


# **Trauern und Trauernde begleiten**






## Hemmungen und Blockaden – Was hindert uns zu trösten?

- Nicht wissen was wir sagen sollen
- Angst etwas Falsches zu sagen
- Keine Erfahrung, weil wir in unserer Gesellschaft Sterben, Tod und Trauer verdrängen
- Fehlende Rituale
- Angst vor den Reaktionen der Trauernden
- Hilflosigkeit



# Jeder trauert anders

- Trauer wird von Menschen sehr unterschiedlich erlebt.
  - Doch für die meisten Menschen wird in der Zeit der Trauer ihr ganzes Leben betroffen: die Seele, den Körper, die Beziehung zu Gott und zu den Menschen.
- 



# Worte der Bibel, welche die Tragweite der Trauer beschreiben:

- *Hiob 17:7 Mein Auge ist dunkel geworden vor **Trauern**, und alle meine Glieder sind wie ein Schatten.*
- *Psalm 6:7 Meine Gestalt ist verfallen vor **Trauern** und alt ist sie geworden; denn ich werde allenthalben geängstet.*
- *Psalm 38:7 Ich bin gekrümmt, sehr gebeugt; den ganzen Tag gehe ich **trauernd** einher.*
- *Genesis 37:35 Und alle seine Söhne und alle seine Töchter machten sich auf, um ihn zu trösten; er aber weigerte sich, sich trösten zu lassen, und sagte: Nein, sondern in Trauer werde ich zu meinem Sohn in den Scheol hinabfahren. So beweinte ihn sein Vater.*
- *Psalm 69:21 Der Hohn hat mein Herz gebrochen, und es ist unheilbar; und ich habe auf Mitleid gewartet - aber da war keins. Ich sah mich um nach Tröstern, aber ich habe keine gefunden.*



# Der Begriff

- Was bedeutet trösten, **Trost**?
- Zuspruch, ermuntern, **Erleichterung schaffen, seelischer Halt**, Zuversicht
- **Trost**“ ist verwandt mit dem altnordischen „traust“, das „**Sicherheit**, Zuversicht, Mut“, aber auch „Hilfe“ und „**Schutz**“ bedeutet.

# Trösten ist einfach

- *Im Grunde ist es leicht ein guter Tröster zu sein; denn Trauernde erwarten nicht viele Worte, auch keine verkrampften Briefe, sondern nur ein wenig Anteilnahme. Solche Tröster verbreiten allein durch ihre Gegenwart Hoffnung und Liebe. Gottes Trost wird stark, wenn wir merken: In den Jahren der Trauer sind wir nicht allein gelassen. Treue und Wärme der Tröster verkörpern uns seine Nähe.*
- Hannelore Risch, Gott tröstet, von der Kraft die Trauer zu überwinden. R. Brockhaus, 1982 S 40

# Im Dienst des Trösters

- Trauernde zu begleiten gehört zum Auftrag des Christen.
- Als Begleiter von Trauernden werden wir nicht selbst die wesentlichen Tröster sein können. Das eigentliche Trostamt hat Gott sich vorbehalten.
- *2. Kor. 1,3-4 Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, **der uns tröstet** in all unserer Bedrängnis.*
- vgl. Jes. 61,2 / 66,13 / Jes. 51,12
- Wir können nur mit dem Trost trösten, mit dem Gott uns selbst tröstet.
- *2. Kor. 1,4 der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, **damit wir die trösten können**, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott **getröstet werden**.*

# Phasen der Trauer nach Verlust

Normal  
lebend

Zurück zu  
erfülltem Leben

## Schock und Verleugnung

- Vermeidung
- Durcheinander
- Furcht
- Taubheit

## Wut, Ärger

- Frustration
- Frucht
- Irritation
- Peinlichkeit
- Scham

## Depression Distanziertheit

- Überwältigt
- Keine Energie
- Hilflosigkeit
- Lähmung

## Dialog und Verhandeln

- Kontaktaufnahme
- Bedürfnis zu erzählen
- Versuch dem Erlebten  
Sinn zu geben

## Akzeptanz

- Umschau nach  
Optionen
- Neue Pläne
- Sicherheit
- Wert fühlen







# Trösten bedeutet Dasein und Begleiten

- Begleitung bedeutet mit Menschen durch den Schrecken hindurchzugehen und ihre Reaktionen wahrzunehmen.
- Begleiter akzeptieren Menschen auch in ihren seltsamen Reaktionen.
- Begleiter helfen den Betroffenen zu verstehen, dass ihre Reaktionen normal sind und dass es Möglichkeiten gibt mit ihnen umzugehen.
- Begleiter drängen die Betroffenen nie zu etwas, wozu sie im Moment nicht bereit sind.
- Begleiter helfen den Betroffenen auszudrücken was sie brauchen, ohne dass sie sich schuldig fühlen müssen.
- Sie stehen zu ihnen, auch wenn Anklagen gegen Gott kommen.



