kann der Geist nur schwer ruhig bleiben. Deshalb findest du hier viele Körperimpulse. Sie helfen deinem Nervensystem, Schritt für Schritt in die Sicherheit zurückzufinden, damit du wieder durchatmen kannst.

2. Deine Seele: Der Raum für deine Trauer

Trauer ist individuell und darf sich in allen Facetten zeigen. Wenn dein Körper wieder etwas stabiler ist, brauchen deine Gefühle Raum. Die unterstützenden Impulse laden dich dazu ein, den Verlust zu verarbeiten, Abschied zu nehmen und einen Platz für die kostbaren Erinnerungen zu finden.

Beides darf nebeneinander existieren: Die Arbeit mit dem Körper, um wieder Boden unter den Füßen zu spüren, und die Arbeit mit dem Herzen, um den Verlust zu integrieren.

Wenn der Abschied gerade passiert ist

Kleine Schritte für die ersten Minuten, Stunden und Tage nach dem Verlust.

Weshalb dein Körper ausser Kontrolle gerät

In den ersten Momenten nach dem Tod deines Tieres kann der Körper in eine Art Schockzustand geraten. Dieser Schockzustand tritt tendenziell eher bei einem sehr plötzlichen und unerwarteten Verlust auf.

Bei einem psychischen Schock (Trauma/akute Belastungsreaktion) schaltet der Körper in einen Überlebensmodus um, was sich durch Stresshormone (Adrenalin) äussert: Herzrasen, Zittern, Schwitzen, das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, Blässe, Schwindel oder Magen-Darm-Probleme sind häufige Reaktionen, oft begleitet von emotionaler Taubheit oder starken Stimmungsschwankungen (Wut, Angst, Panik, Weinen) und Konzentrationsstörungen, da das Gehirn überfordert ist und die normale Verarbeitung blockiert wird.

All das ist eine natürliche Reaktion auf etwas, das zu gross und zu schmerzhaft ist, um es sofort zu fassen. Du bist nicht falsch und du bist nicht schwach. Dein Körper versucht, dich zu schützen.

Wenn alles zu viel ist



Um dich wieder aus der Panik zu holen:

- Setze beide Füsse bewusst auf den Boden und nimm den Kontakt wahr
- Presse deine Hände leicht gegeneinander und lasse wieder los
- Berühre etwas Kühles oder Strukturiertes in deiner Umgebung
- Benenne innerlich drei Dinge, die du sehen oder spüren kannst

Der Verlust eines Seelen-Tieres kann mehr berühren als «nur» den aktuellen Abschied. Manchmal werden dadurch auch ältere Verletzungen, Verluste oder unverarbeitete Erfahrungen wieder spürbar – selbst solche, die lange zurückliegen. Das kann verwirrend oder überwältigend sein.

Wichtig zu wissen: Das ist eine menschliche und häufige Reaktion unseres Nervensystems. Trauer öffnet oft Räume, die wir lange verschlossen hatten.

Wenn alte Gefühle hochkommen, gehe möglichst behutsam mit dir um. Du musst nicht alles alleine tragen.

Wenn du dich unsicher, verloren oder wie neben dir fühlst

Vielleicht fühlt es sich an, als wüsstest du nicht, wohin mit dir. Du darfst innehalten. Du darfst sitzen, liegen oder dich anlehnen. Auch wenn es sich seltsam anfühlt, mach dir bewusst, dass du in diesem Moment sicher bist.

 Um deinem Körper Sicherheit zu signalisieren:

- Lege eine Hand auf deinen Bauch oder dein Herz
- Atme langsam ein und aus, ohne etwas verändern zu müssen
- Spüre für einen kurzen Moment, dass dein Körper hier ist

Wenn dir nach Weinen ist, weine. Wenn dir nach Schreien ist, schreie. Halte deine Gefühle nicht zurück und versuche nicht, sie zu kontrollieren. Schaffe einen sicheren Rahmen und lasse zu, was sich zeigt.

