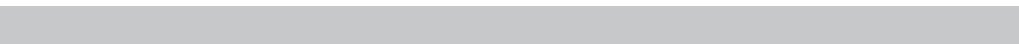


GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





---

Chris Paul

# Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Gütersloher Verlagshaus

### **»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.« S. 9**

*Den Trauernden fehlt bereits der Verstorbene, sie brauchen nicht noch den Verlust von Nachbarn und Bekannten. Tipps und Tricks, die Sprachlosigkeit zu überwinden*

Benennen Sie einfach die Situation – Auf den Kontakt kommt es an! – Bleiben Sie echt – Seien Sie auf Normalität gefasst – Teilen Sie eine Erinnerung an den Verstorbenen! – Gute Freunde ruhig mal in den Arm nehmen – Erfahrungsbericht – Reden ist Silber, Zuhören ist Gold – Bitte vermeiden Sie ... – Erfahrungsbericht

### **Mit aufrichtiger Anteilnahme ... S. 16**

*Beileid aussprechen mit Sinn und Verstand*

Auf eine Todesnachricht reagieren – Trauerkarte und Todesanzeige – Beileidskarte – SMS und virtuelle Kerzen – Tipp – Erfahrungsbericht

### **Was soll das eigentlich? S. 26**

*Abschiednahme und Bestattungen besser verstehen. Was sie bedeuten können, und was dafür spricht, daran teilzunehmen*

Wozu ist das gut? – Erfahrungsbericht – Was heißt das für Sie? – Erfahrungsbericht – Tipp – Abschiedsfeiern, Totenmessen – Gemeinschaft hilft – Begreifen ist wichtig – Erfahrungsbericht – Lebensrückblick – Tipp – Übergangsriten – Tipp – Andere Religionen, andere Sitten – Zum Weiterlesen – Tipp – Erfahrungsbericht

### **»Was mache ich, wenn sie in Tränen ausbricht?« S. 41**

*Das eigene Unbehagen im Umgang mit großen Gefühlen. Ideen zum Abbau von Angst und Überforderung*

Weiche Tränen – Weinkrämpfe – Lachen und Weinen – Die Beherrschung verlieren – Tipp – Vermeiden Sie bitte – Erfahrungsbericht

**»Da muss jeder alleine durch!«** **S. 46**

*Zwischen »Allein« und »Einsam« besteht ein großer Unterschied. Ermutigung zur Anteilnahme und Ideen, wie man sie ausdrücken kann*

Allein oder allein gelassen – Verlust und Schmerz sind nicht ansteckend! – Tipp – Das eigene Alleinsein – Das hat sie selbst gesagt – Erfahrungsbericht

**»Ach, die arme Frau!«** **S. 52**

*Mitleid hilft nicht, sondern macht klein. Mitgefühl ist eine gute Alternative, denn es kann mehr als nur bedauern*

Einseitiger Blick – Mit-Leiden – Tipp – Mitgefühl – Übung – Akzeptanz – Wertschätzende Unterstützung – Erfahrungsbericht

**»Jetzt reiß' dich mal zusammen!«** **S. 59**

*Ratschläge können leicht erschlagen. Was man eigentlich sagen will und wie es gelingen kann, sich verständlicher auszudrücken*

Bitte vermeiden Sie: Anweisungen – Tipp – Aufmunterungen – Verkleinerungen – Glaubenssätze/Behauptungen – Tipp – Erfahrungsbericht

**»Ich will da nicht stören ...«** **S. 65**

*Die Angst, aufdringlich zu sein und die heilsame Wirkung von Gemeinschaft. Tipps für konkrete Unterstützungsangebote*

Einfach da sein – Initiative zeigen – Dranbleiben – Erfahrungsberichte aus verschiedenen Situationen: Die Todesnachricht – In den Monaten nach der Todesnachricht – Der erste Todestag – Gedenktage – Freizeit – Feste und Feiern

**»Am besten gehst du gleich zur Therapie!«** **S. 72**

*Trauerprozesse tun weh, aber sie sind keine Krankheit. Wann eine Begleitung oder Therapie sinnvoll ist und was das für Freunde und Verwandte bedeutet*

Perfektes Trauern – Überforderung – Sorgen – Noch mehr Sorgen – Was hilft wem? – Ehrenamtliche Trauerbegleitung – Trauercafé

– Trauergruppe – Trauerberatung/Trauerbegleitung – Psychotherapie/Trauertherapie – Du erzählst mir gar nichts – Tipp – Erfahrungsbericht

**»Du hast dich so verändert.«**

**S. 81**

*Wie es ist, um die Freunde oder Angehörige zu trauern, die nach einem Verlust nicht mehr so sind wie zuvor*

Veränderungen begegnen: Geduld bewahren – Realismus entwickeln – Nehmen Sie nicht alles persönlich – Das richtige Maß – Echt bleiben – Trauern – Erfahrungsbericht

**»Du bist doch noch viel zu klein ...«**

**S. 86**

*Mythos und Wirklichkeit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Möglichkeiten einer altersgerechten Unterstützung für die ganze Familie*

