

Erstreaktionen auf den Tod naher Angehöriger

1. Das Wichtigste in Kürze

Es gibt 4 Formen der Reaktion auf den Tod eines Angehörigen: Fühlen, Tun, Denken und Vermeiden. Grundsätzlich sind all diese Reaktionen richtig und sollten von anderen Angehörigen und professionellen Helfern nicht gewertet, sondern möglichst wertfrei respektiert werden.

2. Erstreaktionen

Es gibt 4 mögliche Erstreaktionen auf den Tod nächster Angehöriger:

- **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 des Angehörigen, um sich zu schützen und auszuhalten, was ihnen widerfahren ist.

3. 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 zwei 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 werten. 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 Begleiter im Umfeld können vermitteln, indem sie Verständnis für die Art der Reaktion wecken und zum Gespräch unter den Betroffenen ermutigen.

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 den Verstorbenen zu führen.

4. Verwandte Links

[Trauer](#)

[Umgang mit Trauernden](#)

[Tod und Trauer > Kinder](#)

[Nach dem Tod > Abschied nehmen](#)

[Nach dem Tod > Organisatorisches](#)

[Trauer > Auswirkungen](#)