

Sag nicht! Sag lieber!

Wie du jemandem in Trauer helfen kannst!

Es gibt keinen perfekten Weg mit Trauernden umzugehen und zu reden. Jeder reagiert anders. Aber hier sind ein paar hilfreiche Grundregeln.

Nicht so!

Zieh keine Vergleiche.

Jede Trauer ist anders.

Minimiere den Verlust nicht.

Auch wenn die Reaktion dir übertrieben vorkommt.

Bitte keine Komplimente!

"Du bist so stark" etc. ist fehl am Platz, wenn jemand trauert. Die Person fühlt sich ganz anders.

Bitte nicht aufmuntern!

Wenn die Dinge grad dunkel und traurig sind, ist das okay.

Sprich nicht über später!

Jetzt, in diesem Moment, ist die Zukunft irrelevant.

Biete keine Lösungen an!

Meistens wollen Trauernde nur gehört werden, nicht "repariert".

Bitte keine Fakten oder Zeitschienen!

Das kann grad am Anfang irritieren und verunsichern.

Kein Müssen!

"Du musst jetzt stark sein.", "Du musst loslassen.", "Du muss nach vorne schauen." helfen schlichtweg nicht!

Lieber so!

Stell Fragen.

Das zeigt Interesse und Verbundenheit.

Denk dran, es ist ihre Trauer!

Die Trauer gehört zum Trauernden. Deine Meinung ist da nicht relevant.

Vertrau deinem Gegenüber!

All die Dinge, die die Person stark machen, werden sie durch die Trauer tragen.

Spiegele ihre Realität!

Wenn die Person sagt "Das ist so unfair und Mist." Dann sag: "Ja das ist es."

Bleib im Hier und Jetzt!

Oder wenn die Person in Vergangenem schwelgt, dann begegne ihr dort.

Bitte erst um Zustimmung!

Bevor du Ratschläge gibst.

Respektiere ihre eigene Erfahrung mit der Trauer!

Trauer ist so individuell, da gibt es kein "one size fits all".

Nur dürfen!

"Du darfst traurig sein.", "Du darfst zurück schauen.", "Du darfst ihn immer immer Herzen tragen." DAS ist tröstlich!

Sei da! Hör zu! Fühle mit!

Sei einfach da und halte diese unendlich schmerzhaft Lücke im Leben deines Gegenübers mit aus. Geh den Weg ein Stück mit ihnen, bis wieder Licht in ihr Leben scheint.



Still She Rises

Franzi Kern

www.stillsherises.blog