



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

## Pressemitteilung

Nr. 128 / 21. Oktober 2024

**Pressekonferenz**  
**21. Oktober 2024 | Presseclub OÖ**

### „Trauernde trösten“

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis, welches das seelische Gleichgewicht von Hinterbliebenen massiv aus dem Gleichgewicht bringt. Bei der Pressekonferenz „Trauernde trösten“ wird ein Psychiater und Psychotherapeut schildern, wie Trauerprozesse ablaufen, welche Trauerphasen es gibt, ob Trauer auch krank machen kann, zudem wird er über die psychologische Unterstützung trauernder Menschen sprechen. Zusätzlich werden die Angebote der Katholischen Kirche Oberösterreichs hinsichtlich „Seelsorge rund um Tod und Trauer“ sowie die heilsame Wirkung von Ritualen, die Trauernden Halt und Orientierung geben, präsentiert.

#### Ihre Gesprächspartner:innen:

**OÄ Dr.in Katharina Raninger**, Psychotherapeutin, Oberärztin am Institut für Psychotherapie, Neuromed Campus, Kepler Universitätsklinikum Linz, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

**Mag. Daniel Neuböck** | Bereichsleiter Seelsorge & Liturgie der Diözese Linz

**Nicole Leitenmüller, BEd** | Referentin für Trauerpastoral der Diözese Linz

## Statement von OÄ Dr.in Katharina Raninger

Oberärztin am Institut für Psychotherapie, Neuromed Campus, Kepler Universitätsklinikum Linz, Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

### Der Prozess des Trauerns und wie man unterstützend hilfreich sein kann

#### 1. Der Prozess des Trauerns

Verlust führt zu Trauer. Je nach Lebensphase und Situation kann der Verlust Verschiedenes betreffen. Beziehungsabbrüche können ein starkes Verlustgefühl hervorrufen, ebenso der Verlust von Gesundheit, der Verlust von Arbeit, der Verlust von Möglichkeiten und Plänen, die sich nicht verwirklichen lassen und vielerlei mehr. Der Verlust durch den Tod eines geliebten Menschen wird meist als die intensivste Verlusterfahrung wahrgenommen.

Jeder Mensch trauert in einer ganz persönlichen Weise. Es lassen sich jedoch im Trauerprozess verschiedene Phasen unterscheiden, die jede trauernde Person durchläuft. Diese Trauerphasen können individuell unterschiedlich stark und unterschiedlich lang ausgeprägt sein. Die Schweizer Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross und die Psychotherapeutin Verena Kast haben Trauerprozesse in Phasen eingeteilt.

##### 1. Phase

Am Beginn steht meist ein Schock, eine psychische Starre, in der man die schlimme Tatsache nicht wahrhaben will. Sie wird verleugnet. Die Betroffenen ziehen sich innerlich zurück. Der Kontakt mit Mitmenschen ist aber wichtig, um sich mit dem schlimmen Ereignis auseinanderzusetzen. In dieser Phase benötigen die Trauernden manchmal ganz konkrete Hilfe bei der Besorgung der täglichen Erfordernisse oder bei der Organisation des Begräbnisses oder der zu erledigenden Formalitäten. Als unterstützende Person sollte man nicht penetrant sein, aber doch beharrlich die Unterstützung anbieten. Vielleicht auch nur in Form des Daseins, damit der trauernde Mensch nicht alleine ist. Kleine Rituale wie z. B. das Anzünden von Kerzen helfen, sich der unaussprechlichen Ungeheuerlichkeit der Situation mit ganz konkreten Handlungen zu nähern und diese allmählich in das eigene Bewusstsein zu integrieren.

