# Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

## Das Wichtigste in Kürze

Der Tod eines nahestehenden Menschen löst bei jedem eine andere Reaktion aus. Die Trauer kann sich in unterschiedlichen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen äußern – von Rückzug und Stille bis hin zu Wut oder dem Bedürfnis, aktiv zu werden. Die Reaktionen 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.

## Was wollen Angehörige nach einem Todesfall wissen?

Die Nachricht über einen Todesfall ist für viele ein Schock, Angehörige möchten zunächst verstehen, was genau geschehen ist, wenn Sie den Tod nicht mit erlebt haben:

- **Zeitpunkt, Ursache und Umstände des Todes:** Angehörige möchten wissen, wann und wie genau der Tod eingetreten ist.
- **Wer war dabei? War es friedlich?**
  Die Frage nach einem friedlichen Tod ist für viele tröstlich. Wer den letzten Moment begleitet hat, kann oft helfen, diesen zu verstehen und zu verarbeiten.

Neben der emotionalen Belastung stehen viele praktische Aufgaben an, die bewältigt werden müssen, Näheres unter Nach dem Tod > Organisatorisches.

Niemand muss diese Schritte allein gehen, es gibt viele Menschen und Stellen, die in dieser schweren Zeit unterstützen können:

- Professionelle Unterstützung: Bestatter, Hospizdienste, Trauerbegleiter
- Persönliches Umfeld: Familie, Freunde, Nachbarn

## 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 und Beispiele dafür:**

- **Fühlen**
  Eine häufige Form der emotionalen Reaktion auf den Verlust ist das 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.

## 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.

Die individuelle Art, mit dem Tod eines Angehörigen umzugehen, kann auch eine wichtige innere Ressource sein, die zur Verarbeitung und Bewältigung des Verlustes beiträgt. 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.


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

## 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


© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg