



Trauerbegleitung tut Not

Trauernde dürfen nicht allein gelassen werden. Deshalb bieten unter anderem Kirchen, Selbsthilfegruppen und Hospizvereine Trauerbegleitung an. Aber auch jeder andere Mensch eignet sich als Begleiter in den schweren Stunden.

„Du musst darüber hinwegkommen“ oder „Es war besser für ihn“. Das sind Sätze, die als vermeintliche Tröstungen nichts taugen. Natürlich kann man nicht darüber hinwegkommen, wenn ein geliebter Mensch verstorben ist und man soll es auch gar nicht. Der Hinterbliebene muss den Tod vielmehr als ultimativen Statuswechsel anerkennen und verstehen. Da sind solche Äußerungen, wie man sie immer wieder zu hören bekommt, nicht hilfreich. Schließlich ist Trauer keine Krankheit, sondern eine lebenswichtige Reaktion. Sie gehört zum Leben und zum Abschied.

Wichtig ist deshalb, einen Trauernden über eine längere Zeit zu begleiten und ihm so das Gefühl zu vermitteln, dass er nicht allein ist. Deshalb funktioniert eine echte Trauerbegleitung nicht mit solchen Phrasen, die zwar gut gemeint sind, aber den Hinterbliebenen nicht wirklich unterstützen. Der Trauerbegleiter muss sich gemeinsam mit dem Trauernden dem Verlust stellen und damit auseinandersetzen. Er muss empathischer Ansprechpartner sein. So lernen die Menschen, den erlebten Verlust und die damit verbundene Trauer als festen Bestandteil ihres Lebens anzunehmen und zu integrieren. Insbesondere ist darauf hinzuweisen, dass Trauerbegleitung nicht mit der Bestattung endet. Auch darüber hinaus bedarf der Trauernde menschlicher Unterstützung, wenn sich die Umwelt längst wieder dem Alltag zugewendet hat.

Trauerbegleitung wird häufig von Kirchen und Selbsthilfegruppen durchgeführt, beispielsweise in kirchlichen Trauercafés. Diese Einrichtungen wollen insbesondere Trauer im Alltag einen Raum geben und die Möglichkeit zum Gespräch schaffen, damit die Trauernden untereinander ihre individuellen Erfahrungen austauschen können. Der Bundesverband Deutscher Bestatter listet auf seiner Internetseite www.bestatter.de Selbsthilfegruppen auf.

Ein falsches „Expertentum“ wäre aber der falsche Weg. Jeder kann Trauerbegleiter sein und werden: der Enkel, die Nachbarin, ein Arbeitskollege: Wer sich Zeit nimmt für den Trauernden und sich auf dessen Verlust einlässt, taugt als Trauerbegleiter, bei dem der Hinterbliebene Ausdrucksformen für seine Trauer findet und sich im Gespräch öffnet, mit dem er zu Erinnerungsorten fährt – denn Trauer braucht Zeit und Raum. Bekommt sie dies nicht, kann sie körperlich krank machen und sogar zu psychischen Erkrankungen führen. Was indes aber nicht passieren darf: jemandem die Hilfe aufzwingen.

Auch Bestatter sind natürlich Trauerbegleiter. Sie sind ja Mittler zwischen den Welten, Schleusenwärter des Überganges vom Leben in den Tod. Deshalb sollten sich Trauernde auch nicht scheuen, den Bestatter ihres Vertrauens auch nach der Bestattung zu kontaktieren und mit ihm das Gespräch zu suchen.

Nähere Informationen unter: <https://www.bestatter.de/wissen/todesfall/>