

06. NOVEMBER 2023 • LEBEN UND GESELLSCHAFT

## »Lieber ein paar Floskeln als gar nichts«

*Wie steht man jemandem bei, der einen geliebten Menschen verloren hat? Welche Formulierungen trösten in einem Kondolenzbrief – und welche sollte man vermeiden? Die Trauerbegleiterin Chris Paul über den bestmöglichen Umgang mit Trauer und Verlust.*

Interview: Johannes Waechter



Foto: iStock



Merken



Teilen



Feedback



Drucken

**SZ-Magazin: Viele Menschen fühlen sich unsicher, wenn es um das Kondolieren geht, und schrecken vielleicht sogar davor zurück. Warum sollte man es trotzdem tun?**

**Chris Paul:** Unsere Gesellschaft ist inzwischen eher unbeholfen im Umgang mit Tod und Trauer, und es ist ein bisschen in Vergessenheit geraten, dass eigentlich jeder Mensch, der sich in einer Krise befindet, davon profitiert, wenn andere ihm beistehen. Viele hören von einem Trauerfall und denken, sie müssten nun irgendein formal perfektes Schreiben abfassen. Aber das stimmt gar nicht. Beim Kondolieren geht es vor allem um Respekt. Die wesentliche Botschaft lautet: *Ich habe mitbekommen, dass in deinem Leben gerade etwas Schlimmes passiert. Und ich möchte dir mitteilen, dass mir das nicht egal ist.* Es geht also nicht darum, das Richtige zu sagen. Es geht darum, überhaupt etwas zu sagen.

**Schon das hilft Trauernden?**

Ja, auf mehreren Ebenen. Als trauernder Mensch fragt man sich zum Beispiel, wer überhaupt von dem Todesfall gehört hat. Den engeren Kreis hat man selbst informiert, aber wer hat alles die Todesanzeige gesehen? Für viele Trauernde ist es beruhigend, einfach nur zu hören, wer alles Bescheid weiß und demzufolge nicht mehr in Kenntnis gesetzt werden muss, wenn man sich in Zukunft mal zufällig begegnen sollte. Vor allem ist es für Trauernde aber eine Wohltat zu erfahren, dass sie nicht allein sind auf der Welt, sondern dass es draußen Menschen gibt, vielleicht sogar recht viele, die den Verstorbenen und die Hinterbliebenen weiter im Herzen tragen.

### Aber egal kann es trotzdem nicht sein, was man in den Kondolenzbrief schreibt.

Es hängt davon ab, wie gut man den Verstorbenen kannte. Wenn es um jemand entfernt Bekannten geht, reicht eine Karte, mit der man signalisiert, dass man an die Trauernden denkt, und sein Mitgefühl zum Ausdruck bringt, mit einfachen Formulierungen wie: *Es tut mir sehr leid* oder *Ich kann mir vorstellen, dass alles gerade sehr schmerzhaft ist für dich beziehungsweise Sie*. Es spricht nichts dagegen, dafür vorgedruckte Karten aus dem Schreibwarengeschäft zu nehmen. Oft enthalten sie Formulierungsvorschläge, die man verwenden kann, wenn man das Gefühl hat, selbst nicht die richtigen Worte zu finden. Das sind dann nicht die Karten, die die Hinterbliebenen Jahre später wieder zur Hand nehmen, aber sie sind auch wichtig und definitiv besser als gar nichts.

Meistgelesen diese Woche:



#### Welche Ofen-Einstellung ist besser: Umluft oder Ober- und Unterhitze?

Ein Bäckermeister erklärt, was der Unterschied ist, warum sich die Temperatur bei Rezepten unterscheidet und mit welcher Voreinstellung die perfekte Kruste gelingt.

### einfach leben!-Newsletter

Jeden Montag in der Früh: nützliche Tipps für den Alltag und gute Ideen für ein besseres Leben.

