Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

1. Das Wichtigste in Kürze

Es gibt unendlich viele individuelle Formen der Reaktion auf den Tod von Angehörigen. Diese lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen: Fühlen, Tun, Denken und Vermeiden. Grundsätzlich sind alle Reaktionen richtig und sollten von anderen Angehörigen und professionell Helfenden nicht gewertet, sondern möglichst wertfrei respektiert werden.

2. Wie reagieren Menschen auf den Tod eines Angehörigen?

Es gibt unendlich viele mögliche Erstreaktionen auf den Tod nächster Angehöriger, hier eine Einteilung in 4 Kategorien:

- **Fühlen**
  Die weithin bekannte und akzeptierte gefühlsbetonte Reaktion, z.B. weinen.
- **Tun**
  Manche Trauernden reagieren mit Aktivität auf den Verlust. Sie gehen in die Arbeit, sie putzen das ganze Haus, sie organisieren, treiben Sport.
- **Denken**
  Diese Betroffenen wollen alles analysieren, grübeln, wollen begreifen. Sie befragen Pflegepersonal und Ärzte, lesen Fachbücher. Sie wirken sehr sachlich, kühl und distanziert und wirken nicht, als bräuchten sie Hilfe.
- **Vermeiden**
  Nach außen wirken diese Betroffenen oft emotionslos, doch der Schmerz ist auch bei ihnen da, sie zeigen ihn nicht. Diese Trauernden meiden die Auseinandersetzung mit dem Tod der angehörigen Person, um sich zu schützen und auszuhalten, was ihnen widerfahren ist.

3. Verarbeitung von Trauer: Wertungen vermeiden, Ressourcen nutzen

Trauer wird in unserem Kulturkreis meist gleichgesetzt mit Weinen. Weinen löst den Schmerz, Weinen lindert – das ist allgemein akzeptiert. Aber nicht jeder Mensch kann weinen. Manche Menschen weinen nie. Manche weinen ein paar Tage lang und dann nie mehr. Andere können erst nach Monaten weinen.

Angehörige sollten gegenseitig die jeweilige Trauerreaktion möglichst wahrnehmen und akzeptieren, aber nicht interpretieren oder bewerten. Fehldeutungen wie "Du trauerst ja nicht" oder ähnliches können zu einer zusätzlichen emotionalen Belastung führen und das "Ich-bin-nicht-normal-Gefühl", das viele Trauernde empfinden, eventuell noch verstärken. Professionelle Begleitung im Umfeld kann vermitteln, indem sie Verständnis für die Art der Reaktion weckt und zum Gespräch unter den Betroffenen ermutigt.

Tatsächlich kann davon ausgegangen werden, dass in der jeweils individuellen Reaktion auf den Tod, im Umgang damit, auch eine Ressource für die Bewältigung des Verlustes steckt. Wer z.B. aktiv sein möchte und sein kann, sollte dies auch tun, z.B. Sport treiben oder handwerken. Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass gerade der Wechsel zwischen zwei Zuständen, z.B. zurückziehen und aktiv sein, neue Synapsen wachsen lässt. Neue Synapsen bedeuten "Lernen" und letztlich muss der Trauernde lernen, ein verändertes Leben ohne die verstorben Person zu führen.

4. Verwandte Links

Sterbephasen nach Kübler-Ross

Trauer

Umgang mit Trauernden

Tod und Trauer > Kinder

Nach dem Tod > Abschied nehmen

Nach dem Tod > Organisatorisches

Trauer > Auswirkungen