

Vom Umgang mit Trauernden

I. Einleitung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste!

Wie kann man einem Freund, dessen Mutter gestorben ist, einer Arbeitskollegin, deren Kind verunglückt ist oder einem Nachbarn, dessen Frau verstorben ist, etwas Gutes tun?

Ich selbst bin nicht beruflich mit diesem Thema konfrontiert worden, sondern durch eigene persönliche Erfahrungen. Wir haben nach dem Tod unseres Sohnes Matthias vor fast 11 Jahren sehr unterschiedliche Erfahrungen gemacht, wie Freunde, Verwandte, Kollegen und Bekannte mit uns umgegangen sind.

- Einerseits sehr positive, die auch zu neuen Kontakten und sogar Freundschaften geführt haben oder bestehende Freundschaften intensiviert haben.
- Andererseits leider auch negative, die uns zunächst zusätzlich belastet und traurig gemacht haben. Solche schlechten Erfahrungen, von denen auch viele andere trauernde Menschen berichten, möchte ich anderen ersparen.

Für Trauernde gibt es mittlerweile eine Menge Literatur, die Hilfestellungen während des Trauerprozesses leisten kann. Es gibt inzwischen auch viele professionelle

Angebote für Trauernde wie Trauergruppen, Trauercafés (z.B. Trauertreff der Pusteblume) und sogar spezielle Reiseangebote für Trauernde. Die Begegnung und der Austausch mit anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, kann gut tun. Genauso wichtig - wenn nicht sogar wichtiger - ist es aber, dass Verwandte, Freunde, Bekannte und Kollegen den Kontakt mit dem trauernden Menschen aufrecht erhalten und ihn weiterhin pflegen. Denn sonst leidet der Trauernde zusätzlich darunter, dass er neben dem Verlust eines geliebten Menschen auch den Verlust weiterer Beziehungen beklagen muss. Es ist also wichtig, dem Trauernden auch als darin nicht geschulter Mensch beizustehen.

Das, was der Einzelne tun kann, wird in letzter Zeit auch immer mehr kommuniziert. Es gibt einige Bücher über den Umgang mit Trauernden und Ratschläge findet man darüber hinaus im Internet, insbesondere auf den Seiten von Verbänden, in denen sich Verwaiste Eltern oder Verwitwete zusammenfinden oder auch auf Seiten einzelner Betroffener. Dass die Themen rund um Sterben, Tod und Trauer in letzter Zeit wieder immer mehr in den Fokus rücken, zeigt sich daran, dass sich auch verschiedenste Themenhefte von Zeitschriften oder auch einzelne Zeitungsartikel mit dem Thema Tod und Trauer befassen und dabei dann eben auch der Umgang mit trauernden Menschen behandelt wird.

Ich möchte Sie mit dem Vortrag motivieren, die allerdings dennoch weit verbreitete Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit, das „Sich-nicht-trauen“ zu überwinden und Sie ermuntern, auf Trauernde aktiv zuzugehen und ihnen dadurch beizustehen. Das tröstet die Trauernden und gibt ihnen Halt.

Auch in anderen außergewöhnlichen Krisensituationen kann es richtig sein, auf die Betroffenen zuzugehen. Insoweit

können die folgenden Ausführungen auch beim Umgang mit Behinderten, Schwerkranken oder Sterbenden und ihren Angehörigen Geltung beanspruchen.

II. Vortrag

1. Grundsatz

Was kann man tun?

Auf jeden Fall ist es falsch, gar nichts zu tun. Dies gilt jedenfalls dann, wenn man den Betroffenen mehr als nur flüchtig kennt. Aber selbst bei einer nur flüchtigen Bekanntschaft kann zumindest eine kurze Reaktion angemessen sein.

Zunächst gilt es, die eigene Angst und Scheu abzulegen und das eigene Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden. Machen Sie sich klar, dass Sie außer Nichtstun nicht viel falsch machen können! Haben Sie den Mut zu trösten!

Trauernde haben auch viel Verständnis dafür, wenn Nicht-Betroffene unsicher und unbeholfen sind - Sie können Ihre Hilflosigkeit Ihnen gegenüber also ruhig zugeben.

Was tut nun dem Trauernden besonders gut und was verletzt und verbittert ihn?

2. Erste Reaktionen auf die Todesnachricht

Zumindest dann, wenn man eine Todesanzeige erhalten hat, sollte man in irgendeiner Weise darauf reagieren - die Angehörigen signalisieren dadurch entweder eine eigene Nähe oder eine vermutete Nähe des Verstorbenen zu dem Empfänger.

Wie kann man reagieren?

a. Kondolenzbriefe

sind keine bloße Formalität. Vielmehr sind sie für die Angehörigen eines Verstorbenen nicht nur unmittelbar nach dem Tod, sondern auch zu späterer Zeit sehr wichtig.

Besonders gut tun natürlich Briefe, in denen über persönliche Erinnerungen an den Verstorbenen und gemeinsame Erlebnisse mit ihm berichtet wird - auch wenn es nur kleine Begebenheiten sind, weil der Kontakt nicht besonders nah war oder lange zurückliegt. Es tut gut zu erfahren, dass andere Menschen den Verstorbenen geschätzt haben und man etwas über ihn erfährt, was man selbst noch nicht wusste. Besonders schön ist es auch, wenn der Verstorbene treffend und liebevoll charakterisiert wird.

Natürlich liegt es nicht jedem, die passenden Worte schriftlich auszudrücken, daher sind auch Karten mit dem Aufdruck „Herzliche Anteilnahme“, einem Gedicht oder Zitat oder mit den schlichten Worten „Ich denke an Euch“ besser als Schweigen. In der heutigen Zeit halte ich es auch nicht generell für zu unpersönlich, eine E-Mail oder auch eine SMS an den Trauernden zu schreiben, es muss nicht zwingend ein handgeschriebener Brief mit dem Füller sein. Wichtig ist nur, dass die Form der Anteilnahme zum Schreiber passt und dieser seine Anteilnahme ehrlich zeigt. Eine Mail, die von Herzen kommt, ist allemal tröstender als ein Brief eines privaten Freundes oder Bekannten auf Geschäftspapier.

b. Blumen

Als eine erste Reaktion bietet es sich auch immer an, Blumen zu schicken. Schön ist es, wenn Blumen nicht nur in Form von Kränzen und Gestecken zur Beerdigung, sondern auch in Form von Sträußen nach Hause geschickt werden. Es kann auch als wohltuend empfunden werden, wenn nicht nur typische Beerdigungsblumen ausgesucht werden, sondern z.B. auch bunte Tulpensträuße. Das hängt von der Person des Schenkers und des Trauernden ab - was im Einzelfall passend ist, wird man am besten selbst beurteilen können.

c. Teilnahme an der Beerdigung

Sofern die Beisetzung nicht in aller Stille stattfindet, weil die Angehörigen dies wünschen oder der Verstorbene dies selbst so angeordnet hat, ist für die Angehörigen die Teilnahme an der Beerdigung besonders wichtig. Anders als ich es vor dem Tod meines Sohnes gedacht und selbst gehandhabt hatte, ist es schön, wenn dies nicht nur alternativ zu einem Kondolenzschreiben erfolgt, sondern wenn die Angehörigen sowohl schriftliche als auch persönliche Anteilnahme erfahren dürfen.

Uns hat es sehr gut getan, dass viele Menschen zu der Beerdigung gekommen sind. Es war für uns auch gut und richtig, die Anteilnahme an seinem Grab entgegenzunehmen. Wir sind vorher gefragt worden, ob wir uns „das antun wollten“. Im Verhältnis zu dem, was man ohnehin aushalten muss, kann das offene Zeigen der Anteilnahme von dem trauernden Menschen aber gerade als gut und wohltuend empfunden werden. Daher sollte man nicht versuchen, die Angehörigen davon abzuhalten in der Annahme, ihnen dadurch weiteres Leid ersparen zu können. Denn das Leid ist

sowieso da und durch Anteilnahme wird es auch nicht verstärkt.

Den Wunsch mancher Angehöriger, von Beileidsbekundungen am Grab Abstand zu nehmen, sollte man allerdings auch respektieren. Denn es geht darum, was der trauernde Mensch möchte und nicht darum, was man selbst für richtig hält.

3. Praktische Hilfe (sog. Pragmatischer Trost)

Bis zur Beerdigung kümmern sich oft Verwandte, die teils von weit her angereist sind, um betroffene Angehörige. Nach der Beerdigung sind diese völlig auf sich allein gestellt. Wie kann man dann und auch in späteren Zeiten Hilfe leisten?

a. Übernahme von Aufgaben

Zunächst kann man ganz einfach praktische Hilfe leisten, weil der Trauernde auch mit kleinen Dingen des alltäglichen Lebens völlig überfordert sein kann. Man kann Einkäufe erledigen, Essen kochen, Wäsche bügeln, Rasen mähen, Fahrdienste übernehmen, Kinder beaufsichtigen, bzw. sich auch wirklich um die Kinder kümmern. Gerade wenn ein Kind oder ein Elternteil aus der Familie gestorben ist, ist dies wichtig, weil die Eltern bzw. der verbliebene Elternteil selbst zu schwach sind, den Kindern die Aufmerksamkeit zu geben, die diese in dieser natürlich auch für sie sehr schweren Zeit besonders benötigen.

b. Hilfestellung zur Bewältigung von Aufgaben durch den Betroffenen selbst

Man kann aber auch die Betroffenen dabei unterstützen, dass diese in die Lage versetzt werden,

die Dinge des alltäglichen Lebens wieder selbst zu bewältigen.

So kann man trauernde Menschen beim Einkaufen oder zu Behördengängen begleiten, man kann sie mit dem Auto chauffieren, wenn die eigene Konzentration zum Autofahren noch nicht ausreicht.

c. Andere Möglichkeiten, dem Betroffenen etwas Gutes zu tun

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, dem Betroffenen etwas Gutes zu tun, die man unter dem Stichwort „Schenken Sie dem Trauernden Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit“ zusammenfassen kann. Einige Beispiele:

- Besuche und Gespräche: Auch wenn z.B. Besuche aufgrund zu großer Entfernung nicht möglich sind, ist auch ein Telefonat möglich, zu dem man sich aber Zeit nehmen muss. Die Zeit für ein Telefonat ist im voraus nur schwer planbar. Es kann nur 2 Minuten in Anspruch nehmen, weil der Anruf ungelegen kommt und daher vielleicht nur ein späterer Termin vereinbart wird. Es kann sich aber auch ein längeres Gespräch entwickeln und dann wäre es für den trauernden Menschen schrecklich, wenn der Anrufer nach wenigen Minuten erklärte, er habe eigentlich nicht viel Zeit.
 - Reden Sie über den Verstorbenen, erzählen Sie von Erlebnissen mit ihm, auch über lustige Begebenheiten, die sie mit ihm erlebt haben. Fordern Sie auch die Angehörigen ruhig auf, über den Verstorbenen zu sprechen, lachen und weinen Sie gemeinsam. Tränen tun gut - meinen Sie daher nicht, Sie hätten etwas Schlimmes

angerichtet, wenn Sie den Trauernden zum Weinen gebracht haben. Sie haben ihm dadurch kein neues Leid zugefügt, im Gegenteil.

- Nennen Sie den Verstorbenen beim Namen, immer wieder. Dies gilt nicht nur für die unmittelbare Zeit nach dem Tod, sondern insbesondere auch für spätere Zeiten – auch nach vielen Jahren. Es ist schön, wenn ganz locker, selbstverständlich und unbefangen über den Verstorbenen gesprochen wird – auch sonst hat man ja keine Hemmungen, über Abwesende zu reden. Erinnerungen dürfen und müssen ausgesprochen werden – so bleibt der Tote ein Stück weit lebendig.
 - Stellen Sie sich gemeinsam mit dem Trauernden vor, was der Verstorbene jetzt wohl machen würde, was er zu diesem oder jenem Thema oder Problem sagen würde.
 - Sie können auch gemeinsam schweigen – wichtig ist, dass einfach jemand da ist, der die Trauer mitträgt.
 - Nehmen Sie Anteil, aber bemitleiden Sie den Trauernden nicht, das hilft ihm nicht weiter.
- Sprechen Sie Einladungen aus, z.B. zu einem Abendessen mit wenigen Personen, die die Trauernden gut kennen, größere Partys sind für Trauernde dagegen nicht geeignet. Aber: Schicken Sie z.B. zu runden Geburtstagen auch dann eine Einladung, wenn Sie davon ausgehen, dass die Betroffenen nicht kommen – anderenfalls fühlen diese sich ausgeschlossen. Lassen Sie sie selbst die Entscheidung treffen.

- Als gute Freunde könne Sie den Trauernden auch zu besonderen Tagen wie Heilig Abend oder Silvester einladen – auch wenn Sie diese Tage dann anders und insbesondere nicht unbeschwert verbringen können, wie dies normalerweise der Fall ist.
- Wenn bei kirchlichen Familienfesten (z.B. Konfirmationen, Hochzeiten) Fürbitten für den Verstorbenen gesprochen werden, tut auch das sehr gut. So ist er dann doch auf eine besondere Weise mit dabei.
- Bieten Sie Ihre Begleitung zu Spaziergängen an, denn Bewegung an frischer Luft tut immer gut.
- Ermuntern Sie den Trauernden zu anderen sportlichen Betätigungen, an denen er früher Spaß gehabt hat und begleiten ihn dabei, wenn er es möchte.
- Ermuntern Sie den Trauernden dazu, auch andere Hobbies und sonstige Freizeitgestaltungen wieder aufzunehmen.
- Fragen Sie den Trauernden, ob er mit Ihnen ins Kino, ins Theater, ins Museum oder zu anderen kulturellen Veranstaltungen gehen möchte.
- Fragen Sie den Trauernden, ob er mit ihnen in den Urlaub fahren möchte, vielleicht für ein Wochenende oder auch für eine längere Zeit.
- Es tut einfach gut, wenn man umsorgt wird und man bei Unternehmungen, die man zum ersten Mal nach dem Tod wieder aufnimmt, nicht alleine ist.

- Wichtig ist es auch, an den Geburtstag oder den Todestag des Verstorbenen zu denken, in der ersten Zeit auch nach 3 oder 6 Monaten nach dem Tod. Es tut einfach gut, feststellen zu dürfen, dass auch andere Menschen sich erinnern. Zeigen kann man seine Anteilnahme durch eine Karte, ein Foto, Blumen oder einen Anruf.

- Denken Sie aber auch an zukünftige Tage, wie z.B. den Schulanfang, das Abitur, das Examen oder den Eintritt in den Ruhestand, für den vielleicht schon vieles geplant war.

- Trauernden kann es auch gut tun, wenn Blumen oder kleine Andenken auf das Grab des Verstorbenen gelegt werden. Denn so wissen sie, dass auch andere Menschen das Grab besuchen und der Verstorbene nicht vergessen ist.

- Suchen Sie nach Fotos, auf denen der Verstorbene abgebildet ist oder stellen Sie ein kleines Album oder Fotobuch zusammen.

- Fragen Sie verständnisvoll nach dem Befinden und zwar auch nach längerer oder langer Zeit, und zwar auch konkret nach dem Befinden im Hinblick auf die Trauer. Fragen Sie, wie es dem Menschen geht und wie sich der Tod des geliebten Angehörigen auf das Leben ausgewirkt hat. Dabei ist es wichtig, wirklich an der Antwort interessiert zu sein und vor allen Dingen auch für jede Antwort offen zu sein. Man muss es dann auch auszuhalten können, wenn der Betroffene äußert, es gehe ihm schlecht. Wenn Sie im Moment selbst nicht so gut drauf sind

oder keine Zeit haben, fragen Sie lieber zu einem späteren Zeitpunkt nach.

4. Wann und wie biete ich meine Hilfe an und wer sollte sie anbieten?

Wenn Sie Hilfe leisten wollen, überlegen Sie sich, wie Sie die Trauernden konkret unterstützen können und bieten Sie diese Hilfe dann an bzw. leisten Sie sie einfach.

a. Wann sollte man die Hilfe anbieten?

Reagieren Sie schnell, und zwar so schnell wie möglich. Die Annahme, die Trauernden erst mal zur Ruhe kommen zu lassen, sollte nicht dazu führen, den Kontakt zu ihnen zu unterbrechen und sie allein zu lassen. Natürlich brauchen Trauernde Ruhe, aber sie müssen nicht in Ruhe gelassen werden. Ein unterbrochener Kontakt wird schnell zu einem abgebrochenen. Auch wenn die Trauer mit der Zeit nachlässt, kann man die Zeit nicht zurückdrehen und wieder so kommunizieren wie früher. Das Verhältnis ist und bleibt dann distanzierter.

b. Wie sollte man die Hilfe anbieten?

Sagen Sie nicht, ruf´ oder sprich´ mich an, wenn Du Hilfe brauchst, denn das überfordert viele Trauernde schon. Rufen Sie ihn selbst an, suchen Sie den Kontakt und zwar immer wieder, auch wenn Sie eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter oder der Mailbox hinterlassen haben. Dem Trauernden fällt es einfach unglaublich schwer, selbst aktiv zu werden und Hilfe anzufordern. Wenn der Rückruf, um den Sie auf dem Anrufbeantworter gebeten haben, also nicht erfolgt, glauben Sie deshalb nicht, der Trauernde wolle keinen Kontakt zu Ihnen. Er hat nur einfach nicht die Kraft,

sich um diesen Kontakt selbst zu kümmern. Denn aufgrund der Trauer kann der eigene Antrieb extrem geschwächt sein. Der Trauernde freut sich aber, wenn Anrufe kommen und er nicht selbst aktiv werden muss. Sagen Sie also nicht: „Du kannst mich jederzeit anrufen, wenn Du mich brauchst“, sondern machen Sie selbst diesen ersten Schritt, und zwar immer wieder.

Fragen Sie auch nicht: „Kann ich *irgendwie* helfen?“. Darauf reagiert der Trauernde leicht mit „Nein, danke“. Machen Sie vielmehr selbst konkrete Vorschläge und Angebote: „Ist es Dir recht, wenn ich vorbeikomme, wenn wir dieses oder jenes miteinander tun, wenn wir einfach nur ein bisschen telefonieren?“

Fragen Sie mehrfach nach. Ein Angebot kommt für den Trauernde nämlich nicht immer zur rechten Zeit. Wenn Ihr Angebot vielleicht an einem Tag abgelehnt wurde, wird es an einem anderen Tag dankend angenommen. Denken Sie daran, dass die Stimmung von Trauernden stark schwankend sein kann.

Seien Sie auch nicht verletzt und nehmen Sie es nicht persönlich, wenn die angebotene Hilfe nicht angenommen wird. Akzeptieren Sie das für den Moment und bieten Ihre Hilfe trotzdem immer wieder an. Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit einer Absage leichter klar kommen können als der Trauernde damit, dass Sie sich zurückziehen.

c. Wer sollte sich um Trauernde kümmern?

Jeder, der das Bedürfnis verspürt, einem Trauernden beistehen zu wollen, sollte versuchen, das auch umzusetzen. Wünschenswert wäre es insoweit, wenn sich einerseits auch mehr Männer um Trauernde kümmern

würden. Schön wäre es auch, wenn nicht überwiegend Mütter und Witwen, sondern vermehrt auch Väter und Witwer getröstet würden. Insoweit kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass ich mehr Unterstützung von außen bekommen habe, während mein Mann oft nur gefragt wurde: „Wie geht es denn Ihrer Frau?“

5. Verhalten bei einem ersten zufälligen Treffen, wenn der Kontakt nicht so eng ist

Sprechen Sie das Thema an, wenn Sie den Betroffenen das erste Mal nach dem Tod treffen. Eine Kollegin sagte mir, als wir uns nach dem Tod unseres Sohnes zufällig auf dem Flur begegneten: „Ich habe mir vorgenommen, nicht einfach an Ihnen vorbeizugehen, wenn wir uns das erste Mal treffen, aber was ich sagen soll, das weiß ich nicht.“

Benennen Sie die Situation: „Ich habe gehört, dass ...“

Sie müssen auch gar nicht viel sagen. Eine Umarmung oder ein „Es tut mir so leid“ reichen völlig, wenn diese Worte von Herzen kommen. Wenn Sie nicht wissen, was Sie sagen sollen, dann sagen Sie eben gerade das, nämlich „ich weiß nicht, was ich sagen soll, mir fehlen die Worte“.

Jeder Trauernde hat dafür Verständnis und es ergibt sich dann immer ein Gespräch.

6. Wie können Arbeitgeber und Kollegen dem Trauernden beiseite stehen?

Die Wiederaufnahme der Arbeit bedeutet für den Trauernden einerseits eine gewisse Ablenkung dadurch, dass man bestimmte Dinge erledigen muss. Außerdem

bekommt der Tag eine Struktur, die damit anfängt, dass man morgens nicht im Bett bleiben kann, sondern aufstehen muss.

Andererseits bereitet einem die Arbeit große Schwierigkeiten:

- Die Konzentrationsfähigkeit ist reduziert.
- Das Interesse fehlt. Die Dinge, die man bearbeiten oder über die man nachdenken soll, sind für einen selbst zunächst nicht mehr wirklich wichtig.
- Die Werte haben sich verschoben. Streitigkeiten und Probleme anderer kommen einem selbst irrelevant und nichtig vor.
- Man kann auch Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen.

Wie können Arbeitgeber und Kollegen den Trauernden dabei unterstützen, dass dieser seine Arbeit gut erledigt und dass sie ihm möglichst auch wieder Spaß macht?

- Während der Abwesenheit in der ersten Zeit nach dem Tod - seien es nur Tage oder auch mehrere Wochen - ist es sicher gut, wenn der Trauernde wirklich umfassend vertreten wird und nach seiner Rückkehr nicht Berge von Arbeit auf ihn warten.
- Fragen Sie auch in der Zeit danach, wenn der Betroffene wieder am Arbeitsplatz ist, ob Sie ihm Arbeit abnehmen können und bearbeiten Sie nach Rücksprache mit ihm evtl. weiter auflaufende Rückstände.

- Tun Sie nicht so, als ob alles in Ordnung sei, nur weil der Betroffene halbwegs funktioniert und seine Arbeit erledigt. Zeigen Sie vielmehr Anteilnahme und Interesse durch persönliche Gespräche. Akzeptieren Sie es aber auch, wenn der Trauernde darauf nicht eingeht und sich für seinen Arbeitsplatz sozusagen eine „trauerfreie Zone“ wünscht.

- Signalisieren Sie dem Trauernden, dass er jederzeit gehen kann, wenn er sich schlecht fühlt. Versuchen Sie als Arbeitgeber insoweit flexibel zu sein.

- Informieren Sie den Trauernden über Wiedereingliederungsmaßnahmen, also eine zeitweise Reduzierung der Arbeitszeit nach der Abwesenheit und besprechen Sie mit ihm, was genau ihm helfen kann. Entscheiden Sie aber nicht über seinen Kopf hinweg und nehmen Sie ihm keine Arbeit ab oder weisen ihm eine andere Arbeit zu, ohne das mit ihm besprochen zu haben.

7. Was tut dem Betroffenen gar nicht gut?

Kurz und sehr treffend wird das in einem Bilderbuch beschrieben, das ich Ihnen mitgebracht habe (Kai Lüftner/Katja Gehrman, Für immer)

Flüsterer - Mitleid hilft dem Trauernden anders als mitfühlen nicht weiter.

Grinser - das sind die, die so tun, als sei nichts passiert, als sei alles normal.

Sprachlose - die, die sich völlig zurückziehen und die, die aufgrund eigener Hilflosigkeit gar nichts tun.

- a. Meiden Sie den Trauernden nicht. Wechseln Sie nicht die Straßenseite, wenn Sie ihm begegnen, bleiben Sie

nicht länger im Auto sitzen, wenn Sie ihn sehen oder verstecken Sie sich nicht hinter dem Supermarktregal, wenn Sie ihn zufällig beim Einkaufen treffen. Das sind keine weit hergeholtten Beispiele. Vielmehr haben viele trauernde Menschen zumindest eine dieser Reaktionen selbst schon einmal erlebt. Wenn Sie dem Trauernden aber doch mal in einer spontanen Reaktion ausgewichen sind, und sich hinterher selbst darüber ärgern, muss das nicht das Ende Ihrer Beziehung bedeuten. Haben Sie dann den Mut zu einem Anruf oder zu einer Karte und geben Sie ihre Hilflosigkeit ruhig zu. Dafür hat der Trauernde - wie schon erwähnt - Verständnis.

b. Äußern Sie keine „Tröstenden Worte“, die keine sind, die sich aber viele Trauernde anhören müssen. Auch dies sind Beispiele aus dem Leben.

- Ihr habt ja noch andere Kinder
- Ihr könnt ja noch andere Kinder haben oder Du findest sicher einen neuen Partner oder eine neue Partnerin.
- Es ist besser für ihn/sie / Wer weiß, was ihm/ihr erspart geblieben ist - als Nicht-Betroffener sollte man sich mit so einer Bewertung zurückhalten, denn man weiß ja nicht, wie der Trauernde das empfindet.

c. Auch Durchhalteparolen kommen nicht gut an, wie z.B.

- Das wird schon wieder. Oder
- Kopf hoch, das schaffst Du schon.

Solche aufmunternden Sprüche führen nur dazu, dass der Trauernde sich mit seiner Trauer nicht ernst genommen fühlt.

d. Stellen Sie keine Mutmaßungen darüber an, wie Sie mit einer solchen Situation umgehen würden. Äußerungen

wie „Ich hätte das nicht überlebt“ oder „Ich weiß gar nicht, wie ich damit fertig werden würde“, sind wenig hilfreich. Sie sollen zwar Anteilnahme vermitteln und zum Ausdruck bringen, dass dem Trauernden wirklich etwas Schlimmes widerfahren ist. Tatsächlich wird damit aber nichts anderes ausgesagt, als dass es aus Sicht des Tröstenden besser ist, dass nicht er, sondern der Trauernde mit dem Tod konfrontiert worden ist. Denn schließlich hat dieser es ja überlebt und wird augenscheinlich auch irgendwie damit fertig.

e. Beurteilen Sie das Verhalten von Trauernden nicht und bevormunden Sie ihn nicht. Geben Sie ihm keine vermeintlich guten Ratschläge:

- Du solltest wieder oder noch nicht anfangen zu arbeiten.
- Du solltest mal verreisen.
- Es wird Dir gut tun, dieses oder jenes zu tun.
- Du musst wieder unter Menschen gehen.
- Du brauchst Ablenkung.
- Du musst einmal an etwas anderes denken.
- Mit der Trauer muss es langsam mal gut sein. Du hast genug getrauert, das Jahr ist um.

Hören Sie lieber zu, nehmen ihn in den Arm oder machen Sie stattdessen Angebote, die natürlich auch abgelehnt werden können oder überlegen Sie mit dem Betroffenen gemeinsam, was ihm vielleicht gut tun könnte und unterstützen ihn bei dem, was er tun möchte, auch wenn Sie anders entscheiden würden.

f. Stellen Sie bei Kontakten mit dem Trauernden nicht die eigenen Probleme in den Vordergrund, jedenfalls nicht in der ersten Zeit. Für trauernde Menschen ist

es nur schwer erträglich, wenn die eigene Trauer durch die Schilderung normaler Alltagsprobleme bagatellisiert wird.

- g. Kündigen Sie keine Hilfe in Form von Einladungen o.ä. an, die Sie dann nicht in die Tat umsetzen. Für den Trauernden ist es enttäuschend, wenn die in Aussicht gestellte Einladung zum Abendessen oder zu einem Glas Wein dann doch nicht ausgesprochen wird. Machen Sie solche Äußerungen nur dann, wenn Sie wirklich vorhaben, sie in die Tat umzusetzen und setzen Sie sie dann auch tatsächlich um, und zwar zeitnah.
- h. Schicken Sie zu den eigenen Geburtstagen der Trauernden keine gedankenlosen Glückwünsche (zu Ihrem Jubeltag $\frac{1}{2}$ Jahr nach dem Tod / ich wünsche Dir einen fantastischen Geburtstag mit vielen kleinen Überraschungen).
- i. Fragen Sie nicht gedankenlos „Na, geht's gut?“ und gucken dann befremdlich, wenn die Antwort „nein“ lautet. Wenn die Frage nach dem Befinden nur eine Floskel ist, sagen Sie stattdessen lieber nur „Guten Tag“.
- j. Achten Sie auch sonst auf Ihre Wortwahl. Gegenüber Eltern, die ein Kind verloren haben, zu äußern, man selbst genieße die Freiheit, dass die Kinder jetzt alle aus dem Haus seien, ist wenig einfühlsam. Gleiches gilt für die Bemerkung gegenüber einer Witwe, man selbst sei froh, wenn der Mann mal aus dem Haus sei.

III. Schluss

1. Fähigkeit zu helfen

Die Gabe, einfühlsam mit Trauernden umgehen zu können, ist keine Frage des Alters oder der Lebenserfahrung. Das kann jeder, der bereit ist, seine eigene Scheu zu überwinden. Jeder kann es lernen, auf Trauernde zuzugehen. Vielleicht hilft es, sich klarzumachen, dass auch man selbst eines Tages mit Tod und Trauer konfrontiert werden und auf Hilfe und Trost von anderen Menschen angewiesen sein kann. Vielleicht hilft es, sich vorzustellen, dass die eigene Angst nicht dadurch kleiner wird, dass man wegsieht, sich zurückzieht und den Kontakt abbricht, sondern dass dies sogar unerwünschte Nebenwirkungen hat, weil man mit seinem schlechten Gewissen fertig werden muss und Freunde und Bekannte verlieren kann. Ganz sicher hilft es aber auch, wenn man sich klar macht, dass es einfacher ist, auf den Trauernden zuzugehen, als für den Trauernden, mit der veränderten Lebenssituation zurecht zu kommen.

2. Gedicht

Abschließen möchte ich mit einem Gedicht, in dem sehr treffend zum Ausdruck kommt, wie sehr der Trauernde auf Hilfe angewiesen ist, um ins Leben zurückzufinden.

Renate Salzbrenner, Im Land der Trauer

Im Land der Trauer
will die Nacht
nicht mehr aufwachen.
Mond und Sterne haben längst ihr Leuchten
eingestellt.
Selbst die Schatten
gingen in der Finsternis
verloren.
Schwarze Gräser

säumen unseren Weg,
den wir nicht sehen.
Doch jede Hand,
die man uns
entgegenstreckt,
verwandelt sich
in Licht.