

Materialblatt 1252

Stichworte:

Tod

Trauer

Trauer. Worauf es beim Trösten ankommt¹

Trauerbegleiterin Anemone Zeim erklärt, warum kluge Ratschläge überschätzt werden, wie gesellschaftlicher Leistungsdruck das Trösten beeinflusst – und was traurige Menschen wirklich brauchen. Interview von Franziska Setare Koohes-tani

Egal ob Liebeskummer, eine plötzliche Kündigung oder gar ein Todesfall in der Familie: Es gibt viele Situationen, die Menschen in Trauerphasen stürzen können. Situationen, in denen man Halt geben und Trost spenden möchte. Aber wie tröstet man eigentlich richtig? Und gibt es überhaupt so etwas wie die „richtige“ Art zu trösten? Zum Beispiel einen Satz, der besonderes Mitgefühl vermittelt oder eine Geste, die automatisch den Schmerz ein wenig lindert? Das weiß Anemone Zeim. Sie ist Trauer- und Prozessbegleiterin und Leiterin der Trauerberatung „Vergiss Mein Nie“ in Hamburg. Dort coacht sie Menschen und Unternehmen und bildet selbst andere Trauerbegleiter:innen aus. Im Interview erzählt sie, was gutes Trösten ausmacht und warum viele Menschen dabei oft zu viel wollen.

1. Worauf sollte man achten, wenn man jemandem mit Worten Trost spenden möchte?

Anemone Zeim: Es gibt nicht die perfekten Worte zum Trösten. Was wichtiger ist: Ehrliches Interesse an der trauernden Person, ihren Gefühlen, ihrem Erleben

¹ https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/worauf-es-beim-troesten-ankommt-e466316/?utm_medium=email&sc_lid=282164866&sc_uid=jrEgdIhzCO&utm_content=www.sueddeutsche.de%2Fprojekte%2Fartikel%2Fgesellschaft%2Fworauf-es-beim-troesten-ankommt-e466316%2F%3Froduced%3Dtrue&utm_campaign=jtzt_010622&sc_src=email_3076239&sc_lid=6934&utm_source=emarsys&sc_eh=f88244d73f84aa0d1

zeigen. Wenn es jemandem schlecht geht, tut es erst einmal gut, das auszudrücken. Hilfreich kann sein, zu sagen: „Erzähl doch mal, ich höre dir jetzt einfach zu.“ Das Wertvollste, was wir haben, ist unsere Zeit. Deshalb ist es schon ein riesiger Schritt, zu signalisieren: „Ich höre dir zu, es interessiert mich wirklich, wie es dir geht, was du erlebt hast und warum du traurig bist.“ Das muss nicht immer ein persönliches Gespräch sein, die traurige Person kann auch eine Sprachnachricht schicken und ihre Gedanken teilen.

2. Also sind Ratschläge beim Trösten gar nicht so wichtig?

Nein, sind sie nicht. Viele Leute wollen helfen, verfallen dabei aber in Egoismus. Sie wollen trösten, weil es ihnen unangenehm ist, wenn jemand die Stimmung nach unten zieht. Im Prinzip wollen sie das unangenehme Gefühl wegtrösten. Also suchen sie nach dem perfekten Ratschlag, der alles sofort besser macht. Das hat auch mit Rollen zu tun, die wir in sozialen Systemen einnehmen. Zum Beispiel in einem Freundeskreis: Da gibt es die Lustigen, die Chaotischen, die Organisatoren, die, denen man alles erzählt, die mit schrägen Abenteuern, und so weiter. Wenn jemand aus der Rolle fällt, zum Beispiel durch Trauer, entsteht Unruhe. Also wünscht man sich, dass die traurige Person schnellstmöglich in ihre Rolle zurückfindet. Weil man denkt: Ich brauche unbedingt wieder die Person als fröhliche Partymaus in meinem Freundeskreis, sonst fühle ich mich auch nicht wohl. Dann marschiert man hin und glaubt, man tröstet sie einfach mit Ratschlägen wieder happy. Aber eigentlich möchte man nur seine eigenen Bedürfnisse stillen.

3. Warum funktioniert das nicht?

Dieses stark lösungsorientierte Denken führt bei traurigen Menschen zu Druck. Die traurige Person merkt, wenn jemand sie auf ein Ziel hin trösten will. Damit das auch gelingt, möchte sie mitmachen und sagt dann vielleicht so etwas wie:

„Ist schon wieder besser“ – auch, wenn das gar nicht stimmt. Das führt zu Einsamkeit. Man kann niemanden gesund- oder fröhlichtrösten. Trost ist nie das Ziel, sondern immer der Weg. Gemeinsamkeit zu erfahren, eben nicht ausschließlich alleine mit seinen Gefühlen und Gedanken zu sein, das ist viel wichtiger als die vermeintlich richtigen Worte oder Gesten.

4. Was ist denn mit Umarmen oder die Hand nehmen? Wie wichtig ist es, jemanden anzufassen beim Trösten?

Da kommt es auf die Person an. Ich finde es gut, zu fragen: „Hey, ich würde dich jetzt gerne umarmen, darf ich?“ Die traurige Person kann dann selbst entscheiden. Grundsätzlich werden wir alle viel zu wenig umarmt. Aber nicht jeder kann es leiden. Feste Umarmungen sind manchmal schöner als sehr schlaffe und die umarmte Person sollte auf keinen Fall das Gefühl bekommen, das Gewicht der anderen auch noch tragen zu müssen. Sanfter als eine Umarmung ist aber, die Hand auf den Rücken zu legen – das ist nämlich eine weniger intime Stelle. Dabei lieber nicht hektisch hin und her streicheln, sondern die Hand einfach mal dort liegen lassen und etwas Körperwärme abgeben. Immer vorausgesetzt, man kennt sich gut und die Berührung ist von beiden Seiten gewollt und angebracht.

5. Woher weiß man, was die Person gerade braucht?

Man sollte immer offen kommunizieren und nachfragen: „Was kann ich dir Gutes tun?“ Oder Vorschläge machen wie: „Darf ich dich am Sonntag abholen und wir gehen spazieren? Dann kannst du mir alles erzählen. Und wenn du es mir nicht erzählen willst, gehen wir einfach nur spazieren.“

Um herauszufinden, was genau einem hilft, sollte man sich unbedingt langfristig mit den eigenen Ressourcen beschäftigen, also mit Dingen, die einem Kraft geben oder guttun. Also auch in guten Zeiten mal die Freund:innen fragen: „Was macht

ihr, wenn es euch schlecht geht? Wie möchtet ihr getröstet werden?“ Und sich das auch selbst fragen. Man kann sein Leben lang eine Ressourcenliste anlegen. Oft sind das simple Sachen: das Lieblingsessen, eine heiße Dusche, in der Sonne sitzen. Alkohol und sonstige Drogen zählen natürlich nicht. Schokoladeneis ist eine Grauzone.

6. Wenn man traurige Menschen trösten will, aber gleichzeitig unsicher ist, ob sie das überhaupt wollen oder man sich aufdrängt: Wie geht man damit um?

In meiner Praxis erlebe ich das oft von der anderen Seite. Da erzählen die Trauernden: „Von meiner besten Freundin hatte ich gedacht, die ist für mich da – und die hat sich gar nicht gemeldet, weil sie mir angeblich Zeit lassen wollte.“ Niemand weiß, wie man perfekt tröstet. Wenn man sich unsicher fühlt – und das tun in diesem Fall die meisten – kann man zum Beispiel sagen: „Ich weiß gerade nicht, was ich sagen soll, ich habe auch Angst gekriegt und fühle mich schlecht.“ Man kann so etwas sagen wie: „Dein Schicksal hat mich hart getroffen, es hat viele meiner eigenen Wunden aufgerissen. Ich fühle mit dir, aber ich muss mich kurz klarkriegen, damit ich für dich da sein kann und melde mich konkret in so- undso vielen Tagen oder Wochen bei dir.“ Das muss dann natürlich auch passieren.

7. Manche traurigen Situationen anderer erinnern einen an das, was man selbst schon erlebt hat. Sollte man der oder dem Trauernden davon erzählen oder stellt man sich damit unnötig selbst in den Fokus?

Das ist sehr individuell. Einerseits kann gegenseitiges Erzählen verbinden. Und man möchte ja auch mitteilen: „Hey, da war ich schon und ich weiß, wie du dich

fühlst.“ Andererseits erlebt die traurige Person das gerade vielleicht zum ersten Mal, für sie ist diese Geschichte einzigartig. Jeder Mensch hat ein Recht auf seinen eigenen Prozess.

8. Kann Ablenkung helfen?

Auf jeden Fall. Die meisten Leute verwechseln Ablenkung mit Verdrängung. Sie haben Angst, sich ihren Gefühlen nicht zu stellen, wenn sie sich ablenken. Das liegt daran, dass die Idee immer noch tief in uns verankert ist, man müsse tief durch den Schmerz gehen, damit es besser wird. Das stimmt aber nicht. Man braucht Kraft zum Trauern. Ablenkung, die Kraft gibt, ist also gut.

Die Zeiten, in denen du kurz mal lachst und leicht bist, sind ganz wichtig, damit du wieder Energie hast. Trauer ist eine hochkreative Arbeit. Man muss eine neue Idee finden, wie das eigene Leben mit dem Verlust und der veränderten Situation aussehen könnte. Auch dafür braucht man Phasen der Ablenkung. Erfinderisch kann man nur sein, wenn man neue Eindrücke bekommt. Vielen Menschen hilft es, sich zu bewegen oder Sport zu treiben.

9. Woran merkt man, ob das eigene Trösten gelingt?

Bei gutem Trost vermittelt man das Gefühl, nicht allein zu sein. Tiere sind perfekte Tröster. Ein Hund kommt ja auch nicht und erzählt, dass er schon einmal etwas Ähnliches erlebt hat. Er kommt zu dir und verbringt Zeit mit dir. Wenn du willst, kannst du ihn anfassen oder er stupst dich an. Und wenn der Hund genug hat, geht er wieder. Diesen Vergleich gebe ich meinen Klient:innen gerne mit: Sei deinen Freund:innen ein:e Begleiter:in wie ein Hund. Warte nicht auf das große Wunder, sondern versuche, den Moment mitzutragen, so gut du eben kannst.

No-Go

Wenn man beim Trösten die trauernde Person gar nicht zu Wort kommen lässt und komplett zutextet. Da sei Zurückhaltung geboten, sagt Anemone Zeim. Und: Sie so zu behandeln, als wäre sie nicht bei Verstand, ihr die Gefühle abzusprechen und alles besser zu wissen. Also die Augenhöhe zu verlassen. Und der Person die Entscheidung abzunehmen, was sie gerade braucht. Auf Floskeln wie „wird schon wieder“, „Kopf hoch“ oder „das Leben geht weiter“ sollte man auch lieber verzichten oder sie umformulieren. Sollte die Person einem wichtig sein, dann verdient sie mehr als eine Floskel als Trost, sie verdient echtes Interesse und liebevolle Gemeinsamkeit ohne Leistungsdruck.