



Merkblatt:

Gespräche mit trauernden Angehörigen – Tipps & Hinweise

Zuhören und präsent sein

- Sei einfach da! Körperliche Anwesenheit kann mehr sagen als Worte.
- Höre aktiv zu: Blickkontakt, Nicken, gelegentliches „Mhm“ oder „Ja, ich verstehe“.
- Schweigen ist erlaubt und oft tröstender als Worte.

Hilfreiche Formulierungen

- „Es tut mir sehr leid, dass du das erleben musst.“
- „Ich kann kaum vorstellen, wie schwer das für dich ist.“
- „Möchtest du darüber sprechen oder lieber schweigen?“
- „Wenn du magst, erzähl mir von ihm/ihr.“
- „Ich bin hier, wenn du jemanden zum Reden brauchst.“
- „Wenn du möchtest, helfe ich dir beim Einkaufen oder Alltagskram.“
- Positive Erinnerungen teilen: „Ich erinnere mich, dass ..., das war so schön.“

Was helfen kann

- Kleine, konkrete Unterstützung anbieten: Essen, Alltagsorganisation, Kinderbetreuung
- Geduld zeigen. Trauer verläuft in Wellen

- Gefühle normalisieren: Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle oder Erleichterung sind menschlich

Was vermeiden

- Floskeln: „Es war Gottes Wille“, „Du musst stark sein“
- Vergleiche: „Andere haben es schlimmer“
- Druck: „Du musst jetzt weinen/lachen/weiterleben“
- Ungefragte Ratschläge zu Entscheidungen oder Umgang mit Trauer

Eigene Grenzen und Selbstfürsorge

- Du musst nicht alles auffangen oder verstehen
- Eigene Gefühle zulassen und ggf. besprechen
- Professionelle Unterstützung vermitteln, falls nötig: Trauerbegleitung, Psycholog*innen, Seelsorge

Praktische Alltagstipps

- Regelmäßig nachfragen: „Wie geht es dir heute?“
- Kleine Gesten: Hand halten, Nachricht schreiben, Lieblingsessen vorbeibringen
- Rituale respektieren: Kerzen anzünden, Fotos anschauen, Orte des Gedenkens besuchen
- Humor vorsichtig einsetzen und nur, wenn die Person es zulässt

Besondere Situationen

- **Kinder in der Trauer:** Einfach, ehrlich, altersgerecht sprechen
- **Plötzlicher Verlust / Unfall / Suizid:** Besonders sensibel sein, Schock und Schuldgefühle berücksichtigen

Extra-Tipps:

- Notiere kleine Hinweise für dich: Lieblingsessen, besondere Rituale, Namen wichtiger Personen
- Nonverbale Kommunikation kann sehr tröstlich sein: Nähe, Berührung, Umarmung. Aber nur wenn erlaubt und gewünscht. Frage ruhig nach!