

Was tun, wenn ein Angehöriger trauert

03.01.2011, 08:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Eva Terhorst Trauerbegleitung*



Berlin im Januar 2011. Das neue Jahr begeht man gerne mit guten Vorsätzen: Abnehmen, mehr Sport, weniger Alkohol und Zigaretten. Ein guter Vorsatz für das neue Jahr könnte aber auch der tiefe Wunsch sein, mehr und besser auf die Nöte des eigenen Umfelds eingehen zu können, indem man sich ein wenig mehr auch auf schwierige Themen einlässt.

In unserer Gesellschaft hat Trauer wenig Platz. Diejenigen, die es betrifft, machen diesen Prozess weitgehend alleine durch, da ihnen über Beileidswünsche hinaus oft wenig Unterstützung und Beistand im Familien- und Freundeskreis zu Teil wird. Das hat unter Umständen damit zu tun, dass Freunde und Verwandte sich hilflos fühlen und Sorge haben, Fehler zu begehen.

In der Tat befinden sich Trauernde in einer Ausnahmesituation, können sehr empfindlich reagieren und ziehen sich schnell zurück. Das hängt häufig mit ungeschickten, aus Hilflosigkeit unpassenden Kommentaren der Menschen zusammen, die es eigentlich gut meinen. Um zukünftig solchen Situationen besser gewachsen zu sein, gibt es einige sinnvolle Hilfestellungen, die jemandem, der einem Trauernden beistehen möchte, zu mehr Sicherheit verhelfen und der trauernden Person das Gefühl vermitteln, gut aufgehoben zu sein.

Zunächst ist es ganz wichtig, alle landläufigen Vorstellungen über den Umgang mit Tod und Trauer in den Hintergrund zu rücken, um sich auf die individuelle Situation und die Trauer des Betroffenen ohne Wertungen einzulassen. Das beinhaltet die Art, wie der Betroffene trauert, aber auch die Zeit, die er dafür braucht. Aufmunternd gemeinte Kommentare und Bemerkungen, wie: „Du bist doch noch jung und musst nach vorne schauen.“ und „Sei froh, dass er

nicht lange gelitten hat.“ Können eventuell den Prozess, in dem sich der Trauernde verschließt und zurückzieht begünstigen, weil er sich in seiner Situation nicht gesehen und unverstanden sich unverstanden fühlt.

Letztendlich gilt es, der Trauer Raum und Zeit zuzugestehen und für den Trauernden da zu sein, indem man ihm einfühlsam zuhört. Statt übervorsichtig, zu forsch oder zu zurückhaltend zu reagieren, ist es wichtig, dem anderen zu sagen: „Ich wäre so gerne für dich da aber ich weiß nicht wie und ich habe Angst, etwas falsch zu machen.“ Mit solch einer offenen und ehrlichen Aussage, kann die Freundin oder das Familienmitglied oftmals viel mehr anfangen kann, als mit hilflosem und stillem Rückzug, der oft enorm verletzend wirken kann. Genau das Gegenteil von dem, was man eigentlich bewirken wollte. Auf der Grundlage von Offenheit und Ehrlichkeit kann dann gemeinsam nach Möglichkeiten der Hilfe und Unterstützung gesucht werden.

Gehört man zu den eher ungeübten Zuhörern, bleiben noch viele kleine und große Alltagsdinge, die ein trauernder Mensch zu bewältigen hat. Auch hier ist Unterstützung notwendig und sehr willkommen. Nach dem Tod eines nahen Angehörigen gibt es Vieles zu regeln, wofür dem Betroffenen meist wenig Kraft zur Verfügung steht, da er den Verlust eines geliebten Menschen zu bewältigen hat. Auch hier gilt: jeder wie und was er kann. Das reicht von Auto zur Inspektion bringen, über Einkaufen, Kochen, Babysitten, bei Amtsgängen helfen, bis hin zur Autofahrt zum Arzttermin etc.

Jedem, der etwas tut, können Fehler passieren. Doch im Trauerfall einen Freund aus Hilflosigkeit alleine zu lassen, ist ein vermeidbarer Fehler.

Portrait

Ich bin Jahrgang 1965, in Baden-Württemberg geboren und habe mit 15 meine Mutter durch Suizid und mit 40 meinen Lebenspartner durch Krebs verloren. Vieles, was mir im Leben begegnet ist, hat mich geprägt - auch wenn ich es manchmal nicht verstanden habe. Meine Erkenntnisse und Meinungen verändern sich im Laufe meiner Entwicklung und ich bin immer wieder Neugierig, welche Ereignisse mich finden und mich auf meinem Weg begleiten.

So entwickelte sich aus all dem ein neuer Weg. Meine Ausbildungen Familienaufstellungen, Gewaltfreie Kommunikation, Trauerbegleitung, Trauerreden und vor allem meine Erfahrungen ermöglichen es mir, für andere Menschen in ähnlichen Situationen da zu sein.

Mehr über meine Angebote, Termine und über mich finden Sie unter: www.trauerbegleiter.org

News-ID: 498066 • Views: 1368 (Stand: 04.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/498066/Was-tun-wenn-ein-Angehoeiriger-trauert.html>