

Trauer > Sterbende

1. Das Wichtigste in Kürze

Nicht nur Angehörige trauern, auch der Sterbende selbst trauert, weil er Abschied nehmen muss von seiner Familie, seinen Freunden, Erwartungen und Hoffnungen, von seinem Besitz und von all seinen weiteren Plänen. Dieser Prozess kann mit verschiedenen Reaktionen und Emotionen einhergehen. Der fürsorgliche Umgang mit trauernden Sterbenden ist wichtig.

2. Prozess des Sterbens

Das Sterben ist für den Erkrankten ein Prozess. Alles was kommt ist neu, fremd und unbekannt. Der Sterbeprozess kann mit verschiedenen Gefühlen wie Wut, Angst, Aggression und Verzweiflung verbunden sein, mit Depression, Abwehr und Zustimmung. Näheres unter [Sterbephasen nach Kübler-Ross](#).

3. Umgang mit trauernden Sterbenden

Die große Herausforderung beim Umgang mit Sterbenden ist, dass man ihre wirklichen Wünsche erfragt oder erspürt und sich darauf einstellt. Pauschale Empfehlungen wie "Man soll Sterbenden nicht alleine lassen" sind gefährlich, nicht wenige Menschen sterben genau in dem Moment, in dem sie alleine sind - möglicherweise deshalb, weil sie alleine sterben wollten.

- Manche Menschen, die trauern, brauchen jemanden an ihrer Seite, der sie annimmt, umsorgt und tröstet. Angehörige oder professionelle Helfer können diese Rolle übernehmen und dem Patienten das Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Ein kleines Zeichen kann helfen.
- Andere Menschen wollen lieber allein sein, sich allein fallen lassen oder sich fassen, in sich zurückziehen. Dieser Wunsch sollte von den Angehörigen und professionellen Helfern akzeptiert werden.

Mit folgenden Verhaltensweisen können Angehörige und Begleiter dem Sterbenden helfen:

Fragen nach dem persönlichen Trauererleben stellen

Dabei ist es wichtig, genau hinzuspüren, was der Patient sagt, was er meint und ausdrücken möchte.

Trauer benennen und anerkennen

Fühlt sich der Sterbende 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 Helfer ist es dem Sterbenden möglich, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und sich diesen hinzugeben. Das wollen und brauchen aber nicht alle sterbenden Menschen. Deswegen sollten Angehörige und Helfer auf keinen Fall dazu drängen, sondern respektieren, wenn ein Sterbender 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.

4. Verwandte Links

[Ratgeber Palliativversorgung](#)

[Trauer](#)

[Trauer > Auswirkungen](#)

[Trauer > Hilfen und Anlaufstellen](#)

[Palliativphase > Tod und Trauer](#)

[Umgang mit Trauernden](#)

[Begleitung im Sterbeprozess](#)

[Tod und Trauer > Kinder](#)