

Lebenskraft und Prozess des Trauerns

Individuelle Aspekte und Aufgaben des Abschiednehmens

Einführung in die Psychologie des Trauerns und die Praxis der Trauerbegleitung

Hinweise für die Begleitung trauernder Menschen

- Zeigen Sie Ihre **Anteilnahme, Betroffenheit und Solidarität**.
- **Bieten Sie Ihre Hilfe an** und **fragen Sie offen**, ob und wie Sie die Trauernden unterstützen können (Besorgungen, Betreuung von Kindern, etc.).
- Denken Sie immer daran, dass jeder Mensch ganz individuell auf schmerzliche Verlusterfahrungen reagiert. Es ist wichtig, den Trauernden in all seinen **Gefühlsregungen zu respektieren und zu akzeptieren**.
- Seien Sie bereit, **wirklich zuzuhören** und dem Trauernden auch in schwierigen Zeiten beizustehen. Verzichten Sie unbedingt auf Ratschläge.
- Sprechen Sie mit dem Trauernden über das, was ihn beschäftigt und nicht über das, was Ihnen in den Sinn kommt.
- **Sprechen Sie offen über Gesundheitsrisiken** und fragen Sie nach eventuellen Beschwerden des trauernden Menschen (Schlafstörungen, Atembeschwerden, Herz-Kreislauf-Störungen, etc.) und überlegen Sie gemeinsam, was helfen könnte.
- **Respektieren Sie die Gefühle und Verhaltensweisen** des Trauernden als Ausdruck seines Verlustschmerzes. Respektieren Sie die zum Teil widersprüchlichen Bedürfnisse; zum Beispiel den Wunsch, allein zu sein, und die Angst vor der Einsamkeit.
- Unterstützen Sie den Trauernden in einem ganzheitlichen Zugang zu seiner Trauer und darin, „**Stehvermögen**“ **aufzubauen** (Körperwahrnehmung, Spaziergänge).
- Unterstützen Sie den trauernden Menschen darin, seine **Gefühle, Gedanken und Erinnerungen auszudrücken** („Alles darf sein“).
- Vertrauen Sie auf **die heilende Kraft der Tränen**. Tränen sind „das Grundwasser unserer Seele“ (Rose Ausländer).
- **Sprechen Sie über den Verstorbenen**.
- Nehmen Sie Ihre Verantwortung wahr, wenn der Trauernde **Suizidwünsche und Gedanken an den eigenen Tod** äussert. Sprechen Sie offen darüber und denken Sie gemeinsam darüber nach, ob und welche professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.