

Wie begegne ich trauernden Menschen?

Auf Trauernde zuzugehen, fällt vielen Menschen schwer. Was soll ich sagen? Darf ich nachfragen? Und was, wenn mir die Worte fehlen? Aus Unsicherheit wechseln manche die Straßenseite oder melden sich gar nicht. Doch gerade dieses Schweigen kann Trauernde zusätzlich verletzen.

Niemand erwartet perfekte Worte. Ein einfaches »Es tut mir leid« oder »Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll« ist oft genug. Entscheidend ist, ehrlich Anteil zu nehmen. Auch eine kurze Nachricht, eine Karte oder ein Anruf können zeigen: Ich denke an dich. Persönliche Erinnerungen an den verstorbenen Menschen sind meist besonders wertvoll: »Ich werde nie vergessen, wie herzlich sie gelacht hat.« So bleibt etwas von diesem Menschen lebendig.

Oft ist für Trauernde ein aufmerksames Zuhören hilfreicher als jeder Rat. Manche möchten immer wieder von dem Verstorbenen und den letzten Tagen erzählen. Andere wollen schweigen oder über ganz Alltägliches sprechen. Beides ist in Ordnung. Sätze wie »Du musst jetzt stark sein«, »Das Leben geht weiter« oder »Die Zeit heilt alle Wunden« helfen selten. Sie können den Eindruck vermitteln, die Trauer müsse möglichst schnell verschwinden.

Besser ist es, offen zu fragen: »Was würde dir gerade guttun?« oder »Möchtest du erzählen?« Auch konkrete Hilfe kann entlasten: eine Mahlzeit vorbeibringen, einkaufen, mit dem Hund gehen oder bei einem Behördengang begleiten. Das Angebot »Melde dich, wenn du etwas brauchst« ist gut gemeint, verlangt einem erschöpften Menschen aber eine weitere Entscheidung ab. Hilfreicher ist: »Ich könnte dir am Donnerstag etwas zu essen bringen. Passt das?«

Trauer endet nicht nach der Beerdigung. Oft beginnt die einsame Zeit erst, wenn die ersten Wochen vorüber sind und das Umfeld zum Alltag zurückkehrt. Deshalb ist es wichtig, später noch einmal anzurufen, zu einem Spaziergang einzuladen oder an Geburtstag und Todestag zu denken.

Dabei darf man die eigenen Grenzen beachten. Niemand muss rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Wer einen Trauernden eng begleitet, braucht auch selbst Pausen und Menschen, mit denen er sprechen kann.

Trauernden beizustehen, heißt nicht, ihren Schmerz wegzunehmen. Es heißt, diesen Schmerz eine Weile mit auszuhalten. Trost beginnt oft ganz einfach: da sein, zuhören und nicht gleich wieder gehen.

Autor: EKD | Uwe Birnstein; Foto: Aaron Blanco Tejedor | unsplash

Hier finden Sie ganz konkret Hilfe, wie Sie kondolieren und Trauergrüße schreiben können:



Welche Worte trösten wirklich?
Kondolieren im Trauerfall

evangelische
kirche

www.ekd.de/vorsorgen-trauern-erinnern