Frau  Herr  Divers

Vorname

Nachname

Ihre E-Mail-Adresse \*

Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung. \* Pflichtfeld

Newsletter bestellen

### Und wenn man die verstorbene Person besser kannte?

Etwas Persönliches zu schreiben, ist immer am besten. Jede Art von schöner Erinnerung kann passen, Gedanken zum Charakter, zum Lebenslauf, zu den Hobbys des Verstorbenen, auch ganz kleine, positive Anekdoten. Wenn der Nachbar gestorben ist, könnte man seiner Witwe zum Beispiel schreiben: *Ich erinnere mich, daran, wie freundlich und hilfsbereit Ihr Mann immer war. Als ich mal meinen Schlüssel vergessen hatte, hat er mich hereingebeten und mir eine Tasse Tee angeboten*. So etwas wäre eine schöne Aussage, die auch nicht übergriffig oder kompliziert ist und über die sich jeder trauernde Mensch freut. Oder wenn ein Paar Musik geliebt hat, kann man dem zurückgebliebenen Partner so etwas sagen wie: *Das fühlt sich vielleicht jetzt für dich an, als ob es nur noch Stille auf der Welt gibt oder nur noch Getöse. Der Klang, den du liebst, ist verklungen*. Womöglich könnte man den Verstorbenen auch schon als Kind und weiß noch Anekdoten aus der Zeit, bevor er seine eigene Familie gründete. All so etwas ist Balsam für die Seele von Trauernden, weil sie merken, andere Menschen haben diesen Menschen, der gestorben ist, geschätzt und werden sich weiter an ihn erinnern. Das sind dann auch die Karten, die lange aufbewahrt und immer wieder zur Hand genommen werden. Das habe ich schon von vielen Klientinnen und Klienten gehört.





Chris Paul, 61, arbeitet seit 1998 als Trauerbegleiterin und hat mehrere Bücher zum Umgang mit Trauernden und zum besseren Verständnis von Trauerprozessen geschrieben, darunter *Keine Angst vor fremden Tränen* und *Wir leben mit deiner Trauer*. Mehr zu ihrer Arbeit auf [chrispaul.de](http://chrispaul.de).

Foto: Amanda Dahms

### **Wie gründlich sollte man die richtigen Formulierungen suchen?**

Der Drang nach Perfektion unterbindet eher die mitmenschliche Regung. Ich habe das selbst mal erlebt, als ich einer Bekannten, deren Sohn gestorben war, keine Karte geschickt habe, weil ich zwar fünf gekauft, aber zu lange hin und her überlegt hatte, was ich nun eigentlich schreiben soll. Nach sechs Wochen habe ich ihr dann geschrieben: »Es tut mir so leid, ich schäme mich so.« Sie war zum Glück ganz verständnisvoll und hat geantwortet: »Ich freue mich, dass du dich jetzt endlich gemeldet hast!«

### **Was halten Sie davon, die eigene Sprachlosigkeit in Worte zu fassen?**

Sie können immer so etwas sagen wie: *Mir fehlen die Worte*. Aber nicht reflexhaft in jedem Brief, sondern nur, wenn es auch stimmt. Und dann am besten noch etwas hinzufügen wie: *Ich wollte dir trotzdem sagen, dass ich an dich denke*.

### **Darf man im Trauerbrief auch etwas Kurioses oder Lustiges erwähnen, das man mit dem Verstorbenen erlebt hat?**

Auf jeden Fall. Ich würde es allerdings ein bisschen einleiten: *Sicherlich ist alles gerade sehr schwer. Trotzdem erlaube ich mir, an eine Begebenheit zu erinnern, über die man vielleicht auch lachen kann*. Trauer findet ja mitten im Leben statt, und im Leben darf immer auch gelacht werden. Das gilt besonders für Traueransprachen. Ein guter Redner oder eine gute Rednerin schafft es, eine Ansprache zu halten, bei der die Tränen fließen, bei der aber auch gemeinsam gelacht wird.

### **Gibt es eine Formulierung, die Sie für das Ende des Briefes, also die Verabschiedung, empfehlen würden?**

Da möchte ich lieber zwei Sätze nennen, die man keinesfalls schreiben sollte, nämlich: *Melde dich, wenn du mich brauchst* und *Ich bin immer für dich da*.

### **Warum nicht?**

Man ist nicht immer da. Das ist eine leere Versprechung. Und der Gedanke, dass ein Mensch, der gerade in tiefer Trauer versunken ist, sich einfach meldet und um Hilfe bittet, ist ziemlich abwegig – sowas machen die meisten Leute nicht.

### **Aber ist es nicht sinnvoll, Hilfe anzubieten?**

Doch, natürlich. Aber das sollte man lieber anders machen. Eher so: *Ich kann mir vorstellen, dass Sie in den nächsten Wochen eine Menge Papierkram erledigen müssen. Ich habe viel Erfahrung damit und werde mich in zwei Wochen unverbindlich bei Ihnen melden und Ihnen meine Hilfe anbieten*. Oder vielleicht so: *Ich fahre jeden Donnerstag einkaufen. Soll ich etwas für dich besorgen, oder möchtest du vielleicht selbst mitkommen? Ich würde dich dazu dann am kommenden Mittwoch nochmal anrufen*. Wichtig ist, dass man ein konkretes Angebot macht und ein Zeitfenster ankündigt, wann man sich melden wird. Dann haben die Trauernden genug Zeit, um sich zu überlegen, ob sie das möchten oder nicht. Es spricht auch nichts dagegen, sowas erst einige Wochen nach der Beerdigung zu tun. Anfangs bekommen Trauernde nämlich oft viel Unterstützung. Die zähe Zeit beginnt vier bis sechs Wochen nach dem Tod. Da sind die Freunde und Verwandten wieder weg, und man ist mit vielem sehr alleine.

### **Gibt es andere Formulierungen, die man vermeiden sollte?**

Bitte schreiben sie niemals so etwas wie: *Die Besten sterben jung* oder *Dein Vater war schon so alt, jetzt ist er endlich erlöst* oder *Alles im Leben hat seinen Sinn, und du wirst bestimmt einmal erkennen, wozu der Tod gut war*. Solche Sprüche sind übergriffig und helfen Trauernden überhaupt nicht.

**Was halten Sie von dem Satz: *Ich wünsche dir viel Kraft?***

Dazu gibt es von Trauernden unterschiedliche Rückmeldungen. Man spürt darin das Bemühen, etwas Aufbauendes zu sagen, andererseits fühlen sich viele Trauernde, obwohl sie enorme Kräfte entwickeln, um alles zu bewältigen, innerlich ganz schwach und zerbrechlich. Wo soll diese Kraft denn herkommen, fragen sie sich vielleicht. Ich schreibe inzwischen lieber: *Ich wünsche dir viel Unterstützung* oder *Ich wünsche Ihnen, dass es helfende Hände gibt, Ohren, die Ihnen zuhören, und Menschen, die an Ihrer Seite stehen*.

**»Viele Trauernde sehnen sich danach, noch mal den Namen des Verstorbenen sagen zu können, über ihn zu reden oder vielleicht sogar etwas Neues zu erfahren«**

**Religion kann eine Stütze bei Trauer und Tod sein, weil sie gläubigen Menschen die Möglichkeit gibt, ihre Sorgen vor Gott zu bringen. Sollte man solche Gedanken auch in Kondolenzbriefen einfließen lassen und zum Beispiel schreiben: *Ich bete für dich* oder *Ich wünsche dir Gottes Segen?***

Wenn man weiß, dass jemand Kraft im Glauben findet, halte ich es immer für gut, darauf hinzuweisen. Man könnte etwas schreiben wie: *Ich erinnere mich daran, dass deine Beziehung zu Gott dir immer geholfen hat. Und ich wünsche dir, dass das jetzt auch wieder so ist*. Weil viele Menschen den Glauben verlieren, wenn ein naher Angehöriger stirbt. Wenn man selbst gläubig ist, die andere Person aber eher weniger, ginge eine Formulierung wie: *Du weißt, dass ich an einen Gott glaube, der uns trägt und stützt. Ich bete für dich und wünsche dir, dass er dir deinen Segen schenkt*. Man sollte aber darauf achten, dass es nicht missionarisch rüberkommt, sondern einfach authentisch.

**Das Authentische ist wahrscheinlich immer besser als das Floskelhafte.**

Im Prinzip ja, aber über allem steht das, was ich bereits am Anfang sagte: Am wichtigsten ist, überhaupt etwas zu schreiben. Lieber ein paar Floskeln als gar nichts. Weil Trauernde sich so etwas merken. Wenn man nichts von sich hören lässt, wird man immer als derjenige in Erinnerung bleiben, dem alles egal ist. Das ist viel beziehungschädigender als eine schiefe Formulierung im Kondolenzbrief.

