

TRAUE DICH ZU FRAGEN

Trauernde befinden sich in einem „Ausnahmestand“. Nimm ihre Reaktionen als Ausdruck ihres inneren Befindens, das in keiner Beziehung zu Dir stehen muss. Das heisst, lege die gesprochenen Worte nicht auf die Waagschale.

Gib ihr zu verstehen, dass sie sich auf Dich verlassen kann. Lass sie spüren, dass Du ihr Deine ganze Aufmerksamkeit und Sorge schenkst. Sei einfach für sie da. Betone ausdrücklich, dass Du Dich nicht belastet fühlst und dass Du es ihr sagst, sollte dies doch der Fall sein.

Unterstütze sie, ihre Trauer geschehen zu lassen, wie immer sich diese auch zeigen mag. Es kann sein, dass Du ihre Reaktion nicht nachvollziehen kannst. Lass sie wissen, dass Du sie in ihrer Trauer bedingungslos unterstützt und dass sie sich nicht zu erklären braucht.

Schaffe Raum und Zeit für sie, ihre Trauer geschehen zu lassen. Dies kann sein, indem Du eine warme Atmosphäre schaffst, eine Kerze anzündest oder ihr einen gemeinsamen Spaziergang unternimmst. Getraue Dich zu fragen, was ihr gut tun würde jetzt in diesem Moment. Sei nicht betroffen, wenn Du keine Antwort bekommst. Deine Frage ist vielleicht bei ihr gar nicht angekommen. Versuche es einfach immer wieder.

Manchmal kann es hilfreich sein, Deine Unterstützung in der Erledigung von Formalitäten anzubieten. Für viele Trauernde kann dies aber auch ein wichtiger Prozess des Abschiednehmens sein, wenn sie diese Dinge selbst erledigen können. Getraue Dich zu fragen.

Wenn Du mit der Trauer des Gegenübers in Berührung kommst, bist Du immer auch mit Deiner eigenen Lebens- und Trauergeschichte konfrontiert. Bedenke, dass Du Dich deshalb in solchen Situationen nicht an Deinen eigenen Bedürfnissen und Reaktionen orientieren kannst.

Das heisst auch, dass Du die Betroffene nicht mit Hilfe und Fürsorge überschütten solltest, sondern sie ermutigst, sich mit ihrer Trauer Zeit zu nehmen. Die Trauer hört auf, wenn sie überflüssig wird. Dann, wenn sie ganz „durchgegangen“ worden ist.

Da körperliche Nähe grosses Vertrauen voraussetzt, musst Du hier speziell feinfühlig sein. Berührungen können beim Trauernden oftmals viel stärker, intensiver wahrgenommen werden. Achte auf die Körpersprache. Getraue Dich zu fragen.

Gerade in Beziehungen (Partnerschaft) kann eine vorübergehende Distanzierung/Veränderung vorkommen. Es kann sein, dass Du Deine eigenen Bedürfnisse vorübergehend zurückstellen musst.

Du kannst Dir vielleicht den Prozess so vorstellen: Dein Schmetterling wird wieder zur Raupe und verpuppt sich. Während dieser Zeit ist der Cocon sehr verletzlich und je nach Art der Raupe dauert diese Verpuppung länger. Doch irgendwann wird auch daraus wieder ein schöner, farbenfroher Schmetterling.