

# Wie helfe ich meinem trauernden Nachbarn?

Zunächst einmal helfen wir Trauernden einfach dadurch, dass wir für Sie da sind und es ihnen auch zeigen. Der Nachbar, der seine Mutter verloren hat, erwartet kein Patentrezept gegen seine Trauer. Er braucht auch keine Ratschläge von uns. Das Beste, was wir in diesem Fall tun können, ist, ihm nicht aus dem Weg zu gehen, denn das ist die Erfahrung, die Trauernde als erste machen. Bekannte und Freunde gehen ihnen aus dem Weg, weil sie nicht wissen, wie sie sich selbst verhalten sollen.

Wer sich um einen trauernden Menschen kümmert, wird bald bemerken, dass es sehr heftige Gefühlschwankungen in einer Trauer gibt. Heftiges Weinen kann von hektischer Betriebsamkeit abgelöst wer-



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

den. Dies sollte nicht abschrecken, denn all diese Stimmungen gehören zu einem gesunden Verlauf einer Trauer. Wenn wir einem Trauernden gestatten, seine ganz eigene Art der Trauer auszuleben, dann zeigen wir ihm dadurch, dass wir ihn so akzeptieren, wie er ist. Und das ist die beste Hilfe, die ein trauernder Mensch erfahren kann.

[buchholtz@arbor-bestattungen.de](mailto:buchholtz@arbor-bestattungen.de)