# Auf den Trauernden warten

- **Geduldig auf ihn warten und ihn tragen**
- Der Trauernde muss durch die Phasen hindurch und braucht jemanden, der mit ihm geht. In manchen Phasen ist für ihn das Dasein des Begleiters wichtiger als das Reden.
- Manchmal möchte der Trauernde auch allein sein
- Geduld ist gefragt
- Aufmerksam auf seine Signale achten ist wichtig. Sie sind manchmal widersprüchlich
- Dran bleiben, auch wenn es mühsam scheint

# Einfühlen und Verstehen – nach vorne schauen

- Um dem Trauernden beistehen zu können, müssen wir zuerspüren suchen, wo er zum Zeitpunkt der Begegnung steht und was für Bedürfnisse er hat. Wir können nicht davon ausgehen, dass es das ist, was wir in seiner Situation brauchen würden.
- Oft möchte er auch über den Verstorbenen sprechen.
- Gemeinsame Erlebnisse, die er mit dem Verstorbenen gemacht hat, teilen zu können, helfen zu verarbeiten.
- Zugleich sucht er aber auch nach Perspektiven für die Zukunft. Der Ausblick kann Hoffnung vermitteln.
- **Auf das eingehen, was den Trauernden beschäftigt und zugleich helfen, darüber hinaus zu denken.**



# Praktische Hilfe – gemeinsam etwas tun

- Etwas **für** den Trauernden tun, aber nur was auch er möchte.  
Aufgaben, die drücken, gemeinsam anpacken. Finanzen und Steuererklärung usw. können eine riesige Herausforderung sein.
- Etwas **mit** dem Trauernden tun:  
Spaziergang  
Essen  
gemeinsame Hausarbeiten  
Sport treiben  
USW.
- Das alltägliche Leben aufrecht zu erhalten ist auch in der Trauer wichtig



# Mit Gottes Wort trösten

- *Du bist verstanden mit deinem Leid*

Trost mit dem Wort Gottes besteht auch darin, dem Trauernden Worte zu geben, die seine Situation beschreiben, z.B mit Worten aus den Psalmen oder dem Buch Hiob.

- *Gott geht mit durch das Leid*

Dazu sind z.B. Texte aus dem zweiten Teil des Propheten Jesaja sehr hilfreich.

Jes. 41,9-10 + 17-20 / 43,1-5 / 49,15-16 / 54, 4-5 / 61,1-3 usw.

- *Gott ging selber durch das Leid*

In der Passionsgeschichte und in den Texten der Propheten über das Leiden Jesu liegt eine grosse Kraft. Jes. 53 / Ps 22



# Mit Gottes Wort trösten

- *Gott als Vater der Witwen und Waisen bekannt machen*  
Du bist auch als Witwe oder Witwer und Waise wertgeachtet in Gottes Augen Psalm 68:6 / 146:9
- *Auferstehungshoffnung*  
Es wird im NT grossen Wert daraufgelegt, dass wir uns in der Trauer die Ewigkeitshoffnung in Erinnerung rufen. Joh. 11,17ff / 1.Thess. 4,13-18 / 1.Kor. 15
- *Auch der Trauernde kann schon zum Tröstenden werden*  
Wenn die tiefste Phase der Trauer vorbei ist, können auch Bibelworte helfen, die wieder eine Liebes- und Dienstperspektive öffnen. 2. Kor. 1,3-7 / 4,7-18
- Zu geistlichen Liedern hinführen, die im Leid entstanden sind



# Trauer bei Kindern

- Auch Kinder verlieren durch einen Todesfall in der Familie sehr viel.
- Es kommt nicht selten vor, dass Kinder im Zusammenhang mit Tod und Trauer ein Stück weit übersehen werden. Auch sie durchleben eine schwierige Zeit und brauchen Unterstützung und Aufmerksamkeit.
- Wenn ein Familienglied stirbt, konzentriert sich die Fürsorge häufig vor allem auf die Eltern oder den Elternteil. Kinder reagieren sehr unterschiedlich. Sie leben z.B. in Ängsten was passieren könnte, wenn der andere Elternteil auch noch sterben würde.