##### 2. Phase

Die zweite Phase ist meist gekennzeichnet von heftigen Gefühlen. Zorn und Wut über die Situation oder das Schicksal können sich heftig Luft machen. Es ist auch möglich, dass sich die Wut auf die verstorbene Person richtet, dass sie gegangen ist und die Angehörigen zurückgelassen hat. Umgekehrt kann auch die Wut auf die Zurückgebliebenen gerichtet sein, dass sie da sind und die verstorbene Person gehen musste. Die Wut kann sich auch gegen die helfende Person richten. Trotzdem ist es wichtig, für den trauernden Menschen da zu sein. Ein akzeptierendes, nicht-bewertendes Zuhören ist hilfreich.

3. Phase (3. Phase nach Verena Kast; 3. - 4. Phase nach Elisabeth Kübler-Ross)  
Die dritte Phase ist geprägt von intensiver Auseinandersetzung mit dem Tod und der verstorbenen Person. Hier sind depressive Entwicklungen, die bis zu Suizidgedanken gehen, möglich. Es ist aber auch konstruktiver Umgang mit der eigenen Trauer möglich. Rituale können hilfreich sein und Halt geben. Die Rituale helfen beim bewussten Abschiednehmen, wobei die Rituale religiös oder auch sehr individuell gestaltet sein können, wie beispielsweise Schreiben von Briefen an die verstorbene Person, Aufsuchen von Orten, mit denen man gute Erinnerungen verbindet, usw. Helfende Personen sollten unterstützend und verstehend ihre Anwesenheit anbieten. Im Fall von Depression und Suizidgedanken ist professionelle Hilfe unerlässlich und muss sofort aufgesucht werden.
  
4. Phase (4. Phase nach Verena Kast; 5. Phase nach Elisabeth Kübler-Ross)  
Es tritt langsam ein Akzeptieren des Verlustes ein, manchmal auch in Form von Resignation. Man kann an der Tatsache des Todes nichts ändern. Man erkennt, dass das Leben ohne die verstorbene Person weitergehen muss. Die Erinnerung an die verstorbene Person bleibt. Es ist wichtig die Trauerenden in dieser Phase, in der sie bereits wieder vorwärts gerichtet erscheinen, nicht alleine zu lassen. Noch fühlt man sich nicht ganz stabil. Das Anbieten von Hilfestellungen und das Dabeisein sind sehr hilfreich.

Meist ist ein phasenhafter Ablauf in diesen Schritten beobachtbar. Der Verlauf ist aber nicht immer linear. Manchmal wird die Trauer auch als wellenartiges Anfluten erlebt, wobei es zwischen den Trauerwellen Zeiten geben kann, in denen es den Personen scheinbar ganz gut geht.

## 2. Wie kann man helfen

Trauer ist ein Prozess, der eine Verlusterfahrung verarbeitet und bei gutem Verlauf zu einem Akzeptieren der Situation führt, wodurch wieder zukunftsorientiertes Leben ermöglicht wird. Der helfenden Person muss bewusst sein, dass sie die Trauer nicht wegzaubern kann, dass sie das auch gar nicht tun soll, sondern dass es im Gegenteil für die trauernde Person wichtig ist, den Trauerprozess zu durchlaufen. Was kann die helfende Person dann tun?

Am wichtigsten ist, dass die helfende Person zunächst für den trauernden Menschen wirklich präsent ist. Dies klingt einfach, ist aber manchmal schwierig, weil die trauernde Person sich scheinbar zurückzieht. Nachgehende Zuwendung ist dann notwendig – ohne aufdringlich zu sein.

Manchmal ist ganz konkrete Hilfe notwendig, wie Hilfe im Alltag oder bei der Organisation des Begräbnisses oder bei Behördengängen.

Wichtig ist es für die helfende Person in einer nicht-wertenden Weise zugewandt zu bleiben. Alle Gefühle dürfen da sein und haben ihre Berechtigung und Bedeutung. Im Lauf des Trauerprozesses können sich die Äußerungen des trauernden Menschen ändern, von nicht wahrhaben wollen, zu anklagend, wütend, bis hin zu depressiv. Richtet sich die Wut vorübergehend auf die helfende Person, ist es besonders schwierig, hilfreich zugewandt zu bleiben. Man muss jedoch verstehen, dass die auftretende Wut Teil des Prozesses ist und nicht eine persönliche Feindlichkeit.

