

10 Regeln in der Begleitung von Trauernden

1. Den Tod beim Namen nennen: immer „tot“, „gestorben“ sagen

Dies hilft den Tod zu begreifen (Realisierung) und es signalisiert Gesprächspartnern, dass man nicht ausweicht, sondern bereit ist, mit ihnen über Tod und Trauer zu sprechen.

2. Trauerreaktionen fördern, nicht fordern

Raum, Zeit, Gelegenheit zum Trauern geben, der Trauer einen Erlebnis- und Erlaubnisraum öffnen, aber nicht dazu drängen, sie jetzt, hier und vor mir auszuleben.

3. Lindern heißt behindern

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

4. Ich statt Du- Botschaften

Eigene Gefühle und Mitgefühl äußern, aber (auch wenn man Ähnliches erlebt zu haben glaubt) niemals meinen oder sagen „Ich weiß genau, wie du dich fühlst!“ Das hängt eng mit dem nächsten Punkt zusammen.

5. Deine Trauer ist nicht (wie) meine

Nicht erwarten, dass jemand so reagiert, wie ich in derselben Situation reagieren würde, sondern die Reaktion meines Gegenübers sorgfältig wahrnehmen. Nicht „wissen“, sondern fragen, wie es ihm geht. Jeder Mensch trauert anders!

6. Zuhören und erzählen lassen, auch zum 1001. Mal

Durch Erinnern und Wiederholen ihrer Geschichte(n) mit den Verstorbenen verarbeiten Trauernde ihren Verlust. Geschichten, die immer wieder erzählt werden, haben dabei Schlüsselfunktion- deshalb auch beim 1001 Mal zuhören, auf Unterschiede zum letzten Erzählen achten und sie spiegeln! (Leitfrage: Bleibende Bedeutung/ Neuverortung des/der Verstorbenen?)

7. Hilfe entgegenbringen, nicht nur anbieten

Rückzug liegt in der Natur der Trauer, deshalb nicht warten, dass Trauernde sich melden, sondern selber hingehen. Anrufen, nicht sagen: „Ruf mich an, wenn du mich brauchst.“ Sich nicht bitten lassen, sondern da sein.

8. Einmal ist keinmal

Bei Hilfsangeboten und Versuchen mit den Trauernden in Kontakt zu treten, mit Ablehnung rechnen und sie trotzdem (ohne gekränkt zu sein) mehrmals wiederholen. Die ausgestreckte Hand, die ihnen zeigt, dass sie nicht vergessen und verlassen sind, tut Trauernden vielleicht gut, auch wenn sie nicht einschlagen. Und: Was vorgestern noch abgelehnt wurde, wird morgen vielleicht gern genommen.

9. Beim ersten Mal tut's weh

An Fest-, Jahres-, Geburts-, und Todestagen an die Trauernden denken und sie dann nicht allein lassen – alles, was sie zum ersten Mal ohne die Verstorbenen erleben müssen, ist besonders schwer.

10. Den Verlassenen verlässlich sein: klare Ansagen

Trauernde sind Verlassene, daher klare Verabredungen treffen, statt neue Ungewissheiten und Enttäuschungen zu produzieren. Keine vagen Zusagen machen, sondern sagen, was und wann ich nicht kann und genau so deutlich ankündigen, wann ich kommen oder was ich tun werde – und das dann zuverlässig einhalten.

Lit.: Kerstin Lammer: Trauer verstehen

Verwurzelt der Mensch

Verwurzelt der Mensch der wagt zu seiner Meinung zu stehen

der sich wehrt auch für die Rechte der kleinen Leute

Verwurzelt der Mensch der darauf vertraut

dass es wohl auf ihn ankommt aber letztlich nicht von ihm abhängt

Er wird sein wie ein Baum am Wasser verwurzelt

auch wenn um ihn die Dürre sich ausbreitet so bringt er Früchte

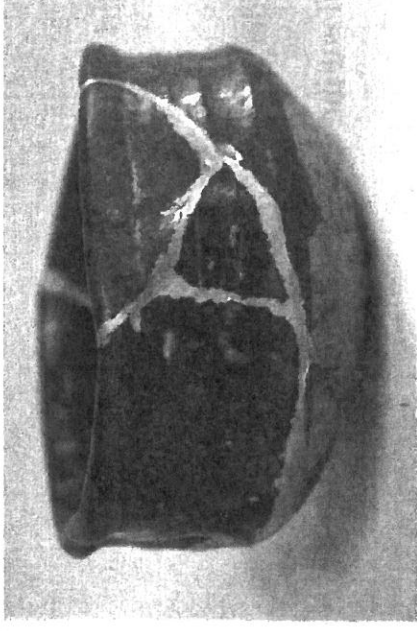
Wenn die Kritik und die Zweifel kommen wird er sich besinnen

auf den Fluss des Urvertrauens der auch durch ihn fließt er wird nicht alleine gegen den Strom schwimmen

und die göttliche Quelle immer neu in sich entdecken

Pierre Stutz

Goldene Spur



Es ist ein vergoldeter Neuanfang „Kintsugi“ stammt aus Japan und heißt „Goldreparatur“. Wenn eine wertvolle Keramikschale in Scherben zerbricht, wird sie wieder zusammengefügt. Nicht ohne sichtbare Risse, das wäre ja unmöglich. Aber: Die Bruchstellen werden nicht nur mit besonderem Kitt und Lack geflickt, sondern auch mit Goldstaub. So wirken die Brüche besonders kostbar, das ganze Gefäß ist neu und anders, es glänzt sogar.

Jede wiederhergestellte Schale zeigt: Ich bin gebrochen, an verschiedenen Stellen. Ich habe vieles überstanden. Es hat Mühe und Zeit gekostet, wieder ganz zu werden, wieder neu gefüllt werden zu können. Aber genau das macht mich einzigartig und kostbar.

