

Publikation Münchner Merkur
Ausgabe 09.09.2025
Seite 10
Abo-Nr 126167
Treffer-Nr 4862258
Suchbegriff Desideria Care

Autor*in DÉSIRÉE VON BOHLEN
Ressort Politik
Verlag Münchener Zeitungsverlag GmbH ...
Medientyp Regional mit Vollredaktion
Branche Nicht branchenspezifisch
Bundesland Bayern

Reichweite 639142
Verbreitet 177714
Verkauft 159916
Gedruckt 137292
AÄW/€ 5094.30
Erscheint täglich

KOLUMNE ZUM THEMA DEMENZ

Trauer zu Lebzeiten

DÉSIRÉE VON BOHLEN*

Wenn wir von Trauer sprechen, denken viele an den Tod. Doch Trauer beginnt oft viel früher – leise und schleichend. Angehörige von Menschen mit **Demenz** erleben sie Tag für Tag. Es ist eine Trauer ohne Abschied, eine stille, uneindeutige Trauer. Denn der geliebte Mensch lebt – und ist doch nicht mehr derselbe.

Diese Form der Trauer ist besonders schmerzhaft, weil sie nicht als solche anerkannt wird. Es fehlt das klare Ereignis, das gesellschaftlich betrauert werden darf. Stattdessen: ständige kleine Verluste. Der Partner erinnert sich nicht mehr an gemeinsame Erlebnisse. Die Mutter erkennt ihr Kind nicht. Gespräche verstummen. Entscheidungen müssen allein getroffen werden. Und irgendwann steht man vor dem Menschen, den man liebt – und spürt: Du bist da, aber du bist nicht mehr wie früher.

■ Wie geht es mir gerade?

Gefühle sollte man ernst nehmen. Denn Trauer braucht Raum. Sie ist keine Schwäche, sondern eine gesunde Reaktion auf eine chronisch belastende Situation. Ein erster Schritt

ist, die Trauer zu erkennen. Wer das Gefühl hat, ständig traurig oder erschöpft zu sein, kaum noch Freude empfindet oder gereizt reagiert, sollte innehalten und sich fragen: Warum fühle ich mich gerade so? Woher kommen die anhaltende Traurigkeit, die depressiven Gedanken? Wie geht es meinem Körper? Habe ich Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Rückenschmerzen? Diese Symptome können

Ausdruck seelischer Not sein. Lassen Sie sich mit mir auf ein kleines Gedankenspiel mit folgenden Fragen ein:

■ Was brauche ich gerade?

Es ist wichtig und richtig, sich Gefühle wie Traurigkeit, Wut und Enttäuschung zu erlauben. Gefühle sind nie falsch. Sie sind Signale unserer Seele. Und sie zeigen, was man selbst braucht. Vielleicht ist es Ruhe? Vielleicht tut mir eine Umarmung gut oder ein Gespräch?

■ Wer ist an meiner Seite und kann mir helfen?

Aus meiner Praxis weiß ich, dass Austausch heilsam ist. Reden, über das, was einen gerade traurig macht, hilft. Wer sich im privaten Umfeld nicht anvertrauen möchte, kann in Angehörigengruppen oder in einem Coaching einen geschützten Raum finden.

Hier gibt es die Möglichkeit, mit der Trauer offen umzugehen. Das hilft dabei, sie als Teil des Prozesses anzunehmen, und erfährt, dass sie gelebt werden darf.

■ Was kann ich in meinen Alltag integrieren?

Kleine Rituale, wie ein Fotoalbum mit Lieblingsfotos gestalten, Spaziergänge an gemeinsame Lieblingsorte unternehmen, ein Tagebuch führen und reflektieren, was einen gerade bewegt, können helfen, Abschiede bewusst zu gestalten und Erinnerungen lebendig zu halten. Und auch konkrete Hilfe annehmen – etwa von Trauerbegleitern. Niemand muss das allein schaffen. Impulse zum Umgang mit Trauer bietet **Desideria** im September in einem Online-Impulsworkshop an. Trauer ist schmerzhaft, aber es gibt Wege, sie mit mehr Leichtigkeit zu gehen. Indem wir anfangen, auch die unsichtbare Trauer zu sehen, und ihr Raum geben.

Desirée von Bohlen und Halbach ist Gründerin und Vorstandsvorsitzende des **Desideria e.V.*



Münchner Merkur

Publikation	Münchner Merkur	Autor*in	DÉSIRÉE VON BOHLEN	Reichweite	639142
Ausgabe	09.09.2025	Ressort	Politik	Verbreitet	177714
Seite	10	Verlag	Münchener Zeitungsverlag GmbH ...	Verkauft	159916
Abo-Nr	126167	Medientyp	Regional mit Vollredaktion	Gedruckt	137292
Treffer-Nr	4862258	Branche	Nicht branchenspezifisch	AÄW/€	5094.30
Suchbegriff	Desideria Care	Bundesland	Bayern	Erscheint	täglich

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr
ü Münchner Merkur	159916	177714	137292	0.639142	1116
ü Dorferner Anzeiger	7213	7933	5849	0.02853	92935
ü Ebersberger Zeitung	9913	10717	8184	0.038543	1037
ü Erdinger Anzeiger	7213	7933	5849	0.02853	1030
ü Freisinger Tagblatt	10736	11534	9136	0.041481	4732
ü Fürstenfeldbrucker Tagblatt	6795	7399	5769	0.02661	1498
ü Garmisch-Partenkirchner Tagblatt	6179	6857	5197	0.02466	1349
ü Geretsrieder Merkur	3472	3927	3015	0.014123	97179
ü Holzkirchner Merkur	4451	4990	3906	0.017946	7043
ü Isar-Loisachbote	3472	3927	3015	0.014123	1049
ü Miesbacher Merkur	4451	4990	3906	0.017946	1041
ü Murnauer Tagblatt	6179	6857	5197	0.02466	7566
ü Dachauer Nachrichten	11674	12479	9661	0.04488	1389
ü Münchner Merkur Ausgabe Würmtal	2869	3168	2410	0.011393	9904
ü Münchner Merkur Germeringer Zeitung	6795	7399	5769	0.02661	97185
ü Münchner Merkur LK München Nord	6283	7334	5392	0.026376	9902
ü Münchner Merkur LK München Süd	6283	7334	5392	0.026376	9903
ü Penzberger Merkur	5056	5708	4235	0.020528	1250
ü Schongauer Nachrichten	7472	8021	6251	0.028847	1233
ü Starnberger Merkur	8609	9506	7232	0.034188	1642
ü Tegernseer Zeitung	4451	4990	3906	0.017946	11059
ü Tölzer Kurier Ost (TK)	4223	4868	3522	0.017507	1459
ü Tölzer Kurier West (TL)	4223	4868	3522	0.017507	83182
ü Weilheimer Tagblatt	5056	5708	4235	0.020528	10106
24 Ausgabe/n mit der Meldung					
24 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
Summen der Meldung	302984	336161	257842	1.20898	

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag