

The background of the cover is an abstract painting with vibrant reds, pinks, and whites, with some darker, almost black, areas. The brushstrokes are visible, creating a textured, expressive feel. A white rectangular box is positioned in the upper left quadrant, containing the main title and subtitle. Below this box, a horizontal band of a muted, dusty rose color spans the width of the cover, containing the authors' names.

Ein Leben endet – viele Leben ändern sich

Über den Tod reden

15 Leitgedanken zum Umgang mit Trauernden


von Sylvia und Andreas Hey

Angehörigen begegnen

Allzu oft gilt der Tod in unserer Gesellschaft als Tabu, das gepflegt und immer wieder dankbar als Vorwand aufgegriffen wird, um das eigene Nicht-handeln zu entschuldigen. Dabei ist „ER“ – der Tod – doch ständig präsent und begegnet uns täglich, sei es nun im realen Kriegs- und Terrorgeschehen in der Welt oder fiktiv beim Krimiabend im Fernsehen. Stets weit weg, anonym und fremd. Persönlich reagieren muss man also, zum Glück, erst einmal nicht.

Und dann, ebenso unerwartet wie unvorbereitet, ist man eben doch ganz persönlich und unmittelbar mit dem Tod konfrontiert. Sei es durch einen Todesfall in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder an der Arbeitsstelle. Dann ist die Hilflosigkeit im Umgang mit Tod und Trauer groß und oft gepaart mit der Angst vor unverhofften Kontakten und ersten Gesprächen mit den Trauernden.

Für die sich nun stellende Frage: „Wie begegne ich den Angehörigen, die um eine Verstorbene oder einen Verstorbenen trauern?“, haben wir aus eigener Erfahrung heraus einige Antworten zusammengestellt, die dabei unterstützen und ermutigen sollen, einen ersten wichtigen Schritt zu machen. Gehen Sie auf Trauernde zu! Trauer ist keine ansteckende Krankheit, der man aus dem Weg gehen muss.



Trauer ist keine ansteckende Krankheit, der man aus dem Weg gehen muss. Kondolieren Sie! Das geht zur Not auch ohne Worte.



Kondolieren Sie! Das geht zur Not auch ohne Worte: Ein Händedruck, eine Umarmung, eine Hand auf der Schulter, ein Kopfnicken, ein gemeinsames Weinen. Nehmen Sie Anteil am Verlust der Trauernden, zeigen Sie ihnen, dass sie in der schlimmsten Not nicht allein sind und andere die Trauer und den Verlust mit ihnen teilen. Dafür gibt es weder Wartefristen noch Karenztage. Beistand zählt ab der ersten Minute!

Wenn Ihnen die Worte für ein Gespräch noch fehlen, dann schreiben Sie. Besonders wertvoll für die Trauernden ist es, wenn Sie Persönliches aufschreiben. Gemeinsame Erlebnisse oder Gespräche mit der oder dem Verstorbenen, Erinnerungen an das letzte Treffen oder eine Beschreibung dessen, was die oder der

Verstorbene für Sie war. Für viele Trauernde sind die Trauerkarten, ist die Trauerpost, ein über Jahre gut gehüteter und in stillen Stunden oft hervorgeholter Schatz.

Für Trauernde sind ein direkter Kontakt und ein persönliches Gespräch durch nichts zu ersetzen. Um die Dringlichkeit eines Treffens klar und deutlich als Aufforderung zu formulieren:

Leisten Sie Beistand im besten Sinne des Wortes. Stehen Sie Trauernden bei.

Dies ist sicher nicht banal und einfach. Man kann nur selten aktiv etwas tun. Es ist ein Aushalten dessen was nun ist. Halten Sie aus! Denn Trauer ist Emotion, braucht Raum und Zeit. Trauer ist Arbeit, braucht Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Trauer braucht Resonanz.

Mögen die folgenden 15 Leitgedanken Sie bei Ihren Kontakten mit Trauernden unterstützen und für beide Seiten hilfreich sein.

15 Leitgedanken zum Umgang mit Trauernden

1. Sagen Sie was ist: Ein Mensch ist gestorben!

Reden Sie bei Ihrem ersten Treffen mit den Trauernden nicht über das Wetter. Small Talk ist hier nicht angebracht. Für die trauernden Angehörigen gibt es nur ein wichtiges und alles bestimmendes Thema und das ist der Tod. Der Tod ist traurig und macht traurig. Unendlich traurig. Das dürfen Sie ruhig auch so benennen.

