



Schlaflosigkeit in der  
Trauerzeit:  
Wenn die Nacht  
kommt

Deine Checkliste



Petra Arila

Medium & Tierkommunikatorin



# Trauer und Schlaflosigkeit

Schlafprobleme sind sehr oft Begleiter während der Trauer. Die Aktivitäten und Ablenkungen des Tages entfallen, so dass Emotionen plötzlich viel stärker hervortreten können. Das Gedankenkarussell bekommt nun Raum, um sich zu drehen. All dies erzeugt Stress auf vielen Ebenen, so dass Körper und Geist nicht zur Ruhe kommen können.

Dabei ist gesunder Schlaf essenziell wichtig, nicht nur in Zeiten der Trauer.

In dieser Checkliste findest du nützliche Tipps, wie du deine Trauer leben und integrieren und zu einem guten Schlaf zurückfinden kannst. Berücksichtige bei allen Tipps deine persönlichen Vorlieben, Möglichkeiten und Rahmenbedingungen.



# Deine Einstellung zu Trauer

Trauer ist Teil des Lebens und notwendig, um Verluste zu verarbeiten. Betrachte sie daher nicht als deinen Feind, sondern als Chance für Heilung und Wachstum. Dies mag in tragischen Situationen wie blanker Hohn klingen. Doch nimm dir immer wieder Zeit, die Trauer als hilfreichen Freund zu betrachten und auf diese Weise in dein Leben zu integrieren.

Lerne etwas über das Wesen der Trauer. Schließe dich damit Menschen an, die dich verstehen und mit dir fühlen können. Dies gibt dir zusätzliche Kraft.

Los geht's mit deiner Checkliste für  
gesunden Schlaf in der Trauerzeit.



# Gestaltung des Tages

Guter Schlaf beginnt mit der Gestaltung des Tages.

- ☒ Reduziere anregende Getränke wie Kaffee oder kalte, kohlenensäurehaltige Getränke.
- ☒ Verzichte auf scharfe Speisen.
- ☒ Gehe mindestens einmal am Tag spazieren, bei jedem Wetter.
- ☒ Benutze dein Smartphone nicht öfter als nötig. Doomscrolling schadet deinem Nervensystem.
- ☒ Mache mindestens einmal täglich etwas, was dir Freude macht.
- ☒ Schaffe dir bewusst zeitliche Trauer-Inseln. Du musst nicht 24/7 trauern.



# Praktische Vorbereitung auf die Nacht

Bewusstes Handeln vermittelt dir das Gefühl von Kontrolle.



Gewöhne dir regelmäßige Schlafenszeiten an.



Schalte kalte Lichtquellen 2 Stunden vor dem Zubettgehen aus und wähle warmes Licht.



Trinke abends warmen Tee oder eine warme Suppe. Kein spätes oder schweres Essen.



Nimm ein Bad mit beruhigenden Düften.



Führe abends keine belastenden Gespräche oder Telefonate mehr.



Lass den Tag bewusst ausklingen. Nimm dir Zeit für eine kleine Meditation oder Musikhören.



Schalte dein Smartphone mind. 1 Stunde vor dem Zubettgehen und während der Nacht aus.



# Emotionale Vorbereitung auf die Nacht

Praktiziere Selbstliebe und Selbstfürsorge.



Sei geduldig mit dir. Ein guter Schlafrythmus braucht Zeit.



Schreibe 5 Dinge auf, für die du dankbar bist, auch morgens zum Tagesstart.



Schreibe deinem Verstorbenen einen kleinen Gute-Nacht-Wunsch.



Halte ein Erinnerungsstück in Reichweite, wenn du magst.



Gestatte dir ganz bewusst, gut schlafen zu dürfen. Dein Verstorbener liebt dich auch, wenn du schläfst.





# Praktisches für das Schlafzimmer

Trainiere dein Körper-Geist-System durch Routine auf die kommende Schlafenszeit.

- ☒ Lüfte noch einmal den Raum vorm Zubettgehen und schlafe eher kühl als zu warm.
- ☒ Richte Gedenkstellen, kleine Altäre eher nicht im Schlafzimmer ein.
- ☒ Verlege alle Aktivitäten wie Lesen, TV gucken etc. in einen anderen Raum.
- ☒ Das Bett bzw. Schlafzimmer soll nur zum Schlafen sein.
- ☒ Je dunkler der Raum, desto besser bildet dein Körper Melatonin (Schlafhormon).
- ☒ Gestatte dir ganz bewusst, gut schlafen zu dürfen. Dein Verstorbener liebt dich auch, wenn du schläfst.



# Während der Nacht: Wenn du wach liegst

Du kannst trotz allem nicht schlafen?



Bleib liegen und fokussiere dich auf deinen Atem.



Packe alle Gedanken und Sorgen in eine innerliche Schatztruhe neben deinem Bett.



Lasse das Smartphone ausgeschaltet.



Beobachte deinen Körper, die Atmung, den Herzschlag. Sende ihm liebevolle Gedanken.



Gib aufkommenden Emotionen Raum, statt zu kämpfen.



Öffne deine Augen, statt sie krampfhaft zu schließen. Das wird bald anstrengend, so dass du wieder einschläfst.





# Extra-Tipps

Schlaflosigkeit in der Trauerzeit ist verständlich und normal, und wird sich mit der Zeit regulieren.



Tausche dich mit anderen Betroffenen aus, was ihnen hilft.



Nimm ggf. professionelle Hilfe in Anspruch.



Richte dich stets auf Selbstliebe und Selbstfürsorge aus.



Sei gnädig und geduldig mit dir.



Gestatte dir, diese intensive Zeit deines Lebens bewusst zu erleben.



Eigne dir Wissen zum Thema Vagusnerv an und bilde dich weiter.



Höre stets auf deine Intuition, was dir gut tut.



**Erstellt von Petra Avila Schulz 2025**



*Petra Avila*

**Medium & Tierkommunikatorin**



[www.petra-avila.de](http://www.petra-avila.de)



[medium\\_petra\\_avila](https://www.instagram.com/medium_petra_avila)