Die nächsten Stunden überstehen

Du musst jetzt nicht funktionieren. Du musst keine Entscheidungen treffen. Es ist genug, durch diesen Moment zu kommen.

 Versuche, an einfache Dinge zu denken:

- genug Wasser Trinken
- Wärme
- Ein paar Bissen essen
- Ein sicherer Ort
- Wenn du kannst und das sich für dich stimmig anfühlt, bitte jemanden, bei dir zu sein oder dir etwas abzunehmen.

Umgang mit der Stille


Die plötzliche Stille nach dem Abschied kann sich erdrückend anfühlen. Nicht nur das Wissen, dass nun jemand fehlt, sondern z. B. auch das Fehlen des gewohnten Tippelns am Boden oder ein entspanntes Schnurren hinterlässt eine akustische Lücke. Vielleicht möchtest du diesen Moment nutzen, um bewusst zu trauern, um deine Gefühle wahrzunehmen. Vielleicht ist dir das aber auch im Moment zu viel und dann ist es okay, diese Lücke sanft zu füllen; vielleicht magst du leise das Radio oder den Fernseher im Hintergrund laufen lassen. Sei geduldig mit dir, wenn du glaubst, dein Tier noch zu hören – dein Gehirn braucht Zeit, die tief verankerten Routinen deines Alltags umzuschreiben.

Die Trauerzeit danach

Trauer ist sehr individuell. Jeder Mensch trauert auf eine andere Art, verschieden intensiv und unterschiedlich lange. Es gibt kein richtig oder falsch.

Ein leiser Abschied

Manchmal überkommt einen später das Gefühl, sich gar nicht richtig verabschiedet zu haben. Vor allem, wenn alles sehr plötzlich kam und schnell ging. Du kannst das jederzeit nachholen.

 Wenn du magst, nimm dir einen Moment, um innerlich zu deinem Tier zu sprechen. Es muss kein grosser Abschied sein. Ein kleiner Schritt genügt.

Vielleicht möchtest du einen Satz denken wie:

«Du warst an meiner Seite. Danke für deine Zeit mit mir. Ich liebe dich.»

Oder du hältst etwas in der Hand, das dich an dein Tier erinnert.

Ein Abschied darf langsam kommen. In Wellen. In vielen kleinen Schritten. Immer wieder.

Wenn Gefühle gleichzeitig oder widersprüchlich sind

Trauer zeigt sich unterschiedlich. Du kannst traurig, wütend, hilflos oder leer sein. Manchmal wechseln Gefühle innerhalb von Sekunden oder kommen sogar gleichzeitig.

 Versuche für einen Moment nur zu benennen, was da ist:

«Da ist Trauer und Schmerz.»

«Da sind Schuldgefühle.»

«Da ist Wut.»

«Da ist Hilflosigkeit.»

«Da ist Angst.»

«Da ist Verzweiflung.»


«Da ist ...»

Nicht um es zu ändern, sondern um es zu benennen und bewusst wahrzunehmen. Du musst nichts davon verstehen oder lösen. Es darf einfach sein.

Ein Raum für Erinnerung

Auch wenn der Schmerz gerade alles überlagert, bleibt eure gemeinsame Zeit ein Teil von dir. Vielleicht möchtest du einen kurzen Moment an etwas denken, das typisch für dein Tier war. Oder du schaffst ein besonderes Erinnerungsstück.

 Du kannst dir leise sagen:
«Unsere Zeit bleibt in mir. Sie trägt mich, auch wenn es gerade schwer ist.»

 Du kannst dir auch ein ganz persönliches Ritual erschaffen, oder eine Erinnerungskiste für dein Tier. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Schaffe etwas, das dir gut tut und worauf du jederzeit zurückgreifen kannst.


