

# Wie gehe ich mit trauernden Menschen um?

Trauer ist so verschieden und individuell wie die Menschen, die sie empfinden. Sie ist eine normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust. Trauerarbeit bedeutet schwere seelische Arbeit. Trauer zuzulassen, sich ihr mit all ihren Höhen und Tiefen zu stellen, bedeutet aber auch die Chance für ein gesundes und positives Weiterleben in einer veränderten Welt.

Für Freunde und Familienangehörige ist die Begleitung trauernder Menschen nicht einfach. Wichtig ist es, dem Trauernden zu seinen Gefühlen zu ermutigen, so dass er mit ihnen umgehen kann. Wenn er dabei Anteilnahme und Aufmerksamkeit von Angehörigen, Freunden und Nachbarn erfährt wird er seine



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

Trauer auch bewältigen können.

Oft tut es auch gut, wenn Freunde und Verwandte anrufen und sagen: „Wir denken an dich.“ Es tut gut, wenn Nachbarn kommen und kleine Dinge erledigen, die dem Trauernden selbst noch schwer fallen.

Solche Zeichen der Nähe und Verbundenheit sind Meilensteine auf dem Weg der Trauer.