

Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Die Autorin (geb. 1962) ist Sozialpsychologin und Verhaltenswissenschaftlerin; sie leitet das TrauerInstitut Deutschland (Bonn), verfügt über langjährige Erfahrung als Trauerbegleiterin und ist international als Dozentin zum Thema gefragt. Mit dem vorliegenden Band legt sie einen Leitfaden für den angemessenen Umgang mit Hinterbliebenen vor, der helfen soll, eigene Unsicherheiten und Ängste angesichts des Todes im Freundes- und Bekanntenkreis abzubauen, eigene Sprach- und Hilflosigkeit zu überwinden und aufrichtige Anteilnahme zu vermitteln.

Das Buch gliedert sich in 15 Kapitel, welche jeweils einen bestimmten Leitgedanken thematisieren und zu diesem Sachaufklärung leisten, Verhaltensvorschläge unterbreiten und Erfahrungsberichte anfügen. Die Leitgedanken sind im Einzelnen:

Kap. 1: „Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.“ – Hier geht es im Wesentlichen darum, auf was man gefasst sein sollte, wenn man Trauernden begegnet, was man ihnen sagen kann, und was besser nicht. Kap. 2: „Mit aufrichtiger Anteilnahme.“ – Wie und wann soll man auf eine Todesnachricht reagieren und sein Beileid aussprechen? Ist es überhaupt immer erwünscht? Kap. 3: „Was soll das eigentlich?“ – Dieser Abschnitt vermittelt ein besseres Verständnis vom Abschiednehmen und Bestatten. Kap. 4: „Was mache ich, wenn sie in Tränen ausbricht?“ – Hierunter wird das eigene Unbehagen im Umgang mit großen Gefühlen und Ängsten thematisiert. Kap. 5: „Da muss jeder alleine durch!“ – ‚Allein‘ ja, aber heißt das auch ‚einsam‘? Kap. 6: „Ach, die arme Frau!“ – Mitgefühl hilft, es ist Zeichen eines wertschätzenden Umgangs. Mitleid hilft dagegen nicht; da-

bei werden nämlich nur eigene Gefühle auf den Trauernden projiziert. Kap. 7: „Jetzt reiß dich mal zusammen!“ – Wie man Ratschläge sensibler ausdrücken kann. Kap. 8: „Ich will da nicht stören.“ – Die (reale oder vermeintliche) Angst, aufdringlich zu wirken; wann und wie konkrete Unterstützung helfen kann. Kap. 9: „Am besten gehst du gleich zur Therapie!“ – Trauerprozesse sind grundsätzlich keine Krankheit; dennoch kann eine begleitende Therapie sinnvoll sein. Kap. 10: „Du hast dich so verändert.“ – Freunde und Angehörige verhalten sich nach dem Verlust eines geliebten Menschen meist anders als gewohnt. Kap. 11: „Du bist noch viel zu klein.“ – Auch Kinder und Teenager verlieren Bezugspersonen wie Eltern, Geschwister, Klassenkameraden und Freunde; sie benötigen eine andere Art von Zuspruch und eine altersadäquate Unterstützung. Die verbliebene Kernfamilie hat hier eine besondere Bedeutung. Kap. 12: „Wenn ein Kind stirbt.“ – So ein Todesfall gilt den Betroffenen zumeist als das größtmögliche Unglück. Nicht unmittelbar betroffene Eltern belastet das Unglück emotional stark, weil sie Angst haben, dass ihnen so etwas auch passieren könnte. Hier stehen Vorschläge zum Umgang mit der Situation im Fokus. Kap. 13: „Plötzliche und mit Gewalt verbundene Todesursachen.“ – Schockierende Details und Begleitumstände sollten in diesen Fällen nicht thematisiert werden; im Mittelpunkt hat der Verlust des geliebten Menschen zu stehen. Auch Scham und Schuldgefühle müssen erkannt und richtig gedeutet werden, insbesondere bei Suiziden. Kap. 14: „Familienleben mit Tod und Trauer – Das Leben geht weiter.“ Dieser Abschnitt gibt Hinweise auf mögliche Wege, zu einer neuen Balance zu finden. Kap. 15: „Bin ich



Titel:

Keine Angst vor fremden Tränen!
Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen.

Autorin:

Chris Paul

Verlag:

Gütersloher Verlagshaus,
1. Aufl., Gütersloh 2013;
175 Seiten, Broschiert

ISBN:

978-3-579-07303-3

Preis: 17,99 €

immer die zweite Wahl?“ – Wie werden verwitwete Menschen geliebt und integriert, als „Notlösung“, „Lückenbüßer“ oder als „die Rettung“?

In einem knapp 30-seitigen Anhang gibt die Autorin weitere nützliche Tipps (etwa zum so genannten Trauerjahr), 24 Ratschläge („Was mache ich, wenn ...?“) und listet Literatur und Internetadressen zu weiterer Information und Hilfe auf.

Resümee: Das Buch stellt mit seiner Fülle an Informationen und praktischen Hilfen tatsächlich einen kompetenten Leitfaden für den Umgang mit trauernden Angehörigen, Freunden und Bekannten dar. Die psychologischen Hintergründe der Trauer werden verständlich aufgezeigt, Rituale und

Worte erhalten die ihnen zukommende Bedeutung, Vorurteile werden entlarvt und Gut-Gemeintes vom Gut-Gemachten unterschieden. Dabei spürt man in Allem die fundierte Erfahrung und das leidenschaftliche Engagement der Autorin. Der Leser – gerade auch der Zahnarzt, welcher in der täglichen Praxis häufig und vielfach unerwartet Trauernden begegnet – erhält eine höhere Sicherheit darin, den Gefühlen und Erwartungen von Leidtragenden zu entsprechen und sich adäquat zu verhalten.

Dr. Klaus-Peter Wefers, MHBA

*Klinik für Alters- und Behindertenzahnmedizin,
Zentrum für Zahnmedizin, Universität Zürich,
Plattenstrasse 15, 8032 Zürich*