2. Der erste Satz

Vermeiden Sie die Frage „Wie geht es Dir?“. Was sollen Trauernde darauf antworten? Wie kann es ihnen mit dem erlittenen Verlust gehen? Zu Beginn eines Gespräches kann der Satz stehen: „Es ist gut Dich zu sehen“ oder „Ich bin dankbar, Dich zu treffen“.

3. Trauer und Tod nicht „kleinreden“

Lassen Sie den Trauernden die Traurigkeit und verzichten Sie auf Lebensweisheiten oder Floskeln. Gut gemeinte Ratschläge wie „das wird schon wieder“, „das Leben geht weiter“, oder „die Zeit heilt alle Wunden“ helfen nicht weiter. Der Verlust und die Trauer lassen sich nicht wegdiktieren oder wegtrösten. Tod und Trauer weben sich ein in alle Lebensbereiche, betreffen alle Ereignisse, überlagern jeden Gedanken. Auch mit Lob sollten Sie sparsam umgehen. Sie kennen nicht den Kraftaufwand, mit dem die oder der Trauernde das „alles so tapfer und stark“ durchsteht. „Du bist so stark“ kann auch als Aufforderung verstanden werden „nicht schwach zu sein“. Doch Trauer braucht ein Klima, in dem gestattet ist „zu sein“!



4. Nennen Sie Verstorbene beim Namen

Damit leisten Sie den Trauernden einen großen Dienst. Den Namen zu hören und auszusprechen kann tröstlich sein. Er war Teil des Lebens und wird es auch weiterhin bleiben – wenn auch auf eine andere Art und Weise. Denn eine große Angst der Hinterbliebenen ist, dass die verstorbene Person vergessen wird, dass keiner mehr über sie spricht, dass ihr Name nicht mehr genannt wird. Damit stirbt die Person den zweiten Tod. Verstorben und totgeschwiegen.

5. Falsches Schonen

Zu keiner Zeit werden Sie durch Ihr Einbeziehen und Ansprechen der verstorbenen Person die Trauernden an deren Tod erinnern. Der Tod ist bei den Angehörigen stets präsent. Ein „Ich wollte das nicht ansprechen, um Dich nicht daran zu erinnern.“ ist wie eine Ohrfeige. Beziehen Sie die oder den Verstorbenen mit ein, wo es sich anbietet. Wenn die Trauernden spüren, dass sie oder er „dabei sein darf“ und selbstverständlich mit einbezogen, mitgedacht und benannt wird, wo es sich ergibt, dann sind auch andere Themen und Gespräche außerhalb von Tod und Trauer möglich.

6. Trauer hat kein Ablaufdatum

Es gibt keine Fristen, die enden. Auch kann man Trauer weder bewältigen noch abarbeiten. Die oder der Verstorbene bleibt tot – für trauernde Angehörige ihr Leben lang. Tod heilt nicht. Nie. Die Sehnsucht bleibt. Gehen Trauergäste, Freunde und Bekannte nach einiger Zeit wieder in ihr altes Leben zurück wird es für Angehörige nach einer ersten, ebenso turbulenten wie aufwühlenden Zeit zwischen Todesnachricht und Trauerfeier, plötzlich sehr still. Meist wird erst dann richtig greifbar, dass da jemand fehlt.

7. Beistand leisten und die eigene Machtlosigkeit aushalten

Bleiben Sie an der Seite der Trauernden. Tod ist unumkehrbar – Sie müssen keine Lösungen finden! Akzeptieren Sie – so schwer es ist – dass Sie nichts tun können, außer Beistand zu leisten und Begleiterin oder Begleiter zu sein. Niemand kann Tote zurückholen, entstandene Lücken füllen oder fremdes Leben leben. Seien Sie da, hören Sie mehr zu, statt selbst zu reden. Halten Sie Tränen aus. Stehen Sie bei.

8. Wohldosierte Eigeninitiative

Hilfe „nur“ anzubieten ist oft keine Hilfe. Kaum eine trauernde Person wird um konkrete Hilfe bitten. Handeln Sie – achtsam und nicht übergriffig – indem Sie z. B. für die Trauernden einen Topf Suppe kochen, einkaufen gehen, Wäsche waschen. Gehen Sie auf die Trauernden zu, denn hier ist die ganz praktische Hilfe durch kleine Gesten von Kümmerern willkommen. Es bleibt schwierig sich in den neuen Alltag, die neue Normalität einzufinden.