Wenn Schuldgedanken auftauchen

Viele Menschen fühlen nach dem Tod ihres Tieres Schuld, selbst wenn sie alles getan haben. Schuld ist oft ein Ausdruck von Liebe und Verantwortung. Sie zeigt sich besonders dann, wenn etwas geschehen ist, das man nicht kontrollieren konnte.

Vielleicht denkst du an Entscheidungen zurück oder an Momente, in denen du dir wünschst, anders gehandelt zu haben. Rückblickend wirkt vieles klarer. In der Situation hast du nach bestem Wissen und mit Liebe entschieden.

Wenn es dir hilft, kannst du dir folgende Frage stellen:

«Was würde mein Tier mir jetzt sagen, wenn es sehen könnte, wie schwer es mir fällt.»
Viele Menschen spüren dabei etwas wie: «Ich war geliebt. Und ich habe geliebt. Das war genug.»

 Vielleicht hilft es dir auch, deinem Tier einen Brief zu schreiben, und ihm auf diese Weise alles zu sagen, was dir noch auf dem Herzen liegt.

Ein besonderes Wort zur letzten Entscheidung

Wenn du die schwere Entscheidung treffen musstest, dein Tier gehen zu lassen, wiegen die Schuldgefühle oft besonders schwer. Vielleicht fragst du dich: „War es zu früh?“ oder „Habe ich zu lange gewartet?“. Bitte mache dir bewusst: Diese Entscheidung ist der letzte, grösste Liebesbeweis, den wir unseren Tieren geben können. Du hast die Last der Entscheidung auf dich genommen, um deinem Tier Leid zu ersparen. Dein Tier bewertet den Zeitpunkt nicht – es spürt nur die Liebe und die Geborgenheit, die du ihm geschenkt hast.

Selbstfürsorge

Trauer endet nicht nach ein paar Tagen. Sie verändert sich und begleitet dich eine Zeit lang.



Achte auf deinen Körper, er trägt zur Heilung deines emotionalen Zustandes bei.

- Genügend Schlaf, auch wenn er vielleicht phasenweise unruhig ist
- Täglich Bewegung / Sport
- Jeden Tag kurz an die frische Luft
- Wärme und Entspannung in Form von einem Bad, Yoga, Meditation, ...



Was deiner Seele helfen kann:

- Kleine Rituale, ohne Druck
- Gefühle und Gedanken sowie auch Erinnerungen aufschreiben / Tagebuch führen
- Gefühle zulassen, ohne sie festzuhalten
- erlaube dir "offizielle" Pausen von der Trauer, ohne Schuldgefühle
- erschaffe eine Erinnerungskiste
- kreative Arbeit kann unglaublich gut tun
- das hören von (Lieblings-) Musik kann helfen, den Schmerz emotional zu verarbeiten
- wenn es dir guttut; verändere deine Wohnung, schaffe "Räume" oder Platz

Trauer verläuft nicht linear. Leichte und schwere Tage dürfen nebeneinander existieren. Versuche herauszufinden, was dir gut tut. Das kann für die einen Menschen ein Gespräch mit der besten Freundin sein, für andere ist es eher, in einem Buch zu lesen. Es spielt keine Rolle was es ist, es gibt kein Richtig und Falsch, die Hauptsache ist, dass es dir und deinem Körper gut tut.



Was mir gut tut und mir Trost spendet:

Selbstschutz - der Umgang mit Unverständnis

Nicht jeder in deinem Umfeld wird die Tiefe deines Schmerzes verstehen. Sätze wie „Es war doch nur ein Tier“ verletzen, auch wenn sie meist nicht böse gemeint sind. Du musst dich nicht erklären oder rechtfertigen. Schütze dich vor Menschen, die deinen Verlust kleinreden. Du darfst Grenzen setzen.

Für den Notfall zwischendurch

Schnelle Hilfe immer, wenn dich die Gefühle zu erschlagen drohen.



Wenn dein Nervensystem Beruhigung braucht

- Atme vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus. Zähle mit.
- Lege eine Hand auf den Brustkorb und folge der Bewegung.



