Trauer > Sterbende

Das Wichtigste in Kürze

Nicht nur Angehörige trauern, auch Sterbende erleben Trauer auf vielfältige Weise. Sie trauern nicht nur um den Verlust ihres Lebens, sondern auch um ihre Beziehungen zu anderen Menschen und um ihre Zukunftspläne. Dieser Prozess geht oft mit starken Emotionen einher. Der fürsorgliche Umgang mit trauernden Sterbenden ist wichtig.

Prozess des Sterbens

Das Sterben ist für die erkrankte Person ein individueller Prozess. Alles was kommt ist fremd und unbekannt. Der Sterbeprozess kann mit verschiedenen Gefühlen wie Wut, Angst, Aggression und Verzweiflung verbunden sein, mit Depression, Abwehr oder Zustimmung. Näheres unter Sterbephasen nach Kübler-Ross.

Umgang mit trauernden Sterbenden

Die große Herausforderung besteht darin, die Wünsche der sterbenden Person zu erfragen oder herauszufinden und sich darauf einzustellen. Pauschale Regeln wie „Sterbende sollten nicht alleine sein“ gibt es nicht.

- Manche Menschen wünschen sich Nähe, Zuwendung und Trost. Angehörige oder Fachkräfte können sich darauf einstellen und das Gefühl von Geborgenheit vermitteln.
- Andere Menschen wollen lieber allein sein, sich zurückziehen. Diesen Wunsch sollten Angehörige und Fachkräfte respektieren.

Was Angehörige und Begleitende tun können

Mit folgenden Verhaltensweisen können Angehörige und Begleitende unterstützen:

Fragen nach dem persönlichen Trauererleben stellen
Dabei ist es wichtig, genau hinzuspüren, was der sterbende Mensch sagt, was er meint und ausdrücken möchte.

Trauer benennen und anerkennen
Fühlt sich der sterbende Mensch in seiner Trauer ernst genommen, fällt es ihm leichter, sie auszudrücken und zu zeigen.

Trauer Raum geben
In einem geschützten Rahmen und mit viel Ermutigung durch Angehörige oder Helfende ist es dem sterbenden Menschen möglich, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und sich diesen hinzugeben. Das wollen und brauchen aber nicht alle sterbenden Menschen. Deswegen sollten Angehörige und Helfende auf keinen Fall dazu drängen, sondern respektieren, wenn ein sterbender Mensch lieber für sich alleine sein will oder seine Emotionen zurückhält.

Zuwendung schenken
Anteilnahme kann auch durch körperliche Zuwendungen wie Handauflegen, Berühren der Hand und Wange oder einfach nur durch gemeinsam verbrachte Zeit geschenkt werden.

Praxistipps

Wenn Sie selbst trauern oder einen sterbenden Menschen begleiten, finden Sie Anlaufstellen mit Informationen, Beratung und praktischen Angeboten z.B. unter:

- https://bv-trauerbegleitung.de > Angebote für Trauernde
- www.malteser.de > Angebote & Leistungen > Hospizarbeit, Palliativversorgung & Trauerbegleitung

Verwandte Links

Ratgeber Palliativversorgung

Trauer

Trauer > Auswirkungen

Trauer > Hilfen und Anlaufstellen

Umgang mit Trauernden

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Pflege > Schwerstkranke und Sterbende

Begleitung im Sterbeprozess

Tod und Trauer > Kinder

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg