



Es habe eine Zeit nach dem Tod ihres Mannes gegungen, erzählt eine Frau, wo sie dieses „Wie geht es dir?!“ nicht mehr ertragen habe. Sobald jemand diese gesagt hat, habe sie eine innere Abwehr und starke Aggressionen gespürt. Für längere Zeit habe sie auch begonnen, sich aus der Öffentlichkeit zurück zu ziehen.

Was hat die Frau so sehr verletzt? Es waren nicht die Fragen an sich, sondern deren Oberflächlichkeit. Viele wollten gar nicht wissen, wie es ihr wirklich ginge (Schlecht!) und waren schon gar nicht bereit ihr zuzuhören. Eine bei uns übliche Begrüßungsformel wurde für sie als trauernder Mensch in ihrer Lebenssituation einfach nur verletzend erlebt.

In unserer Trauergruppe haben wir darüber gesprochen, welche Aussagen und Haltungen verletzend sind. Und die Liste ist lang geworden:

**„Die Zeit heilt Wunden!“ + „Es wird alles gut!“ + „Das Leben geht weiter!“ + „Es wird doch nicht so schlimm sein!“ + „Ich habe auch erlebt...“ + „Du solltest...!“ + „Das ... hilft dir!“** ... Betroffene können die Liste sicherlich noch ergänzen.

Gut gemeint ist nicht gut. Nicht-Trauernde sind oft „schwierige Menschen“. Die Themen Sterben und Tod überfordern viele, werden verdrängt, machen unbeholfen, empathiefrei und scheinbar desinteressiert gegenüber Betroffenen. Es ist naheliegend, dass sich Trauernde vor Übergriffen des Unverständnisses und Desinteresses schützen müssen. Sie brauchen ein Trösten und kein Vertrösten.

Trauernden tut gut, über ihre Trauer reden und ihre Gefühle zeigen zu können. Trauer und Schmerz müssen gelebt werden um heilen zu können.

Daher tut es gut, mit lieben Menschen, die ein Verständnis aufbringen, zusammen zu sein. Denn von vielen, denen man im Alltag begegnet, kann und sollte man dieses Verständnis nicht erwarten. Sie sind überfordert damit.

Es ist aber wichtig zu wissen, welche Menschen und Orte einem gut tun, wo man Nähe spürt, Schweres aussprechen und aufatmen kann.

Betroffene berichten, dass es meist nur wenige Menschen gibt, wo sie wohl fühlen und sie so sein können, wie sie sich in ihrer Trauer fühlen. Aber es gibt sie, die „Wie geht es dir?!“ fragen, es ehrlich meinen und bei einer Tasse Kaffee zuhören und oft auch schweigen können.

**Die Trauergruppen und Trauerspaziergänge sind für viele auch eines dieser Orte, wo sie Gleichgesinnte und Verständnis finden und reden können... Kommen Sie vorbei!**