

Zu Allerheiligen: Wie Trauer heute begleitet werden kann - auch mit KI?

Von Pia Klinkhammer

28. Oktober 2026, 11:15

News und Pressemitteilungen

Top-News für Startseite mit Bild





Warum ist das Thema Trauer gesellschaftlich so relevant?

Schaeffer: Trauer betrifft sehr viele Menschen. Allein in Deutschland sterben jährlich mehr als eine Million Menschen – das sind rund 2.800 Todesfälle pro Tag. Rechnet man Angehörige und enge Bezugspersonen hinzu, sind täglich etwa 10.000 Menschen unmittelbar von einem Verlust betroffen. Besonders erschütternd: Jedes Jahr verlieren auch mehrere tausend Kinder und Jugendliche einen nahestehenden Menschen. Gleichzeitig ist das Sprechen über Sterben, Tod und Trauer in unserer Gesellschaft nach wie vor eher tabuisiert und löst nicht selten Sprachlosigkeit aus.

Viele Menschen verbinden Trauer vor allem mit emotionalem Schmerz. Welche Auswirkungen hat sie darüber hinaus?

Schaeffer: Trauer ist weit mehr als Traurigkeit. Sie kann sich körperlich in Müdigkeit, Schlafstörungen, Atembeschwerden oder Schmerzen äußern. Auch psychische Symptome wie Angst, Einsamkeit, Konzentrationsprobleme oder depressive Gedanken sind häufig. Trauer erfasst den ganzen Menschen. Körperlich und seelisch.

Was erleben Betroffene im Alltag häufig als belastend?

Schaeffer: Trauernde hören oft Sätze wie: „Du musst stark sein“, „Die Zeit heilt alle Wunden“ oder „Du musst loslassen“. Solche Aussagen mögen gut gemeint sein, setzen Betroffene aber häufig unter Druck oder sprechen ihrer Trauer die Berechtigung ab. Trauer braucht keinen schnellen Abschluss, sondern Raum, Vertrauen, Trost und Hoffnung. Das alles entsteht nur sehr langsam und auf der Basis von Verlässlichkeit und ehrlicher Zuwendung. Entscheidend ist, immer wieder Gesprächsangebote zu machen und neue positive Beziehungserfahrungen zu ermöglichen.

Welche Rolle spielt KI inzwischen in der Trauerbegleitung?

Schaeffer: Es entstehen zunehmend digitale Angebote, die Verstorbene mithilfe von KI simulieren, etwa Chatbots oder Avatare, die Kommunikationsmuster nachahmen. Gleichzeitig gibt es KI-gestützte Angebote zur Begleitung von Trauernden, beispielsweise durch Gesprächsangebote, Erinnerungsarbeit oder Hinweise auf Hilfsangebote.

Wo liegen Chancen und Risiken solcher Technologien?

Schaeffer: KI-Angebote können niedrigschwellig erreichbar sein und Menschen in Einsamkeit unterstützen. Sie können Impulse zur Selbstfürsorge geben oder dabei helfen, Erinnerungen festzuhalten. Gleichzeitig bestehen Risiken: fehlende Empathie, unpassende Antworten oder emotionale Abhängigkeiten. Trauer kann hierdurch auch erschwert werden. Auch Datenschutzfragen und die Gefahr der Kommerzialisierung von Trauerbegleitung spielen eine wichtige Rolle. Menschliche Beziehung und echte Begegnung bleiben unverzichtbar.

Was hilft Menschen im Umgang mit Trauernden wirklich?

Schaeffer: Hilfreich sind echtes Interesse, Offenheit und die Bereitschaft zuzuhören. Es geht darum, Beziehung anzubieten, Fragen auszuhalten und nicht vorschnell Lösungen zu präsentieren. In der Trauerbegleitung spielt die innere Haltung eine zentrale Rolle: präsent sein, empathisch bleiben und auch schwierige Gefühle mittragen können. Auch ein vertiefteres Wissen über Trauerphänomene, Ressourcen und Strategien bieten gerade den professionell und ehrenamtlich Begleitenden die Grundlage, Menschen im Trauerprozess hilfreich zu unterstützen. Trauerbegleitung kann dabei auch präventiv wirken, etwa um verstärkten Gefühlen von Schuld, Scham, Hoffnungslosigkeit bis hin zu Depression und Suizidalität vorzubeugen.

Welche Bedeutung haben Kultur, Religion und Spiritualität für unseren heutigen Umgang mit der Trauer?

Schaeffer: Auch in unserer hochindividualisierten Gesellschaft haben kulturelle Prägungen bis hin zu religiösen Ritualen und spirituellen Begleitungsangeboten eine wichtige Bedeutung für das Durchleben und Gestalten von Trauerprozessen. Sie bieten in Sprache, Symbolen, Bauwerken, Musik etc. einen Ausdruck in Trost- und Sprachlosigkeit an, der Menschen miteinander verbindet und ihnen eine Brücke ins Weiterleben angesichts ihres Verlustes bauen kann.

Gibt es hierfür auch lebendige Beispiel aus dem Rheinland?

Schaeffer: Auch der Karneval blendet Tod und Abschied nicht aus. Im Gegenteil. Viele kölsche Lieder erzählen davon, dass das Leben endlich ist. Gerade deshalb feiern die Menschen so intensiv das Leben, die Gemeinschaft und den Augenblick. Lebensfreude und Vergänglichkeit kommen hier ganz eng zusammen. Etwa auf dem Melaten-Friedhof findet dies auch in zahlreichen Grabmälern seinen besonderen Ausdruck. Das Spannungsfeld aus „memento mori“ und „carpe diem“ prägt die rheinische Kultur bis heute.

Wo finden Trauernde Unterstützung?

Schaeffer: Wichtige Anlaufstellen für Trauernde sind insbesondere die kostenfreien Angebote der Hospizarbeit sowie der Kirchengemeinden vor Ort. Dort gibt es vielfältige Möglichkeiten – von offenen Trauertreffs und gemeinsamen Aktivitäten bis hin zu längerfristigen Einzelbegleitungen. Die Angebote helfen Betroffenen nicht nur im Umgang mit ihrer Trauer, sondern unterstützen bei Bedarf auch bei der Suche nach weiterer Hilfe. Gerade in Zeiten wachsender kommerzieller Angebote bleibt wichtig: Fundierte Trauerbegleitung darf keine Frage des Geldbeutels sein. Dafür stehen die hospizlichen Dienste und Angebote.

Kontakt zur Caritas Expertin:

Dr. Andrea Schaeffer

Referentin für Hospizarbeit und Palliativversorgung

des Caritasverbandes für das Erzbistum Köln

andrea.schaeffer@caritasnet.de (mailto:andrea.schaeffer@caritasnet.de)