**Macht es einen Unterschied aus, ob man eine Mail schickt oder einen handgeschriebenen Brief?**

Handschrift heißt einfach, dass man sich mehr bemüht hat. Das finde ich schon in der Regel angemessener. Wobei ich auch Klienten habe, die viele internationale Freundschaften pflegen, da geht dann nur per Mail, weil ein Brief in die mexikanische Wüste einfach zu lange dauern würde. Man kann auch, wenn man von einem Todesfall hört, eine erste schnelle Whatsapp schicken: *Ich habe das gerade gehört. Ich bin ganz fassungslos. Ich zünde jetzt eine Kerze für dich an*. Und dann einen längeren Brief hinterher.

**Sie haben vorhin erwähnt, dass Trauernde Kondolenzbriefe aufbewahren und manchmal noch Jahre später zur Hand nehmen. Ist das üblich?**

Auf jeden Fall. Das erzählen mir Menschen immer wieder. Relativ bald nach der Bestattung, wenn man die Danksagungen schreibt, sortiert man oft auch schon die Kondolenzbriefe und entscheidet, welche man behalten möchte. Die kommen dann vielleicht in eine

schöne Schachtel, so eine Art Erinnerungsschachtel. So wie andere Erinnerungsstücke können auch diese Briefe eine Quelle von Trost sein.

**Wir haben über die Nachbarin gesprochen, deren Mann gestorben ist. Man hat ihr einen Brief geschrieben und auch mit ihr geredet. Nun trifft man sie aber häufig auf der Straße oder im Supermarkt. Soll man da jedes Mal wieder den Trauerfall erwähnen?**

Nein, bloß nicht. Die Leute gehen raus, um zu merken, dass die Welt noch existiert. Sie sehnen sich nach Normalität. Grüßen sie an der Käsetheke freundlich, wechseln sie ein paar nette Worte. Aber fragen sie bitte nicht jedes Mal: Wie geht es ihnen? Was sollen Trauernde da auch sagen – natürlich geht es ihnen schlecht. Und versuchen sie bitte niemals, Begegnungen zu vermeiden, indem sie die Straßenseite wechseln oder sich im Supermarkt hinterm Regal verstecken. Das merken die Menschen und fühlen sich wie Aussätzige, vor denen man zurückweicht.

**Was halten Sie von Kondolenzbesuchen?**

In vielen Ländern sind sie selbstverständlich. In Frankreich kommen viele der Menschen, die mit dem Toten zu tun hatten, zu Besuch ins Trauerhaus, sogar die Krankenschwestern. In Deutschland ist das inzwischen eher unüblich – leider, denn eigentlich ist es ein schöner Brauch. Sie müssen natürlich schauen, wie nahe sie der Familie stehen, aber im Zweifelsfall würde ich schon dafür plädieren, dass sie sich überwinden, einfach hingehen und klingeln. Bringen sie ein paar Blumen mit, einen Kuchen, einen Topf mit Suppe. Und wenn es gerade nicht passt oder die Leute es nicht möchten, werden sie es schon sagen.

**Und Kondolenzanrufe?**

Ja, machen sie das. Und wenn dann jemand anderes als die trauernde Person dran ist und sagt, es gehe gerade nicht, dann antwortet man einfach: Bestellen Sie bitte schöne Grüße, ich melde mich später nochmal. Versuchen sie es nach vier Wochen erneut oder nach zwei Monaten. Bleiben sie dran und melden sie sich. Der Trauerweg ist lang, der dauert ein, zwei Jahre oder länger. Da kann jeder seinen Einsatz bekommen.

