

## Hilfreiches in der Begegnung mit Trauernden

- **Kontakt aufnehmen**  
Ansprechen  
in die Augen schauen
- **Situation benennen**  
Ich habe gehört, dass ihr Sohn verunglückt ist...  
Frau Maier, ich habe gehört, ... mir fehlen die Worte, aber ich wollte sie dennoch gerne ansprechen.
- **Echt-bleiben**  
Keine künstliche Traurigkeit oder Betroffenheit vorspielen  
z.B. Wenn ich gerade in Eile bin, Situation benennen, aussprechen was ist
- **Auf Normalität gefasst sein**  
Tiefe Gefühle werden meist oft auch nicht gezeigt, schon gar nicht in nicht unpassenden Situationen  
Trauerende/r bestimmt, wie weit und wann sie/er sich öffnen möchte
- **Erinnerungen an Verstorbenen teilen**  
Es tut gut vom Verstorbenen zu reden  
Erinnerungen an den Verstorbenen erzählen
- **Kontakt**  
Augenkontakt  
Berührung??  
Umarmung??  
Echt bleiben, auf Nähe und Distanz achten. Genau spüren, was passt!
- **Lachen und Weinen: Tränen**  
Tränen kommen und gehen  
Eigene Tränen zulassen: zeigt, dass auch wir berührt sind  
Lachen und Weinen: Ausdruck unkontrollierbarer Gefühle  
Lachen ≠ immer Zeichen von Freude
- **Konkrete Hilfsangebote**  
Ich würde Dir am Mittwoch etwas zum Essen vorbeibringen  
Ich kann für dich auf die Behörde gehen  
Ich kann deine Kleine gerne mit in den Kindergarten nehmen  
Soll ich dich zum Friedhof bringen?

## Wenig Hilfreiches in der Begegnung mit Trauernden

- **Allgemeine Angebote**

Du kannst mich jederzeit anrufen  
Ich bin immer für dich da

- **Durchhalteparolen, Appelle**

Das wird schon wieder...  
Du musst jetzt loslassen...  
Du musst jetzt stark sein...  
Du solltest auch noch das Positive sehen...

- **Bewunderung**

Du bist ja so stark...  
Wie du das alles schaffst...

**Dafür:** Ich sehe, dass Du zurzeit durch eine schwere Zeit gehst und das kostet dich viel Kraft und Energie

- **Vergleiche mit sich selbst**

Ich weiß genau, wie du dich fühlst...  
Ich habe das ja auch schon erlebt...

Lenken das Gespräch auf sich selbst  
Niemand weiß wie sich der andere fühlt, jede Situation ist neu und anders

- **Floskeln, Sprüche, Vertröstungen religiöse Sprüche,**

Er hatte doch nur mehr Schmerzen...  
Das Kind war ja behindert...  
Das war doch kein Leben mehr...  
Jetzt geht es ihr/ihm besser...  
Du wirst wieder jemanden finden...  
Jetzt muss er/sie nicht mehr leiden...  
War ja nur dein Halbbruder...  
Ja so ist das Leben ...

⇒ **Lindern heißt behindern**

Gefühle nicht beschwichtigen, nicht schmälern, nicht beschönigen, weil man so gern trösten möchte. Den Verlust nicht verharmlosen, sondern würdigen.

- **Sinnhaftigkeit vorwegnehmen**

Irgendwann wirst Du sehen, dass das für etwas gut war  
Am Leid kann man wachsen  
Was ist jetzt deine Entwicklungsaufgabe

=> Nimmt den aktuellen Schmerz nicht ernst, Ich stell mich über den anderen

## Zum Hinterfragen

- **Mitleid - Mitgefühl**

Mitleid macht klein; nimmt die Würde und beschämt; ist oft die Projektion eigener unangenehmer Gefühle, ich stell mich über die/den andere/n  
Mitgefühl: Begegnung auf Augenhöhe, sieht den ganzen Menschen, im Leid und in seinen Möglichkeiten mit diesem Verlust zu leben; bin mir meiner eigenen Verletzlichkeit bewusst....

- **Alleinsein ≠ Einsam sein**

?„Da muss jeder alleine durch“?

Ja und nein: Niemand kann den Schmerz abnehmen, aber Beziehung und Gemeinschaft kann helfen

Je nach Beziehung den Kontakt auch über längerer Zeit halten

Wenn man sich unsicher ist, benennen was ist: *„Ich bin unsicher, ob ich dich nach so langer Zeit noch ansprechen soll, ich wollte dich aber wissen lassen, dass ich immer wieder an dich, euren Verlust, oder an XY denke....“*

Kontaktaufnahme zum Jahrestag, Geburtstag des/der Verstorbenen

- **Eigene Bedeutung und Wichtigkeit hinterfragen**

Eigene Motivation hinterfragen: um wen geht es? Um dich oder mich, weil ich neugierig bin, mich selbst „zu wichtig“ nehme....

Meine Beziehung zu der Person vor dem Tod genau anschauen

- **Zum Thema ‚Du musst jetzt loslassen‘**

≠ Loslassen des Verstorbenen, oder die Erinnerung bzw. die Liebe und Beziehung zum/zur Verstorbenen

= mit der Zeit den Verlust akzeptieren lernen, um im Fluss des Lebens lebendig bleiben zu können: ist nicht **gegen** das Geschehene Leben sondern

**mit** dem Verlust

### **Literaturempfehlungen:**

Megan Devine: Es ist okay, wenn du traurig bist

George A. Bonanno: Die andere Seite der Trauma, Verlustschmerz und Trauer aus eigener Kraft überwinden

Chris Paul: Keine Angst vor fremden Tränen

Roland Kachler: Meine Trauer wird dich finden

### **Kinderbücher (auch für Erwachsene sehr zu empfehlen)**

Armin Beuscher, Cornelia Haas: Über den großen Fluss

Cori Doerrfeld: Häuschen tröstet

Britta Teckentrup: Der Baum der Erinnerung

### **Podcast** auf spotify:

Steffi und Jenny: Ich bin hier und du bist tot

**Online Plattform** zum Austausch für Trauernde: [www.trosthelden.de](http://www.trosthelden.de)