

# Wer braucht Trauerberatung?

**T**rauer ist ein natürlicher Prozess als Reaktion auf einen Verlust. Manchmal kommt nach einer ersten Phase des Schocks die Trauer ganz von alleine. Manchmal dauert die Phase des Schocks aber sehr lange an und die Trauer sitzt fest, löst sich nicht. Dann kann die Trauer zu einer seelischen Krise führen. Hier ist Trauerberatung hilfreich.

Die Trauer der Menschen ist so unterschiedlich wie die Menschen selbst, hat Monika Müller-Herrmann festgestellt. Die Diplom-Psychologin begleitet seit vielen Jahren trauernde Menschen und arbeitet als selbstständige Trauerbegleiterin in Frankfurt. Mancher, der im Beruf stehe, schiebe die Trauer erst einmal weg,

leide aber vielleicht unter Appetitlosigkeit oder Schlafstörungen – eine Folge der unbewältigten Trauer. Menschen, die ihren Partner verloren hätten, müssten oft feststellen, dass sie mit Menschen in einer Partnerschaft nicht mehr viel gemein haben. Oder Freunde und Verwandte zögen sich zurück.

Das früher übliche Trauerjahr, in dem etwa die Witwe schwarze Kleidung trug, erscheint heute als nicht mehr angemessenes Ritual, sagt die Trauerberaterin. Der Sinn habe darin bestanden, zu zeigen, dass man noch in Trauer war und eine andere Rolle einnahm. Diese Signale seien heute verloren. Nach einem schwerwiegenden Trauererleben gebe es meist nur einen Tag Sonderurlaub. Kollegen und Kolleginnen, Freunde und Freundinnen seien oft sprachlos, verlegen, unsicher.

Professionelle Trauerbegleitung kann hier ganz viel tun, sagt Monika Müller-Herrmann. Die darin tätigen Menschen böten einen geschützten Raum für die einzelne Person in Trauer wie für den Austausch untereinander in der Gruppe. Dort könnten Menschen nach einem Verlust ihre Trauer zulassen, sie behutsam „auflösen“. Trauer könne so durchlebt und der Weg langsam frei werden für eine neue Sicht auf das eigene Leben.

Rosen zum Andenken.  
Bei seelischen Krisen kann  
Trauerberatung helfen.



Kistner + Scheidler  
Bestattungen

## Zeit zum Abschiednehmen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden. Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler  
Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt  
Bestattungen@kistner-scheidler.de  
www.kistner-scheidler.de

**Telefon: 069-153 40 200**  
**Tag und Nacht**

## Trauerberatung als Krankenkassenleistung?

Trauerberatung wird nicht von Krankenkassen getragen. Auch wenn Trauer sehr schmerzhaft und belastend ist und einem den Boden unter den Füßen wegziehen kann, ist Trauer eine gesunde Reaktion auf einen Verlust, betont die Psychologin. Es gebe aber Krankheitsbilder, die aus verschleppter Trauer oder aus komplexen Trauerprozessen entstehen könnten wie zum Beispiel eine Depression. Diese gelten dann als krankheitswertig. Ebenso gebe es die Diagnose „Anpassungs- und Belastungsstörung“, die anzeige, dass jemand wegen eines akut belastenden Lebensereignisses aus der Bahn geworfen sei.

Professionelle Trauerberater haben ganz unterschiedliche Grundberufe, haben häufig als Sozialarbeiterinnen, Bestatter oder Erzieherinnen gearbeitet. Sie bieten Einzelberatung oder Gruppenberatung an. Daneben gibt es auch gemeinnützige Beratungsstellen oder Begegnungsstätten, die Trauercafés oder geschlossene Gruppen Trauernder veranstalten. Viele Hospizdienste bieten Trauerberatung auf Spendenbasis an. Bei Kirchengemeinden kann man ähnliche Angebote finden. *Lieselotte Wendt*