**Wie hat man sich denn generell so einen Trauerprozess vorzustellen? Was geht in trauernden Menschen vor?**

Sie werden von großen Gefühlen überwältigt, wie zuletzt davor vielleicht in der Pubertät, wenn überhaupt je. Traurigkeit ist eines davon, aber es kommen viele andere hinzu, wie Schmerz, Schuld, Verzweiflung, Einsamkeit, aber auch Dankbarkeit und sehr viel tiefe Liebe – eine ganze Bandbreite von Emotionen, die ungewöhnlich heftig und schwer zu kontrollieren sind. Sie können ganz plötzlich kommen, und mit ihnen umzugehen ist ein umfassender, anstrengender Prozess, der sehr viel Kraft bindet, so dass Trauernde schneller erschöpft sind als vorher. Dazu kommen viele Fragen: Warum ist das alles passiert? Wie soll es weitergehen? Hat das Leben noch einen Sinn? Man kann es vielleicht mit dem Bau eines Hauses vergleichen, damit ist man auch mehrere Jahre beschäftigt, muss permanent Dinge regeln und sich mit plötzlich auftauchenden Problemen herumschlagen. So ähnlich ist es mit der Trauer.

**Hinzu kommt der Alltag, der irgendwie weiterlaufen muss.**

Ja, ein Alltag, in dem der Verstorbene überall fehlt, Tag für Tag. Man ist mühsam damit beschäftigt, die Lücken zu füllen. Kann das, was die geliebte Person gemacht hat, jemand anderes übernehmen? Mache ich das selber? Wie ertrage ich die Leere? Je länger dieser Prozess dauert, desto stärker wird oft die Sehnsucht. Man spricht heute nicht mehr von der Notwendigkeit des »Loslassens«, sondern davon, wie wir innerlich verbunden bleiben können mit Verstorbenen. Da gewinnen diese schönen Anekdoten an Bedeutung, die ich vorhin erwähnt habe. Viele Trauernde sehnen sich danach, noch mal den Namen des Verstorbenen sagen zu können, über ihn zu reden oder vielleicht sogar etwas Neues zu erfahren. Deshalb kann man Trauernden eine riesige Freude machen, wenn man ihnen lange nach

der Beerdigung ein altes Foto schickt, das man entdeckt hat, oder eine Geschichte, die einem wieder eingefallen ist.

### Wann wird es in der Regel besser?

So ein Todesfall ist oft nach einem Jahr noch nicht aufgearbeitet. Manche Menschen sagen, dass sie ein ganzes Leben dafür brauchen. Die Energie, die davon gebunden wird, wird aber im Lauf der Zeit immer weniger. Trauernde brauchen deshalb Menschen, die einen langen Atem haben und rücksichtsvoll an ihrer Seite bleiben – solange es eben nötig ist.

Das könnte Sie auch interessieren:



#### SZPlus »Weinen kann entspannend wirken«

Warum weint der Mensch? Und wie überwindet man Phasen des Kammers wieder? Der Trauerforscher Hansjörg Znoj spricht im Interview über den Proteingehalt unterschiedlicher Tränensorten – und die Frage, wie man heulenden Menschen wirksam beisteht.

Tellen Feedback Drucken

Zur Startseite

## Mehr aus der Rubrik »Leben und Gesellschaft«

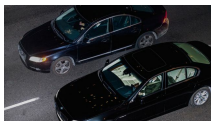


SZPlus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

### »Ich hatte immer Sehnsucht nach einer heilen Welt«

Elfie Donnelly hat den sprechenden Elefanten Benjamin Blümchen und die Hexe Bibi Blocksberg erfunden. Dabei waren große Teile ihres Lebens überhaupt nicht zauberhaft.

Interview: Susanne Schneider



SZPlus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

### Die Lebensbeichte eines Rasers

Von 100 auf null: Unser Autor hielt sich - jahrelang nicht an Temporegeln. Jetzt ist er seinen Führerschein los und weiß nicht, ob er ihn je zurückerhält.

Von Philipp Maußhardt



SZPlus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

### Wir wollen doch nur spielen

Im Mutter-Kind-Café sieht unsere Autorin eine Mutter mit Anti-Israel-Anhänger an einer Kette. Die Kinder verstehen sich blendend. Muss man als Jüdin eine solche Botschaft im Alltag aushalten?

Von Linda Rachel Sabiers



SZPlus **LEBEN UND GESELLSCHAFT**

### »Taschengeld darf man nicht an Bedingungen knüpfen oder zur Strafe streichen«

Ein gutes Verhältnis zu Geld müssen Kindern vor allem ihre Eltern beibringen und vorleben. Nur wie? Eine Anleitung zum Umgang mit Taschengeld, teuren Wünschen und bezahlten Arbeiten im Haushalt.

Interview: Dela Kienle