Die Trauerverarbeitung braucht Zeit. Es ist nicht hilfreich auf einen schnelleren Fortschritt zu drängen.

Beobachtet die helfende Person beim trauernden Menschen die Entwicklung depressiver oder sehr destruktiver Tendenzen, dann ist die professionelle Hilfe der Psychiatrie nötig; insbesondere dann, wenn Suizidgedanken auftreten.

Im Verlauf der Trauerverarbeitung können Rituale hilfreich sein. Befindet man sich in einer völlig ungewohnten, überfordernden Situation, können vertraute Rituale Sicherheit geben. Gerade in einer Zeit des Verlustes ist Sicherheit und Stabilität von großer Bedeutung. Aber nicht nur für die Betroffenen sind haltgebende Rituale wichtig – auch für die helfenden Personen können vertraute Rituale jene Sicherheit geben, die es ihnen ermöglicht, aus der gewonnenen Stabilität heraus in einer guten Weise für die Betroffenen hilfreich sein zu können.

## **Statement von Mag. Daniel Neuböck Bereichsleiter Seelsorge & Liturgie der Diözese Linz**

Ist noch Zeit für die Trauer? „Jeder stirbt seinen eigenen Tod“, heißt es. Und genauso muss es heißen, jede/r trauert anders. Der geeignete Umgang mit Tod und Trauer – so hat man das Gefühl – passt mit den Realitäten des Lebens, den Entwicklungen der Gesellschaft und den hohen Transformationsgeschwindigkeiten nicht so recht zusammen. Heute traurig, morgen wieder alles in gewohnter Ordnung?

### **Ein schmerzvoller Prozess**

Tod und Trauer sind tiefgreifende, einschneidende Erfahrungen, die das Leben eines jeden Menschen grundlegend verändern. Dennoch wird diesen Gefühlen selten der nötige Raum und die notwendige Zeit zur Verarbeitung gegeben. Oft erwartet die Gesellschaft, dass Betroffene nach der Beerdigung wieder „funktionieren“ und der Alltag wie gewohnt weitergeht. Doch für jene, die einen schweren Verlust erlitten haben, ist nichts mehr wie zuvor. Abschied zu nehmen und loszulassen ist ein schmerzvoller und oftmals längerer Prozess. Jeder Mensch braucht dabei unterschiedlich viel Zeit, um die Trauer zu verarbeiten und sich allmählich wieder dem Leben zuzuwenden.

### **Was es braucht**

Als Katholische Kirche von Oberösterreich versuchen wir Menschen auf diesem Weg des Trauerns zu begleiten und Beistand zu leisten. Von der konkreten Begleitung der Angehörigen und des Umfelds rund um das Thema Verabschiedung und Begräbnis bis hin zu Formen der Begleitung im alltäglichen Leben und besonderen Momenten des Erinnerns.

Was braucht es dazu? Es braucht Zeit, Stille, Trauerräume, Rituale und Haltgebendes.

Der Herbst, mit Allerheiligen und Allerseelen, ist eine besonderer Zeit. Nicht umsonst erinnern wir uns an die Ernte des Lebens, an die Menschen, von denen wir uns verabschieden mussten und genauso an die eigene, unausweichliche Sterblichkeit.

Die besondere Verbindung und Beziehung zu unseren Verstorbenen gilt es rituell zu begleiten und bewusst zu gestalten.

Dies ist uns als Katholische Kirche von Oberösterreich wesentliches Anliegen. Wir sind den Menschen nahe und gehen mit den Angeboten der Seelsorge und Beratung ein Stück des Weges mit:

- Jährlich bei ca. 10.000 kirchlichen Begräbnissen, mit den Seelsorger:innen in den Pfarrgemeinden, sowie den Seelsorger:innen in Krankenhäusern, Hospizeinrichtungen und Altenheimen,
- mit dem Angebot der ausgebildeten Trauerbegleiter:innen
- mit Telefonseelsorge inkl. Chat- und Mailberatung
- mit der Notfallseelsorge
- mit Angeboten der Caritas und
- mit Begleitgruppen, Trauercafés und Bildungsangeboten des Katholischen Bildungswerkes, in Pfarrgemeinden, in Bildungshäusern, ...

