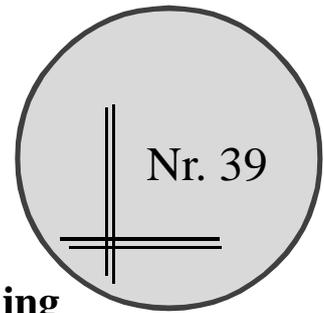




Der Kleine Schreiberling

<http://www.marioproll.de/Schreiberling>



Hilfen für den Umgang mit Trauernden

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt; ...“

Johannes 11,25

Nach dem Verlust die Einsamkeit!

Es ist bereits zwanzig Jahre her. Ein Vater verliert bei einem Verkehrsunfall sein einziges Kind, seine Tochter. Es ist entsetzlich. Doch nicht nur das. Er muss es erleben, dass ihn viele Menschen von nun an mit einer gewissen Scheu und Unsicherheit begegnen. Viele wissen nicht, was sie ihm sagen, wie sie mit ihm umgehen sollen. Mancher geht ihm darum auch aus den Weg. Zu dem Verlust seines geliebten Kindes kommt die Einsamkeit hinzu. Das ist gar nicht so selten. In unserer Gesellschaft ist der Umgang mit dem Tod mit einem Tabu belegt. Es wird nur wenig über die Trauer und dem Umgang mit Trauernden geschrieben und berichtet. Für viele ist die Begegnung mit einem trauernden Menschen peinlich. Viele wollen sich diesen schwierigen Situationen nicht aussetzen und vermeiden darum den Umgang mit jenen, die doch gerade jetzt auf ihre Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Das muss nicht sein. Ich muss kein Psychologe, Arzt oder Seelsorger sein, um einem Menschen hilfreich zur Seite zu stehen, der um einen lieben Angehörigen trauert.

Hier sind ein paar hilfreiche Gedanken für den Umgang mit Trauernden und für das Gespräch mit ihnen. Sie sind keine Theorie. Ich habe jeden einzelnen der nachfolgenden Sätze selber als wohltuend und hilfreich erfahren, als ich selber zum Freund und Begleiter von Menschen wurde, die einen nahe-

stehenden Angehörigen verloren hatten.

Hilfen für den Umgang mit Trauernden:

Die Hilflosigkeit und die Sprachlosigkeit, die ich empfinde ist normal. Sie ist nicht schlimm. Ich will dem Trauernden lieber in meiner Hilflosigkeit Beistand leisten, als ihn allein zu lassen. Allein ihn sich selber überlassen ist schlimmer, als alle empfundene Hilflosigkeit. Ich muss keine klugen Worte sagen. Die Gemeinschaft ist wichtig. Dass ich da bin, ist wichtig. Dass ich mir Zeit nehme, ist wichtig. Keine Angst vor Tränen! Miteinander weinen verbindet. Ein Mensch, der vor mir weint, beweist damit Vertrauen und Wertschätzung. Ich muss mich weder meiner noch des anderen Tränen schämen. Gefühle sind nicht falsch und müssen nicht unterdrückt werden. In der Trauerzeit treten oft ganz entgegengesetzte und oft auch als unpassend empfundene Gefühle auf. Darf ich das überhaupt? Ja, ich darf! Kein Gefühl ist falsch oder schlimm. Die Frage ist immer nur, was ich mit dem Gefühl mache. Keine Erklärungsversuche von dem, was nicht erklärbar ist. Ich muss nicht auf alles eine Antwort haben. Im Gegenteil: Ich hüte mich vor einem zu voreiligen Urteilen über Zusammenhänge, die ich wahrscheinlich gar nicht wirklich verstehe. Sagt Gott nicht in Jesaja: „Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken“? Lass den Trauernden deine Zuneigung spüren! Auch körperlich. Berührungen tun gut, besonders wenn sie so behutsam sind, dass sich der Trauernde darauf innerlich vorbereiten und freuen kann. Keine Taktlosigkeit, keine Überfälle, aber ein herzliches

Umarmen und Anteilnehmen tut gut. Die Trauer hat ihr Recht! Ich will ihr bewusst für mich und für andere Zeit und Raum einräumen. Wir brauchen den Prozess der Trauer, der Trauerarbeit, um den Verluste eines geliebten Menschen zu verkraften und Abschied von ihm zu nehmen. Wir sollten die Trauer darum weder unterdrücken, noch abkürzen oder verdrängen wollen.

Die Trauer hat ihr Recht.

So einfach und natürlich wie möglich. Ich darf auch in der Trauer dem Mitmenschen so begegnen wie ich bin. Das wenige schon kann hilfreich sein. Nicht überfordern! Der Takt gebietet es, darauf zu schauen, wieviel Gemeinschaft als wohltuend empfunden wird. Auch kurze Besuche können sehr wertvoll sein. Eine gewisse Regelmäßigkeit, selbst in größeren Abständen ist oft sehr segensreich. Einander in der Trauerzeit beizustehen, ist mit das Wertvollste und Tiefste was wir miteinander erleben können. In der Not Beistand und Hilfe erfahren zu haben, bleibt dem Trauernden unvergesslich und verbindet oft über lange Zeit. Nur Mut! Es geht einfach darum, da zu sein, Zeit zu haben und guten Willens zu sein. Mehr braucht es nicht. Das kannst Du! Lass den Trauernden in seinem Schmerz nicht allein!

**Keine Angst vor Tränen!
Miteinander weinen verbindet.
Ein Mensch, der vor mir weint,
beweist damit Vertrauen und
Wertschätzung.**