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

© 2025 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. Wie unterscheiden sich die Trauerphasen von nahen Angehörigen und anderen Trauernden?

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 andere nahe Begleitpersonen 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, der abgearbeitet wird und dann ist Betroffenen geholfen. Es geht 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 zu teilen, aber das hilft 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.
- **Die verstorbene Person beim Namen nennen, nach ihr fragen.**
  Es ist viel schlimmer, die verstorbene Person totzuschweigen, als über sie zu sprechen. Dabei hilft die Vorstellung, dass Trauernde durch die Nennung nicht zusätzlich verletzt werden, denn sie können ohnehin oft an nichts anderes denken. Da hilft das Reden.
- **Fragen, wie es 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".
- **Trauernden nicht die 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 Trauernde spüren lassen, dass Tränen gut sind.
  Wenn einem danach ist, auch selbst weinen.
- **Trauernden ihre Zeit lassen und sie nicht drängen.**

Die trauernde Person entscheidet, wann die Mäntel an der Garderobe weggeräumt werden, ob das Türschild geändert wird und wie das Zimmer der verstorbenen Person gelassen oder umgestaltet wird.

- **Auf Trauernde 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 erst Monate nach der Bestattung wieder Kontakt aufgenommen wird: Fragen, wie es geht. Nach der Trauer fragen. Nach dem Leben ohne die verstorbene Person 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. Helfende, Therapeuten und andere Begleitpersonen sollten wenn möglich darauf achten, dass die nächstbetroffenen Angehörigen vor Wünschen und Erwartungen der weniger Betroffenen geschützt werden.

5. Wer hilft weiter?

- Der Malteser Hilfsdienst bietet mit der digitalen Plattform VIA-Trauerbegleitung unter www.via-trauerbegleitung.de kostenlose Online-Beratung für Trauerende in allen Phasen des Trauerprozesses.
- Ambulante Hospizdienste bieten Trauereinzelbegleitung, Trauergruppen (auch für Kinder und Jugendliche) Gesprächskreise für Trauernde oder Trauerseminare an.

6. Verwandte Links

Trauer

Tod und Trauer > Kinder

Trauer > Auswirkungen

Trauer > Hilfen und Anlaufstellen