Darüber hinaus begleiten wir mit verschiedenen Ritualen die Trauernden in ihren Prozessen, in denen es so wichtig ist, dass Angst und Verzweiflung, aber vor allem auch Beziehung, Hoffnung und Glaube Ausdruck erfahren dürfen. Diese Prozesse mögen heilsam gestaltet sein und getragen von der christlichen Hoffnung der Auferstehung und eines Lebens in Fülle.

## **Statement von Nicole Leitenmüller, BEd** **Referentin für Trauerpastoral der Diözese Linz**

Trauer ist eine der tiefsten und existenziellsten Erfahrung, die uns Menschen begegnen kann. Sie stellt uns vor die Herausforderung, mit dem Verlust eines geliebten Menschen (= Ende einer sinnerfüllten Beziehung) umzugehen und ihn in unser Leben zu integrieren. In dieser Phase des Abschieds und der damit verbundenen Verarbeitung können Rituale eine wichtige, entscheidende und heilsame Rolle spielen. Rituale bieten Struktur, geben uns Orientierung, Halt und Sicherheit.

Rituale sind in der Trauerarbeit wichtig und haben eine zentrale Bedeutung, weil sie dem Verstorbenen und der Trauer Raum geben. Trauer ist ein Prozess, der sich oft chaotisch anfühlt.

Rituale wirken dem entgegen, indem sie Struktur bieten und eine Brücke zwischen den inneren Gefühlen und der äußeren Welt schlagen. Ein Ritual verankert uns in der Gegenwart, während es gleichzeitig die Vergangenheit würdigt und den Blick auf die Zukunft lenkt.

Viele Menschen erleben nach einem Verlust oftmals emotionale Überwältigung, die durch Rituale in geordnete Bahnen gelenkt werden kann. Der Sinn liegt nicht nur im Trost, den Rituale geben, sondern auch darin, dass sie dem Verlust eine Bedeutung geben. Sie sind ein Ort des Innehaltens und des bewussten Erinnerns.

Die bewusste Ausübung von Ritualen hilft uns, uns der Realität des Verlustes zu stellen, aber gleichzeitig in Kontakt mit unserem Verstorbenen zu treten – in der Erinnerung an das gemeinsam gelebte Leben.

Zudem bieten Rituale die Möglichkeit, schmerzhaft Gefühle, die oft kaum in Worte zu fassen sind, in eine symbolische Handlung zu übertragen. Durch Rituale können wir das Unsichtbare (Trauer, Liebe, Schmerz, Ohnmacht, ...) sichtbar machen. Sie unterstützen uns, das Unbegreifliche – den Tod – in unser Leben zu integrieren.

Eines der wichtigsten Elemente von Ritualen ist die Einfachheit, in Verbindung mit dem wiederkehrenden Charakter. Gerade in der ersten Zeit nach einem Verlust sind Menschen von der Trauer oft überwältigt.

Rituale, die uns regelmäßig begegnen – z. B. das Anzünden einer Kerze, der Besuch am Grab/Friedhof, das gemeinsame Feiern des Geburtstags/Hochzeitstags, ... – geben der Trauer eine Form und lassen sie Schritt für Schritt individuell bewältigbar machen. Zugleich können Rituale einen Raum für die Trauer eröffnen.

## **Die Bedeutung und Wichtigkeit von Ritualen**

Rituale haben seit jeher einen festen Platz in allen Kulturen und Religionen. Sie schaffen einen klaren Rahmen, in dem Trauernde ihren Gefühlen Ausdruck verleihen können. In Momenten, in denen Worte oft fehlen, helfen uns Rituale dabei, den Schmerz und die Trauer auszudrücken.