Ohne Worte – Kindgerechte Worte und Bilder – Alltag geht vor – Tipp – Erfahrungsbericht – Kernfamilie geht vor – Tipp – Bin ich schuld an Papas Tod? – Was bleibt? – Bitte vermeiden Sie – Tipp – Trauerpfützen und Lebensspuren – Tipp – Tipp für Familienangehörige – Zum Weiterlesen – Bilderbücher – Teenagertrauer – Tipp für Eltern – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen – Professionelle Unterstützung – Tipp für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte

**Wenn ein Kind stirbt**

**S. 106**

*Dableiben, wenn andere das erleben, wovor man selbst große Angst hat*

Grenzen ziehen – Übung – Stirbt mit einem Kind die Zukunft? – Immer im Herzen – Endloser Schmerz? – Tipp – Stirbt mit einem Bruder die Vergangenheit? – Bitte vermeiden Sie – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen

**Plötzliche und mit Gewalt verbundene Todesursachen** **S. 114**

*Verstehen, dass es immer vor allem um den Verlust geht und nicht um schockierende Einzelheiten eines Todes*

Zu Beginn: Schock und Scham – Tipp – Tipp – Erzähl doch mal ...

– Tipp – Schuldgefühle – Nach einem Suizid – Deutungen und Sprache – Tipp – Da muss doch was gewesen sein – Tipp – Wut oder Mitleid – Bitte vermeiden Sie – Ehrendes Andenken – Übung – Angst vor dem Nachsterben – Tipp – Zum Weiterlesen – Erfahrungsbericht – Mord und Unfall – Verantwortliche finden – Tipp – Unterstützende Adressen

## **Familienleben mit Tod und Trauer** **S. 129**

*Hinweise für den Weg hin zu einer neuen Balance*

Das Familienmobile – Angst – Erfahrungsbericht – Ich kann sie doch nicht alleine lassen – Alltagsfragen: Fotos und Erinnerungsstücke – Jahrestage des Todes – Andere Jahrestage – Allgemeine Festtage – Tipp – Erfahrungsbericht

## **Bin ich immer zweite Wahl?** **S. 139**

*Jemanden lieben, der verwitwet ist*

Bis dass der Tod euch scheidet – Lückenbüßer oder Retterin – Erste große Liebe, zweite große Liebe – Übung – Tipp – Wir sind uns so nah – Ich heirate ein trauernde Familie – Allgemeine Festtage – Tipp – Todestage – Fotos der Verstorbenen – Tipp – Erfahrungsbericht

## **Anhang**

### **Was Sie über Trauerprozesse wissen sollten** **S. 147**

Das erste Trauerjahr – Loslassen oder nicht – Das zweite, dritte, vierte Trauerjahr – Risikofaktoren und Unterstützungsfaktoren – Trauer oder Depression? – Tipp

### **Häufig gestellte Fragen** **S. 151**

### **Literatur und Internetadressen zum Weiterlesen** **S. 171**

### **Danksagung** **S. 175**





## »Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.«

Den Trauernden fehlt bereits der Verstorbene, sie brauchen nicht noch den Verlust von Nachbarn und Bekannten. Tipps und Tricks, die Sprachlosigkeit zu überwinden

Da steht sie am Aufzug, die nette Nachbarin, sieht eigentlich aus wie immer. Aber vor zwei Wochen ist ihr Mann gestorben, was tun? Oder der Kollege, der nach einigen Wochen wieder im Betrieb ist; alle wissen, dass seine Tochter überfahren worden ist, aber keiner weiß, wie es ihm damit geht. Diese Situationen sind schwer auszuhalten, es ist normal, sich damit hilflos und überfordert zu fühlen. Die traditionelle Formel »Herzliches Beileid« kommt heute vielen Menschen inhaltsleer und fremd vor. Ein persönlicher Satz fällt aber den wenigsten ein, schon gar nicht in den wenigen Sekunden einer unerwarteten Begegnung. Wenn die Nachbarin dann allein mit dem Aufzug nach unten gefahren ist oder der Kollege grußlos in seinem Büro verschwunden, kommen vielleicht ein paar Formulierungen in den Kopf. Dazu gesellt sich aber gleich die Scham, so unbeholfen gewesen zu sein. Und schon entsteht der Wunsch, sich diesem Unbehagen nicht noch einmal aussetzen zu müssen. Fortan werden die trauernde Nachbarin und der Kollege lieber gemieden. Es scheint einfacher, weiter zu schweigen, als jetzt auch noch was Dummes zu sagen und sich endgültig zu blamieren.

