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

Umgang mit Trauernden

1. Das Wichtigste in Kürze

Es sind meist die allernächsten Angehörigen eines Verstorbenen, die noch lange nach der Bestattung Beistand benötigen. Oft beginnt für sie erst nach einem halben Jahr die schwerste Zeit der Trauer. Wer tatsächlich helfen will, sollte Trauernde und deren seelische Schwankungen aushalten, ihnen zuhören, aber ihnen genauso bei alltäglichen Aufgaben Hilfe anbieten.

2. Grundsätzliches

Wer Trauernde verstehen will, sollte sich den Unterschied zwischen**Nächstbetroffenen** (Partner, Eltern, Kinder) und den anderen Trauernden bewusst machen. Während für Letztere der schwerste Moment meist die Bestattung/Trauerfeier ist, von dem ab sie allmählich wieder in ihr normales Leben zurückkehren, beginnt für die Nächstbetroffenen danach meist erst die Realisierung des Verlustes und es wird immer schwerer. Oft entwickeln sie eine Sehnsucht, dass es wieder so sein möge wie früher.

3. Sehnsucht

Pauschale Zeitangaben hierfür sind sehr schwierig, aber oft beginnt nach etwa einem halben Jahr die schwerste Zeit für die Nächstbetroffenen – gerade dann, wenn alle erwarten, dass das Schlimmste überstanden ist. Für Angehörige und Begleiter bedeutet dies, gerade im zweiten Halbjahr nach dem Tod auf Trauernde zuzugehen und auch bei gesundheitlichen Symptomen den Trauerfall mit einzubeziehen.

4. Trauernde aushalten

Die größte Herausforderung für das Umfeld ist meist, die Trauernden auszuhalten, so wie sie sind. Nachfolgend eine Reihe von Punkten, an denen man seine Haltung gegenüber Trauernden überprüfen kann. Diese Punkte sind nicht als Maßnahmenkatalog zu verstehen, den man abarbeitet und dann ist den Betroffenen geholfen. Es geht wie gesagt oft um das Aushalten einer zunächst untröstlichen Situation.

- **Einfach da sein. Bedrückende Stimmung aushalten.**
  Zuhören, immer wieder zuhören, anstatt selbst zu reden. Manche neigen dazu, ihre eigenen Trauererlebnisse auszubreiten. Damit hilft man dem anderen nicht. Das eigene Gefühl der Unbehaglichkeit, des Nicht-Helfen-Könnens, Schweigen aushalten. Eine stille Umarmung hilft oft mehr als viele Worte.
- **Auf vermeintlich tröstende Worte verzichten.**
  "Das wird schon wieder" ist eine Lüge: Es wird nie mehr so wie vorher.
- **Den Verstorbenen beim Namen nennen, nach ihm fragen.**
  Viel schlimmer, als von ihm zu reden, ist, den Verstorbenen totzuschweigen. Dabei hilft die Vorstellung, dass man Trauernde durch die Nennung nicht zusätzlich verletzt, denn sie können ohnehin oft an nichts anderes denken. Da hilft das Reden.
- **Fragen, wie es dem Trauernden geht.**
  Wirklich fragen und offen sein für jede Antwort. Manche Trauernde haben schon so viel Unverständnis erfahren, dass sie die Trauer überspielen.
- **Die Art der Trauer nicht werten, sondern aushalten.**
  Die einen stürzen sich in Arbeit, die nächsten grübeln, die dritten fallen von einem Gefühlsausbruch in den nächsten und nicht selten wird die Trauer auch verdrängt, weil sie nicht auszuhalten wäre. Die Art der Trauer wechselt bei vielen. Näheres unter Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger .
- **Die Schwere der Trauer nicht messen und werten.**
  "Schau, dem geht es doch noch viel schlechter" tröstet nicht, sondern signalisiert: "Stell Dich nicht so an."
- **Dem Trauernden nicht seine eigenen Trauererfahrungen überstülpen.**
  Trauer ist nicht vergleichbar, nicht einmal bei Geschwistern, die die Mutter oder bei Eltern, die ein Kind verloren haben. Unterstützend wirkt Mitgefühl, nicht Mitleid.
- **Tränen aushalten** und den Trauernden spüren lassen, dass seine Tränen gut sind.
  Wenn einem danach ist, auch selbst weinen.
- **Trauernden ihre Zeit lassen und sie nicht drängen.**
  Der Trauernde entscheidet, wann er die Mäntel an der Garderobe wegräumt, ob er das Türschild ändert, wie er das Zimmer des Verstorbenen lässt oder umgestaltet.

- **Auf den Trauernden zugehen, aber sich nicht aufdrängen.**
  Auch nach Monaten, nach Jahren noch. "Melde Dich, wenn Du was brauchst" reicht nicht: Trauernde sind manchmal unfähig, sich Hilfe zu holen, denn sie wissen oft nicht, was sie brauchen.
- **Anregungen für gemeinsame Aktivitäten geben** , aber nach einer Ablehnung nicht beleidigt zurückziehen, sondern Verständnis zeigen und nach einiger Zeit einen erneuten Anlauf nehmen.
  Z.B.: Spaziergang, Wanderung, Grab besuchen, Kino etc.
- **Im Alltag Hilfe anbieten.**
  Einkaufen, waschen, putzen, aufräumen, Gartenarbeit, warmes Essen kochen oder mitbringen.
- **An Jahrestage (Geburtstag, Hochzeitstag, Todestag) denken.**
  Anrufen, Karte schreiben, Blumen schicken, ... Auch an Festen wie Weihnachten und Silvester auf Trauernde zugehen, fragen, mit wem sie den Tag verbringen wollen.
- **Es ist nie zu spät.**
  Auch wenn man erst Monate nach der Bestattung wieder Kontakt hat: Fragen, wie es geht. Nach der Trauer fragen. Nach dem Leben ohne den Verstorbenen fragen.

Tolerant sein, aushalten und auf sie zugehen – das ist im Umgang mit Trauernden besonders notwendig. Dies gilt auch für den Umgang Trauernder untereinander: Achtung und Respekt vor der Trauer und den Gefühlen der anderen. Helfer, Therapeuten und Begleiter sollten zudem darauf achten, dass die nächstbetroffenen Angehörigen vor Wünschen und Erwartungen der weniger Betroffenen geschützt werden.

5. Verwandte Links

Trauer

Tod und Trauer > Kinder