
Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Trauer > Sterbende

1. Das Wichtigste in Kürze

Nicht nur Angehörige trauern, auch Sterbende erleben Trauer auf vielfältige Weise. Sie trauern nicht nur um den Verlust ihres Lebens, sondern auch um ihre Beziehungen zu anderen Menschen und um ihre Zukunftspläne. Dieser Prozess kann mit verschiedenen Reaktionen und Emotionen einhergehen. Der fürsorgliche Umgang mit trauernden Sterbenden ist wichtig.

2. Prozess des Sterbens

Das Sterben ist für den Erkrankten ein Prozess. Alles was kommt ist neu, fremd und unbekannt. Der Sterbeprozess kann mit verschiedenen Gefühlen wie Wut, Angst, Aggression und Verzweiflung verbunden sein, mit Depression, Abwehr und Zustimmung. Näheres unter [Sterbephasen nach Kübler-Ross](#).

3. Umgang mit trauernden Sterbenden

Die große Herausforderung beim Umgang mit Sterbenden ist, ihre wirklichen Wünsche zu erfragen oder herauszufinden und sich darauf einzustellen. Pauschale Empfehlungen wie "Sterbende sollten nicht alleine sein" sind nicht möglich.

- Manche Menschen, die trauern, brauchen jemanden an ihrer Seite, der sie annimmt, umsorgt und tröstet. Angehörige oder professionelle Fachkräfte können diese Rolle übernehmen und dem sterbenden Menschen das Gefühl von Geborgenheit vermitteln.
- Andere Menschen wollen lieber allein sein, sich allein fallen lassen oder sich fassen, in sich zurückziehen. Dieser Wunsch sollte von den Angehörigen und professionellen Fachkräften akzeptiert werden.

Mit folgenden Verhaltensweisen können Angehörige und Begleitende dem Sterbenden helfen:

Fragen nach dem persönlichen Trauererleben stellen

Dabei ist es wichtig, genau hinzuspüren, was der sterbende Mensch sagt, was er meint und ausdrücken möchte.

Trauer benennen und anerkennen

Fühlt sich der sterbende Mensch in seiner Trauer ernst genommen, fällt es ihm leichter, sie auszudrücken und zu zeigen.

Trauer Raum geben

In einem geschützten Rahmen und mit viel Ermutigung durch Angehörige oder Helfende ist es dem sterbenden Menschen möglich, seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und sich diesen hinzugeben. Das wollen und brauchen aber nicht alle sterbenden Menschen. Deswegen sollten Angehörige und Helfende auf keinen Fall dazu drängen, sondern respektieren, wenn ein sterbender Mensch lieber für sich alleine sein will oder seine Emotionen zurückhält.

Zuwendung schenken

Anteilnahme kann auch durch körperliche Zuwendungen wie Handauflegen, Berühren der Hand und Wange oder einfach nur durch gemeinsam verbrachte Zeit geschenkt werden.

4. Verwandte Links

[Ratgeber Palliativversorgung](#)

[Trauer](#)

[Trauer > Auswirkungen](#)

[Trauer > Hilfen und Anlaufstellen](#)

[Palliativphase > Tod und Trauer](#)

[Umgang mit Trauernden](#)

[Pflege > Schwerstkranke und Sterbende](#)

[Begleitung im Sterbeprozess](#)

[Tod und Trauer > Kinder](#)