Das ist schade für alle, deshalb hier ein paar Vorschläge und Ideen, wie es anders gehen kann:

### **Benennen Sie einfach die Situation**

»Ich habe gestern erst gehört, dass Ihr Mann gestorben ist, das tut mir sehr leid.«

Wenn jemand länger nicht am Arbeitsplatz war, reicht für den Einstieg ein ernst gemeintes: »Schön, dass du wieder da bist.«

Wenn Ihnen tatsächlich die Worte fehlen, können Sie das in Worte fassen: »Ich bin ganz sprachlos, das ist für mich noch unfassbar.«  
»Mir fehlen die Worte für das, was ich Ihnen gern sagen würde.«

### **Auf den Kontakt kommt es an!**

Worte sind eigentlich gar nicht so wichtig. Entscheidender ist die Begegnung, die sich z.B. durch den Augenkontakt herstellt. Trauen Sie sich, Ihrem Gegenüber in die Augen zu sehen. Das Schlimmste für Menschen ist es, wenn alle an ihnen vorbeisehen, als wären sie gar nicht mehr da. Geben Sie Ihrem Gegenüber einen Moment Ihrer Zeit, bleiben Sie kurz stehen. Keine Angst, Sie müssen nicht auf dem Flur oder bei jedem Treffen ein langes Beratungsgespräch führen.

### **Bleiben Sie echt**

Trauernde verlangen von niemandem, sich zu verstellen. Im Gegenteil. Aufgesetzte Förmlichkeit oder gespielte Betroffenheit werden sofort als das erkannt, was sie sind. Die Begegnung mit einem trauernden Menschen braucht keine künstliche Traurigkeit. Wenn Sie gerade sehr glücklich oder eilig oder einfach in Ihrem normalen Alltag verankert sind, dann können Sie das zeigen. Menschen in einer Verlustkrise möchten nicht, dass alle anderen so fühlen wie sie selbst, sie möchten »nur« mit ihren Gefühlen weiter gesehen und ernst genommen werden.

### **Seien Sie auf Normalität gefasst**

Tiefe Gefühle sind nicht der Gesprächsstoff, über den wir uns alltäglich mit Bekannten, Kollegen, Nachbarn austauschen. Wie jeder andere möchten auch trauernde Menschen nicht in jeder Begegnung über ihre Gefühle sprechen. Es kommt immer wieder vor, dass Sie selbst zwar bereit sind, ein tiefer gehendes Gespräch zu führen, der trauernde Mensch aber gerade in einer anderen Stimmung ist. Vielleicht möchte er einfach seine Ruhe haben oder sich auf den Alltag konzentrieren. Das ist keine Zurückweisung, Sie müssen nicht beleidigt sein.

## Teilen Sie eine Erinnerung an den Verstorbenen!

Den meisten Trauernden tut es gut zu wissen, dass auch andere sich erinnern. Besonders gut tut es, wenn sie spüren, dass der/die Verstorbene anderen in guter Erinnerung ist.

»Es tut mir so leid, dass deine Mutter gestorben ist. Ich erinnere mich an das Adventskaffeetrinken letztes Jahr, sie war mir sehr sympathisch – und ihre Mandelkekse waren unglaublich lecker.«

## Gute Freunde ruhig mal in den Arm nehmen

Menschen, die Sie gut kennen und auch sonst berühren, können Sie Ihre Anteilnahme auch durch einen festen Händedruck oder das Angebot einer Umarmung ausdrücken. Körperliche Nähe kann Geborgenheit und Trost vermitteln. Bleiben Sie dabei so ehrlich wie in Ihren Worten. Und achten Sie darauf, ob Ihr Angebot willkommen ist.



### Erfahrungsbericht

*Einige Wochen nach dem Tod meiner Tochter war ich an einem Samstagvormittag auf dem Markt. Ich fühlte mich noch immer wie ein »Alien« unter all den Menschen und hatte große Mühe, mich auf dem Marktplatz zu bewegen. Zufällig begegnete ich einem Arbeitskollegen, der mich fragte, wie es mir gehe. Ich stand vor ihm und war nicht in der Lage, viel zu sagen, und die Tränen liefen mir übers Gesicht. Er sagte nur: »Ich weiß nicht, was ich dir sagen soll, wenn ich an meine Töchter denke und mir vorstelle, mir würde ›Das‹ passieren ... es ist so furchtbar« und nahm mich in den Arm. Dies war nur eine kurze Begegnung und mir war nicht wirklich wohl, in dieser Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit von einem Kollegen gesehen zu werden, aber sie war sehr ehrlich und irgendwie zeitlos. Ich fühlte mich akzeptiert und so angenommen, wie ich war.*

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Chris Paul

**Keine Angst vor fremden Tränen!**

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-07303-3

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Oktober 2013

»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll ...«

Wie begrüße ich die Kollegin, die nach dem Tod des Mannes wieder zur Arbeit kommt? Wie verhalte ich mich bei der Nachbarin, deren Sohn kürzlich starb? Kann ich meinem Bruder helfen, nach dem Tod seiner Frau nicht zu verzweifeln?

Tod und Trauer sind keine einfachen Themen. Vielen Menschen fällt es schwer, mit Trauernden umzugehen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden. Dieses Buch ist für alle geschrieben, die Trauernden begegnen. Denn für trauernde Menschen ist kaum etwas so wichtig wie ein stabiles soziales Netz. Chris Paul legt hier erstmals einen umfassenden Leitfaden für den Umgang mit Trauernden vor, der Sprach- und Hilfslosigkeit überwinden hilft, zur Anteilnahme ermutigt und den Abbau von Ängsten und Überforderung ermöglicht.