

Trauernde trösten, aber nicht vertrösten

Bad Kissingen – Wenn Verwandte, Freunde, Nachbarn oder Arbeitskollegen einen nahestehenden Menschen verloren haben, dann stellt sich deren Umfeld oft die Frage, wie man den Betroffenen „richtig“ begegnet. Man will nichts „falsch“ machen, man möchte helfen, man möchte die Trauernden nicht noch stärker belasten. Aber wie? Oft geschieht es, dass aus lauter Unsicherheit lieber geschwiegen, der Umgang, die Begegnung vermieden wird. Die Trauernden fühlen sich isoliert, allein gelassen, ausgegrenzt. Um zu mehr Sicherheit beizutragen, hatte die Beratungsstelle für Menschen in Trauer der Christian Presl-Stiftung zu einem Informationsabend in die Klinik Bavaria Bad Kissingen eingeladen.

Gleich zu Beginn wurden die Teilnehmer von der Sozialpädagogin Cornelia Weber angeleitet, für sich zu klären, welchen Be-

zug sie zum Thema haben; wo sie Trauernden begegnen bzw. ob sie selbst betroffen sind. Die Aufstellung ergab, dass alle Anwesenden persönlich, beruflich oder privat mit Trauer und Trauernden konfrontiert sind.

Trauern wendet die Not

Ausgehend von den persönlichen Erfahrungen und den Fragen der Teilnehmer entspann sich ein intensiver Austausch untereinander, der mit den Erfahrungen und Erkenntnissen aus Theorie und Praxis durch die Sozialpädagoginnen der Beratungsstelle ergänzt wurde. „Trauer ist eine normale Reaktion, die uns Menschen hilft, mit einem Verlust umzugehen. Trauer ist notwendig im wahren Sinne des Wortes, um sich an die veränderte Lebenssituation anzupassen. Wie lange ein Mensch um seinen Verstorbenen trauert ist unterschiedlich. Bis

sich der Trauernde wieder gut im Leben verankert fühlt, können Jahre vergehen“, erklärte Maritta Düring-Haas vom Team der Christian Presl-Stiftung.

Was sage ich beim ersten Kontakt einem Trauernden? Passt der Satz: „Mein herzliches Beileid“, fragte eine Teilnehmerin in die Runde. Einig waren sich alle Anwesenden, dass es immer von der Beziehung abhängt, die wir zu den Hinterbliebenen haben, wie wir Trauernden begegnen und was wir ihnen sagen. Dabei sollten wir authentisch bleiben.

Menschen in der Begleiterposition dürfen nicht den Anspruch haben, den Trauernden ihre Trauer nehmen, ausreden, kleinreden zu wollen oder zu müssen. Ebenso brauchen Außenstehende den Betroffenen auch keine Lösungen, Ratschläge oder dergleichen anzubieten. Die Trauernden selbst sind die

Experten für sich und ihren Weg. Auch Sätze wie „Das wird schon wieder“ oder „Du bist ja noch jung“ oder „Zeit heilt Wunden“ sind nur Vertröstungen und wenig hilfreich – im Gegenteil, sie werden von den Trauernden als kränkend empfunden. Trauernde erwarten von ihren Mitmenschen keine Ratschläge. Sie wünschen sich von ihnen, mit ihrem Schmerz und ihrer Trauer ernst genommen zu werden. „Erzählen lassen, zuhören, nachfragen – mit aushalten, dass es momentan keinen Trost gibt, ist wichtiger als schöne Texte“, fasste Cornelia Weber am Ende zusammen.

Nicht nur Trauernde können sich an die Beratungsstelle wenden. Menschen, die unsicher in der Begegnung mit Trauernden sind, erhalten ebenfalls Unterstützung. Infos unter: www.christian-presl-stiftung.de oder Tel.: 0971/699 190 70. red