Darüber hinaus schaffen Rituale Gemeinschaft. Trauer ist oft von Einsamkeit geprägt. Doch Rituale holen uns aus dieser Einsamkeit heraus. Indem wir gemeinsam beten, Kerzen entzünden, Lieder singen, jemanden besuchen, für den Trauernden da sind- fühlen wir uns verbunden – nicht nur mit den Anwesenden, sondern auch mit den Menschen, die wir verloren haben. Das Teilen der Trauer in der Gemeinschaft kann den Verlust leichter ertragbar machen.

## Die heilsame Wirkung von Ritualen

Die heilsame Wirkung von Ritualen ist vielfach belegt. Sie strukturieren den Trauerprozess und bieten den Betroffenen einen Weg, ihre Emotionen zu kanalisieren. Ein Beispiel hierfür ist das Symbol des Lichtes. In vielen Kulturen wird eine Kerze für die Verstorbenen angezündet – ein Zeichen der Hoffnung und des Erinnerns.

Diese einfache Handlung kann Trost spenden, weil sie den Trauernden die Möglichkeit gibt, etwas zu tun, was symbolisch für die Erinnerung und das Fortbestehen der Beziehung zum Verstorbenen steht.

Rituale schaffen auch Übergänge: Sie markieren den Schritt von einem Lebensabschnitt in den nächsten. Bei einer Beerdigung ist es das letzte Geleit, das wir den Verstorbenen geben. Dieses bewusste Abschiednehmen hilft, den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren.

## Rituale im Wandel der Zeit

Wenn wir einen historischen Vergleich ziehen, wird deutlich, dass der gesellschaftliche Umgang mit Trauer und Tod einem starken Wandel unterliegt. Früher war der Tod wesentlich präsenter im Alltag der Menschen. Es war üblich, dass die Familie den Verstorbenen zu Hause aufbahrte und die Trauerzeit über Monate, wenn nicht Jahre, klar definiert war. Der Trauerschleier, schwarze Kleidung oder das Tragen von Trauerschleifen waren deutlich sichtbare Zeichen des Verlustes, die von der gesamten Gesellschaft anerkannt und respektiert wurden.

In der heutigen Zeit ist der Tod jedoch oft etwas, das eher verdrängt oder ins Private zurückgezogen wird. Die offene, sichtbare Trauerkultur, die früher durch strikte Rituale geprägt war, ist in vielen Bereichen verschwunden. Gleichzeitig bietet dieser Wandel aber auch Chancen: „Moderne Trauernde“ sind nicht mehr an starre Konventionen gebunden und können individuelle Formen des Abschieds finden. Diese Freiheit erlaubt, individuell-gestaltete Rituale zu wählen oder neu zu schaffen, die ihrer eigenen Persönlichkeit und ihrem individuellen Trauerprozess guttun. (z. B.: Pflanzen eines Baumes als Symbol für das Weiterleben des Verstorbenen in der Natur)

## Beispiele für heilsame Rituale

Es gibt viele Rituale, die heute im Umgang mit Trauer Anwendung finden. Ein Beispiel, das zunehmend an Bedeutung gewinnt, sind die sogenannten „Sternenkinder-Gedenkfeiern“. Diese sind spezielle Gottesdienste für Eltern, die ein Kind während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder kurz nach der Geburt verloren haben. Eingeladen dazu sind auch weitere Betroffene, wie z. B. Geschwister und Großeltern.

Im Linzer Mariendom findet am 7. Dezember 2024, um 16.00 Uhr, eine Sternenkinder-Gedenkfeier statt – ökumenisch gefeiert mit Bischof Manfred Scheuer & Superintendent Gerold Lehner)

„Weihnachten ohne dich“: Ein besonderer Abend kurz vor Weihnachten, zu dem besonders Trauernde und Hoffende, die einen lieben Menschen verloren haben oder eine sinnerfüllte

Beziehung beendet wurde, eingeladen sind. Es ist ein Angebot für alle Trauernden und Hoffenden, um der Verbindung zum geliebten Verstorbenen nachzuspüren, die eigene Trauer zuzulassen, der Hoffnung Raum zu geben und sich so auf Weihnachten vorzubereiten.