9. Gemeinsame Aktivitäten

Auch die Einladung zum gemeinsamen Spaziergang, die bei einem spontanen Besuch an der Haustür ausgesprochen wird, kann ein ganz praktischer Freundschaftsdienst sein. Lassen Sie sich durch gelegentlich ausgesprochene Absagen nicht entmutigen: wiederholen Sie die Einladung. Für gemeinsame Ausflüge sind stille Wege besser geeignet als große Menschenansammlungen.

10. Der Alltag ist anstrengend und kraftraubend

Trauernde müssen mit ihren Kräften haushalten, denn die Trauer erfordert Energie und der neue Alltag gestaltet sich oft schwierig und anstrengend. Alles muss neu gedacht werden. Alles ist das erste Mal ohne die oder den Verstorbenen. Arbeiten, Wege, Gespräche, die für Sie belanglos erscheinen, können für Trauernde mit Erinnerungen, Geschichten und Ereignissen prall gefüllt sein. Und auch wenn es Trauernden meist guttut, über Verstorbene zu sprechen: Vielleicht ist es für die Trauernden an diesem Tag schon das fünfte oder sechste Gespräch über den Tod. Und die Gedanken kreisen ohnehin ständig – gedankenfrei haben die Trauernden nie!

11. Denken Sie an Jahrestage

Es ist für Trauernde ein großer Trost, wenn Sie an die Jahrestage der oder des Verstorbenen denken, nicht nur im ersten Jahr, sondern auch in allen folgenden. Geburtstage sind ebenso wichtig wie Todestage.

12. Trauer nicht bewerten oder vergleichen

Es gibt ebenso viele unterschiedliche Arten von Trauer wie Wege, damit umzugehen. Trauer um einen Ehepartner unterscheidet sich von der um die Eltern, ist anders als die Trauer um Großeltern oder Geschwister und auch anders als die um ein Kind. Trauer ist individuell. Manche Trauernde verfallen der Arbeitswut, andere können nicht mehr arbeiten, manche werden still und grübeln, andere haben Gefühlsausbrüche – in der Trauer ist vieles möglich und fast alles erlaubt.

13. Trauer auf allen Wegen und zu allen Zeiten

Selbstverständlich gelten all diese Punkte nicht nur für und im privaten Umfeld, sondern auch für die Arbeitsstelle und das gesamte berufliche Umfeld. Die Trauer erfasst alle Bereiche, alle Tätigkeiten, alle Zeiten – und das lebenslänglich! Es gibt Tage, da erscheint die Trauer vielleicht milder. Und dann kommt ein Auto um die Kurve, ein Geruch irgendwo her, eine Melodie oder ganz einfach ein Gedanke – und der Absturz ist da. Gestehen Sie den Trauernden ihre Trauer zu, im privaten wie im beruflichen Umfeld.

14. Trauer und theoretisches Wissen

Die eigene Erfahrung mit dem Tod, die selbst erfahrene Trauer ist durch nichts anderes zu ersetzen. Das ausführlichste Studium von Büchern und das höchste Maß an Empathie ersetzt immer noch keine eigene Erfahrung. Daher sind Kontakte zu anderen Trauernden sehr wichtig und wertvoll.

15. Es ist nie zu spät für einen ersten Kontakt nach einem Trauerfall

Trauen Sie sich, mit Trauernden Kontakt aufzunehmen – auch wenn Sie es nicht gleich im Anschluss an den Tod schaffen. Gehen Sie nicht davon aus, dass sich andere Menschen aus

der Familie oder dem Freundeskreis schon um die Trauernden kümmern werden. Ihr eigenes Engagement ist gefragt, denn um Trauernde wird es schnell einsam. Sie dürfen darauf vertrauen, dass dieser Kontakt mit Trauernden Sie dem Leben ein Stück näherbringen wird.

Beim Umgang mit dem Tod geht es um das Leben! Danke, dass Sie sich für dieses wichtige Thema interessieren.

Weitere Informationen und Ansprechpersonen

Kontakt

Sylvia und Andreas Hey
Am Hahn 9
55758 Hottenbach
E-Mail: info@trauer.land

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.trauer.land



Impressum

Idee und Text

Sylvia und Andreas Hey, Hottenbach

Lektorat und Gestaltung

Ramona Thiele, Werther (Westf.)

Stand

24. Mai 2022

2. überarbeitete Auflage November 2022

Bildnachweis

Andreas Hey (Cover)

Kamila Bay/adobestock (S. 3)

OneLineStock.com/adobestock (S. 4)

Gondex/adobestock (S. 7)

Die vorliegende Broschüre darf unter Berücksichtigung der CC BY-SA 4.0 vervielfältigt und verbreitet werden.