Wenn du schnell wieder Halt brauchst

- Trinke ein Glas Wasser und spüre die Temperatur.
- Wickele eine Decke um deine Schultern. Wärme, und etwas um sich zu spüren, beruhigen.
- Halte ein warmes Getränk in den Händen und fühle das Gewicht.
- Berühre deinen Arm oder deine Schulter, so wie du es einem Kind anbieten würdest.



Ein kleiner Moment für dich

- Öffne ein Fenster oder gehe kurz vor die Tür, und atme frische Luft.
- Schreibe eine kurze Nachricht an eine Person, die dir nahesteht und bei der du weisst, dass sie dich versteht.
- Berühre den Boden, einen Baum oder die Wand, um dich zu erden.

Dein persönlicher SOS-Anker

Manchmal hilft es, ein oder zwei Dinge griffbereit zu haben, bei denen du weisst, dass sie dich schnell beruhigen. Schaffe dir deinen ganz persönlichen SOS-Anker.

Das kann zum Beispiel sein:

- Ein beruhigender Duft, z. B. ein Lavendelkissen
- Ein Bonbon oder Kaugummi, um den Geschmack wahrzunehmen. Vielleicht sogar ein SOS-Bachblütenbonbon
- Ein kleiner Gegenstand zum Festhalten
- Ein kurzer Satz, den du auf deinem Handy gespeichert hast, der dich erinnert: «Es wird alles wieder gut.» oder ein ganz bestimmtes Lied, das du dir abspielst

Es braucht nicht viel. Vielleicht hast du sogar noch etwas aus deiner Kindheit, das dich früher immer beruhigt hat, das kann auch jetzt helfen.



Mein persönlicher SOS-Anker ist:

So kannst du den weiteren Trauerverlauf unterstützen

Sobald die erste Phase des Schocks und des tiefen Schmerzes vorbei ist, gibt es weitere mögliche Faktoren, die dich bei der Verarbeitung der Trauer unterstützen können.

- **Offenheit für neue Beziehungen und Aktivitäten:** Die Bereitschaft, sich auf neue Beziehungen (Mensch oder Tier) einzulassen und neue Aktivitäten zu erkunden, kann wesentlich dazu beitragen, die Leere, die durch den Verlust entstanden ist, zu füllen. Es geht dabei nicht um einen Ersatz oder eine reine Ablenkung, sondern um ein bewusstes nach Vorne schauen.
- **Wahrnehmung neuer Freiheiten:** Das mag sich im ersten Moment falsch anhören. Natürlich würdest du alles dafür tun, dass dein Tier wieder bei dir ist - und du würdest bestimmt auch auf alles verzichten, um nochmals gemeinsame Zeit zu haben. Aber neue Freiheiten dürfen trotzdem als Chance gesehen werden. Gerade, wenn dein Tier alt oder krank war bzw. es besondere Pflege/Aufmerksamkeit brauchte. Vielleicht kannst du seit langem wieder mal einen Tag im Wellness verbringen, oder einen Kurztrip mit der besten Freundin planen.
- **Neu gestaltete Verbundenheit:** Vielleicht findest du eine Art, dich mit deinem Tier besonders verbunden zu fühlen. Das kann symbolisch als eine Art "Schutzengel" sein, vielleicht hast du aber auch einen besonderen Schlüsselanhänger oder einen andern Gegenstand, durch den du dich mit deinem Tier besonders verbunden fühlst.
- **Zufriedenheit mit dem Erlebten, Dankbarkeit und tröstende Erinnerung:** ein friedvolles Bewahren/Erinnern der gemeinsamen Zeit kann Trost spenden. Diese Erinnerungen erlauben es, das Gute in der gemeinsamen Zeit zu sehen und daraus Kraft zu schöpfen.
- **Die Kraft der Gedanken / negative Glaubenssätze loswerden:** Gerade in der ersten Phase nach dem Verlust ist es normal, dass wir meist nicht optimistisch und positiv in die Zukunft blicken können. Mit der Zeit wird dir das aber nach und nach besser gelingen. Selbst Freude darf Teil der Trauer sein - beide Gefühle dürfen nebeneinander existieren. Versuche diese positiven Gefühle auch zuzulassen, wenn sie aufkommen. Versuche, dich nach und nach von negativen Glaubenssätzen und Schuldgefühlen zu lösen. Deine Gedanken formen deine Gefühle.

