

## **Trauer aus der Sicht von Angehörigen und Freunden. Der Versuch eines Trauernden Unbegreifliches begreif- lich machen zu wollen.**

**Kalle Loske**

Trauer ist eine unbequeme Angelegenheit und ein sehr langwieriger Prozess. Für Angehörige und Freunde von betroffenen Trauernden meist ein sehr schweres Thema. Bestimmt kommen Fragen auf, wie bspw. „*Wie gehe ich nun mit den Leidtragenden um?*“, „*Was sind die richtigen Worte?*“, „*Wie können wir helfen?*“.

Dieser Text soll Mut machen, das Verhältnis zwischen Angehörigen, Freunden und Trauernden stabil zu halten und sich nicht von dieser schlimmen Situation verunsichern zu lassen. Die unten aufgeführten Hilfestellungen sind durch meine eigenen Erfahrungen, aber auch durch Gespräche mit anderen betroffenen Trauernden entstanden. Natürlich ist jeder Mensch im Umgang mit seiner eigenen Trauer individuell. Dennoch hoffe ich, mit den nachfolgenden Gedanken eine Hilfestellung für den Umgang mit Trauernden geben zu können.

Aber zunächst, wieso ist das Verhältnis zwischen Trauernden und Angehörigen und ihren Freunden oft so schwierig? Ich glaube, dass es dafür verschiedene Gründe gibt. Zum einen ist es natürlich so, dass die meisten Angehörigen und Freunde das Glück haben, sich selbst noch nie in so einer Situation befunden zu haben, wie es die Betroffenen jetzt tun. Das bedeutet, dass sie, so viel Mühe sie sich auch geben, nie zu 100% nachvollziehen und verstehen können, wie es im Inneren von Trauernden aussieht, denen nicht nur das Weiterleben mit einem geliebten Menschen verwehrt bleibt, sondern stattdessen durch unvorstellbares Leid ersetzt wird.

Zum anderen sind unsere Angehörigen und Freunde – gerade die, die uns besonders nah stehen – sehr an unserem Wohlergehen interessiert. Es tut ihnen weh, uns so leiden zu sehen und sie versuchen diesen Zustand so schnell wie möglich zu ändern. Dabei ist die Trauer kein Zustand, der sich mal eben verändern lässt, oder sich mit lieben Worten abmildern lässt. Aus der mangelnden Erfahrung mit Trauer und dem mangelndem Wissen darüber, dass nichts – wirklich nichts – die Intensität der Trauer abschwächen oder gar aufheben kann, entstehen dann Aufmunterungsversuche, die uns Betroffene sehr verletzen können.

Oft wird versucht, nett gemeinte „gute Aussichten“ zu schaffen, um sie aufzumuntern. Immer wieder bekomme ich als Trauernder Dinge zu hören wie beispielsweise „*Du bist stark, du schaffst das schon*“, „*Seid froh, dass deine Frau nicht leiden musste*“, „*Wer weiß, wofür es gut ist; wer weiß, was da noch alles auf euch zugekommen wäre*“.

Solche nett gemeinten, vermeintlich tröstende Worte von Menschen, die dieses Elend nicht erleben mussten, können sehr, sehr weh tun. Ich als Trauernder fühle mich dadurch angegriffen, fühle mich nicht verstanden, auch teilweise abgelehnt und es macht mich wütend. Wenn Menschen einem in der schwierigsten Zeit, mit Ratschlägen Hoffnung geben wollen (*„Deine Trauer wird auch wieder vorbei gehen, das wird schon wieder.“*, ...) bekomme ich als Trauernder das Gefühl, dass mir das Recht auf Trauern abgesprochen wird. Durch Unverständnis der Trauer werden immer wieder neue Missverständnisse zwischen Angehörigen, Freunden und Betroffenen hervorgerufen.

Um zu verdeutlichen, wie die Kommunikation zwischen Trauernden und Angehörigen oft scheitert, nutze ich einen Satz, der so oder so ähnlich leider sehr oft verwendet wurde: *„Du bist doch noch jung, und wirst bestimmt wieder jemanden finden.“* Was die Angehörigen oder Freunde damit sagen wollen: *„Auch wenn du gerade eine furchtbare Zeit durchlebst, so wird sich dieser unglaubliche Schmerz trotzdem mit der Zeit in eine Form wandeln, in der du ihn in dein Leben integrieren kannst. Er wird dich nie verlassen, aber dir trotzdem, auch wenn es noch lange dauert, irgendwann einen aufrechten Blick in die Zukunft ermöglichen.“*

Was aber bei mir als Trauerndem ankommt: *„Stell dich nicht so an, reiß dich zusammen. Deine Frau ist ganz einfach zu ersetzen, suche dir jemanden.“* Man sieht deutlich, wie unterschiedlich Aussage und Interpretation sind. Was hilft, solche Missverständnisse zu vermeiden ist ein gefühlsvolles und behutsames Kommunizieren seitens der Angehörigen, aber auch ein klares Kommunizieren seitens der Trauernden. Den Angehörigen und Freunden deutlich zu machen, welche Worte verletzen und was man gerade braucht, kann in der gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Trauer eine große Hilfe sein.

Trauernde werden immer große Probleme haben, ihre Trauer mit Worten zu beschreiben, auch wenn dies doch der größte Wunsch für sie ist. Man möchte gerne mitteilen, herausschreien, erklären wie man sich fühlt und was in einem vorgeht. Ich möchte, dass mein Gegenüber mich versteht. Dazu mein eigenes Erleben: *„Ich möchte meine Trauer anerkannt haben. Ich fühle mich in dieser Situation sehr, sehr alleine. Ich wünsche mir Mitleidende, die in der Lage sind, das Ausmaß meines Schmerzes und der Verzweiflung gänzlich zu erfassen. Ich habe ein hervorragendes soziales Umfeld und einen phantastischen Freundeskreis. Und doch habe ich ständig das Gefühl, ich muss jedesmal genau erklären wie ich mich fühle.“*

Man muss sich als Außenstehender sagen, sich eingestehen, dass man diese schlimme Situation einfach mit nichts „schönreden“ kann. Auch nicht, wenn man vermeintlich „nette“ Worte spricht. Die meisten Trauernden werden sich eher noch zurückziehen, wenn sie sich derartiges anhören müssen.

Das Einzige, was in dieser Zeit wirklich hilfreich ist, ist, dass man den Trauernden zuhört und Interesse an ihrem Leid zeigt. Nachfragen, wie es ihnen geht, was sie bewegt und wie sie sich fühlen. Wenn sie nicht sprechen wollen, schweigen mit ihnen, wenn sie weinen wollen, weinen mit ihnen und wenn sie Ablenkung wollen, lachen mit ihnen.

Ich weiß, dass es der sehnlichste Wunsch von Angehörigen und Freunden ist, zu helfen; dass sie sich eine Besserung für mich als Trauerndem wünschen. Doch sie müssen erst einmal „aushalten“. Die Situation annehmen, wie sie ist. Dies ist der Teil der Angehörigen und Freunde bei dem schweren Weg, der zu gehen ist, wenn sie Hilfe und Unterstützung für uns Trauernde sein wollen.