



Stiftung Deutsche Bestattungskultur im Kuratorium Deutsche Bestattungskultur e. V.

Trauerbegleitung

In einem Trauerfall ist es heilsam und wichtig, dass die Angehörigen einander beistehen und dass der weitere Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis die Trauernden unterstützt und ein Stück weit auffängt. Das geschieht zunächst einmal durch aktives Da-sein, Zuhören und Einlassen auf die jeweils ganz individuelle Trauer. Es scheint vielen unverständlich, doch auch heute erhalten Trauernde, insbesondere mit wachsendem zeitlichem Abstand zum Verlust, noch fehlgeleitete Ratschläge wie „darüber hinwegzukommen“, „nach vorne zu schauen“ oder dergleichen. Solche vielleicht gut gemeinten oder auch aus Hilflosigkeit geborenen Phrasen können verletzen – und zwar nicht nur beim Verlust eines geliebten Menschen, sondern auch, wenn beispielsweise das geliebte Haustier verstirbt oder eine sonstige intensive Verlusterfahrung (der Heimat, des Arbeitsplatzes) durchlaufen wird.

Im Laufe des Trauerprozesses setzen sich die Trauernden auf individuelle Weise mit ihrer Gefühls- und Erlebenswelt auseinander; und integrieren darin nach und nach die neue Realität des erlebten Verlusts. Eine Trauerbegleiterin oder ein Trauerbegleiter stellt sich gemeinsam mit den Trauernden dieser Realität, ohne dabei eine Richtung oder Geschwindigkeit vorzugeben.

Eine Trauerbegleitung kann also zunächst einmal durch jede und jeden erfolgen, indem man bewusst mit Trauernden kommuniziert, sie in und mit ihrer Trauer ernstnimmt, sie nicht bewertet und Unterstützung anbietet, jedoch nicht aufdrängt. Trauerbegleitung findet also oftmals ganz automatisch im sozialen Umfeld statt. In der Familie, im Freundeskreis, im Sportverein, in der Gemeinde, im Kreis der Kolleginnen und Kollegen. Die Möglichkeiten sind ganz vielfältig: Man kann sich Zeit für Gespräche nehmen; man kann Menschen in Alltagssituationen begleiten und ihnen bestimmte Wege abnehmen; man kann zu Aktivitäten einladen, die der Situation und den jeweiligen Bedürfnissen angemessen scheinen. Zentral ist: Jede Trauer braucht ihre eigene Zeit und ihren eigenen Raum.

Wenn das soziale Umfeld Trauernde nicht oder nur teilweise aufzufangen vermag, dann können auf Wunsch Angebote wahrgenommen werden, die gewöhnlich unter dem Begriff „Trauerbegleitung“ firmieren. Das können Gesprächskreise, Selbsthilfegruppen, aber auch individuelle Beratungen und Begleitungen bis hin zu therapeutischen Angeboten sein. Mittlerweile gibt es viele bundesweite, aber auch lokale und regionale Netzwerke, die über Angebote und Möglichkeiten informieren.

Außerdem findet Trauerbegleitung heute natürlich auch online statt. In moderierten Formaten, aber auch dezentral in den Sozialen Medien. Hier entwickeln sich neue Dynamiken und Rituale, die wohl insbesondere für jüngere Generationen in den nächsten Jahren und Jahrzehnten immer wichtiger werden.

Dr. Simon J. Walter
Stiftung Deutsche Bestattungskultur, Kulturbeauftragter

Weiterführende Informationen:

<https://www.bestatter.de/wissen/trauerhilfe-und-trauerbewaeltigung/trauerbegleitung/>