Wenn besondere Tage den Schmerz zurückbringen

Es wird Tage geben, an denen die Trauer wieder präsenter ist – oft sind das Geburtstage oder der Tag des Abschieds. Das ist kein Rückschritt und völlig normal. Erlaube dir, an diesen Tagen besonders sanft mit dir zu sein. Vielleicht möchtest du an solchen Jahrestagen ein festes Ritual einführen. Dein Tier ist ein Teil deiner Geschichte – und diese Geschichte darf an besonderen Tagen gefeiert und beweint werden.

Wann Unterstützung wichtig ist

Es gibt Momente, in denen der Schmerz so überwältigend wird, dass er allein kaum auszuhalten ist. Das ist nichts, wofür du dich schämen musst. Trauer kann sehr tief gehen und manchmal Reaktionen auslösen, die dich verunsichern oder erschrecken.

Bitte achte auf folgende Anzeichen:

- Wenn du das Gefühl hast, keinen Ausweg mehr zu sehen
- Wenn Angst oder Panik dich nicht mehr loslassen
- Wenn alles gleichgültig wird
- Wenn du spürst, dass du keinen Halt mehr findest

Diese Hinweise sind vor allem dann als Warnsignale zu verstehen, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, sich verstärken oder nicht wieder abklingen. Kurze, vorübergehende Phasen von Verzweiflung, Angst oder Leere können Teil der Trauer sein. Wenn diese Zustände jedoch bleiben, dich zunehmend überfordern oder dich auch längerfristig im Alltag beeinträchtigen, ist es wichtig, Unterstützung zu holen: Therapeutinnen und Therapeuten, Notfallstellen oder Beratungsdienste kennen solche Trauer- und Belastungsreaktionen und können dir helfen, wieder Stabilität im Leben zu erlangen.

Es ist ein Akt von Fürsorge, Hilfe zu holen. Nicht weil du versagt hast, sondern weil kein Mensch dafür gemacht ist, solchen Schmerz ganz allein zu tragen. Du darfst dich schützen. Du darfst Unterstützung annehmen.

Ein tröstender Abschluss

Die Liebe zu deinem Tier bleibt. Der Schmerz ist ein Ausdruck dieser Verbindung. Du musst heute nicht stark sein. Schritt für Schritt wirst du wieder Atem finden. Alles darf Zeit haben. Auch du.



TIER-VERLUST
SCHWEIZ

INFORMATION · NETZWERK · BEGLEITUNG

www.tier-verlust.ch

Wichtiger Hinweis:

Dieser Guide dient der Begleitung und Selbstfürsorge in einer akuten Trauer- und Belastungssituation. Er ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung oder Behandlung.

Tier-Verlust Schweiz übernimmt keine Haftung für die Anwendung der enthaltenen Impulse. Bitte wende dich an eine Fachperson, wenn du das Gefühl hast, zusätzliche Unterstützung zu benötigen oder wenn sich dein Zustand körperlich oder psychisch nicht stabilisiert oder gar verschlechtert.

© 2026 tier-verlust.ch – Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument darf für den eigenen Gebrauch sowie zur Weitergabe durch Tierarztpraxen/Fachpersonen genutzt werden. Vervielfältigung oder Veröffentlichung in veränderter Form sowie das Entfernen von Logo oder Webadresse sind nicht erlaubt.

Dieses Dokument dient als Orientierung und ersetzt keine Beratung durch Fachpersonen. Abläufe können variieren. Für Vollständigkeit oder Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.