



„Trauer ist eine der höchsten Formen von Stress – wie wahr.“ Und dennoch wird man sehr oft und sehr schnell von denen, die man um sich hat, bei dem Tod eines geliebten Angehörigen im Stich gelassen. Man ist innerlich und äußerlich ganz wund und bräuchte seine Freunde und Bekannten jetzt

mehr denn je, doch die melden sich kurz und unverbindlich, wünschen einem viel Kraft und dann hört man erst mal eine ganze Weile nichts mehr. Das Telefon schweigt! Die Stille ist fast nicht auszuhalten. Warum ist das so? Macht denn der Tod so große Angst? Macht das Sterben so große Angst? Macht das Bewusstwerden der eigenen Endlichkeit so eine große Angst?





## Hilfreicher Umgang mit Trauernden



*Das Leben ist eine  
Leistung und der Tod  
setzt dieser Leistung  
nur ein Ende.*

Dieses wunderschöne Zitat stammt von Frau Dr. Elisabeth Kübler-Ross, und es ist so wahr.

Vor vielen Monaten sind meine Schwiegereltern in Frankreich gestorben. Zuerst meine Schwiegermutter und dann ist mein Schwiegervater seiner geliebten Frau, für die er sich so verantwortlich gefühlt hat, wie man so schön sagt, nachgegangen. Das Ganze geschah innerhalb von nur fünf Wochen und ich weiß noch wie damals, wie furchtbar dies für uns alle war. Die Söhne hatten auf einen Schlag keine Eltern mehr, auch wenn sie hochbetagt und krank waren, aber sie waren da. Die Enkelkinder hatten keine Oma und keinen Opa mehr, die sie im Altersheim besuchen konnten. Und ich, die deutsche Schwiegertochter, hatte auf einen Schlag keine zweite Heimat mehr in Frankreich.

Gerade war Weihnachten, das erste Weihnachten ohne sie und die dünne Haut, die sich über der tiefen Wunde gebildet hatte, ging wieder auf. Weihnachten, das Fest der Familie, nur was, wenn man keine mehr hat, wenn das Zentrum der Familie ein für alle Mal nicht mehr da ist? Wie ist dann Weihnachten?



Wenn man Glück hat, hat man einen Partner, der mit einem dies alles trägt. Wenn man Glück hat, dann kümmern sich liebe Freunde gerade in dieser hochsensiblen Zeit vermehrt um einen. Wenn man Glück hat, dann hat man den Glauben, dass man sich irgendwann wiedersieht und es ihnen, dort, wo sie sind, gut geht.

Aber was, wenn das alles nicht der Fall ist? Wenn man ganz alleine ist? Wenn man gar keine Freunde hat? Wenn man keinen Glauben hat?

**Dann ist es so schwer, dass es fast nicht zu ertragen ist.**

Aus eigener Betroffenheit und auf der Suche nach einer Trauergruppe für mich, habe ich hier vor Ort, eine Trauergruppe gegründet und eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht, um anderen Menschen helfen zu können. Mit diesem Artikel möchte ich meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit anderen teilen.

Wenn Sie eine liebe Freundin oder einen lieben Freund haben, der ganz aktuell einen

schweren Verlust verkraften muss, dann wäre folgendes sehr hilfreich.

1. Nehmen Sie, sobald Sie vom Todesfall erfahren, Kontakt mit ihr/ihm auf.
2. Fragen Sie einfühlsam, was Sie tun können.
3. Bieten Sie Ihre Hilfe an beim Gang zum Bestatter, bei der Formulierung der Todesanzeige ...
4. Machen Sie einen Besuch und nehmen Sie sie/ihn einfach in den Arm.
5. Rufen Sie an und hören Sie einfach zu.
6. Akzeptieren Sie aber auch, wenn sie/er Ruhe will.
7. Kochen Sie ein Essen und bringen es vorbei.
8. Gehen Sie auf die Beerdigung, seien Sie da auf jeden Fall präsent.
9. Seien Sie auch nach der Beerdigung für Ihre Freundin/Ihren Freund da.
10. Besuchen Sie zusammen das Grab, bringen Blumen dort hin und gehen Sie danach vielleicht zusammen einen Kaffee trinken.

11. Verbringen Sie gemeinsam Gedenktage, wie den Geburtstag, und heben Sie das Glas auf den Verstorbenen.

Ich werde meine Schwiegereltern nie vergessen und ich bin ihnen unendlich dankbar, dass sie mir fast zwanzig Jahre eine zweite Heimat in Frankreich geschenkt haben, nachdem meine Eltern so früh verstorben sind.

Das Leben sorgt für einen, das ist meine Erfahrung und diese Erfahrung und dieses Vertrauen, das wünsche ich auch Ihnen.



*Barbara Michaela Hux*  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Trauerbegleiterin, Praxis in Bodolz  
[bh@barbara-hux.de](mailto:bh@barbara-hux.de)

**genesis pro life**  
Energie erleben ...



**Elektrosmog erzeugt Stress und schafft irritierende elektromagnetische Störfelder**

**Wollen Sie Ihre Behandlungen in einem harmonisierten und energetisch geschütztem Raum durchführen und einen idealen natürlichen Kraftplatz schaffen?**

**genesis-pro-life.com**

**+49 (0)5554 572 99 80**