Die „Nacht der 1000 Lichter“ ist eine besondere Veranstaltung, die traditionell am 31. Oktober, am Vorabend von Allerheiligen, in vielen Kirchen und Kapellen stattfindet. Dort werden 1000 oder mehr Kerzen entzündet. Es erwartet die Besucher:innen eine besondere und meditative Atmosphäre. Die Besucher sind eingeladen, anhand von verschiedenen Stationen durch die Kirche zu gehen, innezuhalten und nachzudenken, und sie sind eingeladen, sich an den Menschen, der in ihrem Leben fehlt, zu erinnern, für ihn zu beten.

Ein weiteres Beispiel ist die Gestaltung von Erinnerungsbüchern. Dies ist ein Ritual, welches das Weiterleben des Verstorbenen in der Erinnerung ermöglicht. Das Ritual des Schreibens oder Zeichnens kann dabei helfen, den Verlust zu verarbeiten und den Verstorbenen in das eigene Leben weiterhin einzubeziehen.

## **Rituale in der digitalen Welt**

Auch der Einfluss der digitalen Welt auf unsere Trauerkultur darf nicht unterschätzt werden. Viele Menschen nutzen heute soziale Medien, um ihren Verlust zu teilen, virtuelle Gedenkseiten zu erstellen oder in Online-Foren Trost zu finden.

Diese digitalen Rituale - wie z. B. das Anzünden einer virtuellen Kerze, online kondolieren (Trauer zum Ausdruck bringen), etc. - sind eine moderne Form des Erinnerns an einen lieben Menschen. Besonders in Zeiten der (sozialen) Isolation kann diese Form von Ritual eine heilsame Wirkung haben und Trauernden in der digitalen Welt Trost spenden.

## **Zusammenfassung Rituale**

Rituale, ob traditionell oder modern, sind eine unverzichtbare Ressource im Umgang mit Trauer. Sie erfüllen eine tiefe, menschliche Sehnsucht nach Halt, Orientierung und Sicherheit. Sie bieten nicht nur Trost, sondern auch die Möglichkeit, dem Verlust eine bedeutungsvolle Form zu geben. Sie sind Werkzeuge der Heilung, die es uns ermöglichen, die Trauer aktiv zu gestalten, anstatt von ihr überwältigt zu werden.

Ob es das altbekannte Ritual des Totengedenkens durch das Anzünden einer Kerze ist, das Verweilen am Grab oder das Schreiben eines Abschiedsbriefes – all diese Handlungen helfen uns, die Verbindung zu den Verstorbenen aufrechtzuerhalten und gleichzeitig den Weg zurück ins Leben zu finden.

Während sich die Formen von Ritualen im Laufe der Zeit verändern, bleibt ihre zentrale Bedeutung unerschütterlich. Sie sind ein Anker in der Zeit des Verlustes und eine Brücke, die uns auf dem Weg



der Trauer zur Heilung führt. Im Kern erinnern uns Rituale daran, dass Trauer nicht bedeutet, den Verstorbenen loszulassen, sondern ihn in liebevoller Erinnerung im Herzen zu tragen.

Rituale sind somit nicht nur ein Zeichen unserer Menschlichkeit, sondern auch ein Ausdruck unseres Glaubens daran, dass der Tod nicht das letzte Wort hat.

### **Kontakt für Rückfragen:**

Michael Kraml  
Fachbereichsleiter Kommunikation  
M: 0676 87 76 11 71  
E: [michael.kraml@dioezese-linz.at](mailto:michael.kraml@dioezese-linz.at)  
W: [www.dioezese-linz.at](http://www.dioezese-linz.at)

**[Pressekonferenz-Fotos zum Download: Diözese Linz / Appenzeller \(honorarfrei\)](#)**