„Wie bei einer offenen Wunde“

Wenn Menschen im eigenen Umfeld trauern, möchte man helfen / Trauerberater Thomas Achenbach hat Tipps

Sören Becker

Thomas Achenbach berät Trauernde. Außenstehenden rät er, Kontakt und Zuhören aktiv anzubieten. Foto: Luxteufelswild/Ulrike Lehnisch

Wer einen geliebten Menschen verliert, trauert. Wie lange und wie intensiv, ist ganz individuell. Nicht selten verspüren die Menschen im Umfeld des Trauernden den Drang, zu helfen. Dabei müsse man erst einmal verstehen, in welcher Situation sich das Gegenüber befindet, meint Thomas Achenbach. „Man fühlt in so einer Situation eine große Ohnmacht“, erklärt er. „Es prasselt unheimlich viel auf einen ein. Man muss vielleicht sein ganzes Leben umstellen und es kann sein, dass man seine Grundüberzeugungen, wie den Glauben an Gott hinterfragt.“

Er ist Trauerbegleiter. Er hat mehrere Bücher darüber geschrieben, wie man Trauernden hilft, mit dem Verlust umzugehen und betreibt einen Blog und einen Podcast zu dem Thema. Doch auch sein Wissen stößt an Grenzen: „Ich kann die Trauer der Leute nicht wegzaubern. Ich kann sie nur bei der Verarbeitung unterstützen“, sagt er.

Zurück zu „wie früher“ ist für Betroffene schwer

Wenn Menschen seine Dienste in Anspruch nehmen, hat er dennoch eine Strategie: „Die größte Hilfe ist, wenn man den Leuten spiegelt, wie normal ihr Schmerz ist“, fasst er sie zusammen. „Das ist schon die halbe Miete“, findet er. Oftmals hätten Menschen, die sich in einer Trauersituation befinden, das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. In vielen Fällen unterschätze das Umfeld auch, wie lange so ein Trauergefühl anhalten kann:

> *„Ich kann die Trauer der Leute nicht wegzaubern.“*
>
> **Thomas Achenbach**
> Trauerbegleiter

„Bei allen Menschen, die ich beraten habe, fordert jemand aus dem Umfeld irgendwann wieder Normalität vom Betroffenen ein“, sagt er. Das führe zu Konflikten, wenn Menschen nicht imstande sind, sich wieder „wie früher“ zu verhalten. Für Außenstehende ist das manchmal schwer zu begreifen: „Trotz der Trauer kann man momentweise fröhlich oder lustig sein. Manche Leute denken dann schnell, dass die Trauer überwunden ist“, sagt Achenbach.

Das kann jedoch weitgefehlt sein: „Die Menschen sind mit ihrem Kummer viel länger befasst, als man sich denken kann. Auch viel länger, als das Umfeld vermuten würde,“ gibt Achenbach zu bedenken. Doch jeder Trauerfall ist anders: „Es gibt keinen DIN-Norm-Verlauf und unterschiedliche Dinge können einen in so einer Situation beschäftigen“, sagt Achenbach.

Trauer und Schmerz verjähren nicht

Doch wie kann man trauernden Menschen helfen? Achenbach empfiehlt sich „freundlich aufzudrängen“, wie er es nennt. Das heißt: Den Kontakt und das Zuhören aktiv anbieten. Und zwar nicht nur direkt im Anschluss an den Tod des Betrauerten. Auch Jahre später kann der Verlust den Betroffenen noch Probleme bereiten. „Auch nach 25 Jahren gibt es keinen Tag, wo man nicht an sein totes Kind oder seine tote Frau denkt, auch wenn der Schmerz weniger intensiv wird“, erklärt Achenbach. „Es ist ein bisschen wie bei einer offenen Wunde. Auch wenn das Blut nicht mehr fließt: Die Narbe bleibt“.

Reden hilft also. Fragt sich nur worüber. Den Trauerfall als Gesprächsthema zu meiden, bringt dabei wenig: „Wer einen schlimmen Verlust hat, ist davon innerlich über einen sehr langen Zeitraum voll erfasst. Eine Ablenkung kann es in so einem Zustand gar nicht geben“, sagt Achenbach. „Die Leute sind sogar froh, wenn sie jemand drauf anspricht und sie die Gelegenheit haben, ihre Gefühle in Worte zu fassen“, sagt Achenbach. Doch Themen aufdrängen sollte man eher nicht. Auch Ratschläge können schnell als übergriffig empfunden werden. „Ich sage immer: Ratschläge sind Schläge. Man sollte sie nicht ungefragt verteilen“, rät Achenbach.

Besonders unangenehm für Betroffene kann es sein, wenn man versucht, ihr Problem herunterzuspielen. „Alles, was die Botschaft sendet, dass die Situation doch gar nicht so schlimm ist, sollte man meiden“, sagt Achenbach. Auch Mitleidsbekundungen können manchmal schwierig sein. „Beileid statt Mitleid“, rät Achenbach. Mitleid impliziere, dass man das Leid der anderen Person ebenso fühle. Beileid bedeute hingegen, dass einen das Leiden der anderen Person traurig macht. Als Außenstehender kann man sich gar nicht vorstellen, wie schlimm das alles ist, sagt er.

Ein allgemeingültiges Rezept zu geben, ist jedoch schwer: „So ein Trauerprozess ist hochindividuell“, sagt Achenbach. Zudem handle es sich nach wie vor um ein gesellschaftliches Tabu: „Wir haben Trauer komplett verlernt“, sagt Achenbach. „Man wird häufig mit Sprachlosigkeit konfrontiert“, sagt er.

Hauptberuflich arbeitet Thomas Achenbach als Audio-Manager für die NOZ-Digital. Diese Firma ist Teil unserer Mediengruppe.