

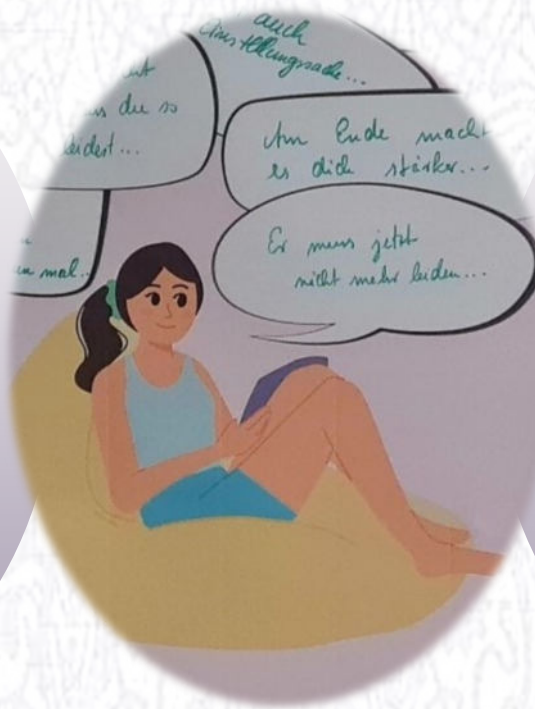
DirZuliebe TRAUERRÄUME



Tools zur Selbstfürsorge für ein Leben mit Trauer

ACHTUNG TRAUERPHRASEN

Wenn tröstende Worte ihr Ziel verfehlen, liegt es oft daran, dass wir unausgesprochene oder unterstellte Untertexte mithören.



Machen Sie den Phrasen-Check

Inhalt

- ◆ Textkarten mit Phrasen-, Untertext- und Feedback-Beispielen
- ◆ Trauerphrasen-Plakat zum Selbstgestalten
- ◆ Detaillierter Begleittext
- ◆ Ausführliche Anleitung

„Er/Sie würde nicht wollen, dass du so leidest“, mag im ersten Moment tröstlich klingen. Auf den zweiten Blick aber impliziert ein solcher Satz eine Maßregelung und Verharmlosung der Trauer. Er hält Trauernden unangemessenes Verhalten vor sowie die Aufforderung, ihre Emotionen zu korrigieren.

Oftmals führen gutgemeinte Trostfloskeln und Durchhalteparolen wie "Alles geschieht aus einem bestimmten Grund", „Am Ende macht es dich stärker“ oder "Gott braucht einen Engel zur Pflege seines Gartens" dazu, dass Trauernde sich aus sozialen Situationen zurückziehen.

Die meisten Menschen wollen Trauernden natürlich nicht wehtun, aber sie wissen nicht, was sie sagen sollen, wie sie es sagen sollen und wie sie mit ihrer eigenen Angst umgehen sollen. Oft verlassen sie sich da auf Floskeln und Schablonen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Familienangehörige, Freunde und Kollegen wünschen sich, dass Trauernde wieder so sind, wie sie

vor dem Verlust des geliebten Menschen waren. Sie sehen den Schmerz und wollen ihn lindern. Statt die Gefühle der Trauernden anzuerkennen und wertzuschätzen wollen sie ihnen die Trauer nehmen und damit das „Problem“ lösen.

Trauerphrasen beschuldigen und beschämen

Wenn tröstende Worte ihr Ziel verfehlen, liegt es oft daran, dass unausgesprochene oder unterstellte Untertexte mitgehört werden, die die Realität der Betroffenen verfälschen oder verharmlosen.

Viele Trauernde beginnen angesichts der wohlmeinenden Kommentare an ihrem eigenen Verstand zu zweifeln, an der Wahrfähigkeit ihrer Liebe und Trauer, an der Richtigkeit ihrer Gedanken und Gefühle.

Darüber hinaus verursachen sie enormen sozialen Druck auf Trauernde, sich (endlich!) besser zu fühlen, durchzuhalten, positiv zu denken und das Glück zu wählen.

Um sich von jemandem getröstet

zu fühlen, muss man das Gefühl haben, in seinem Schmerz gehört zu werden. Sie brauchen, dass die Realität des Verlustes widergespiegelt wird - ungeschönt und in ihrer ganzen Tragweite. Es ist gegen die Intuition, aber wahrer Trost liegt in der Anerkennung des Schmerzes.

Oft ziehen sich Betroffenen sich lieber in Schweigen zurück, als ihrem Gegenüber zu sagen, dass ihre Kommentare nicht hilfreich sind.

Jeden Tag meines Lebens trauere ich um meinen geliebten Vater, der starb, als ich sieben Jahre alt war, und meine frommen Verwandten sagten mir, ich solle nicht traurig sein, weil mein Vater an einem besseren Ort sei, es sei Gottes Wille, sie sagten mir, es sei falsch von mir, um ihn zu trauern, aber ich wusste, dass sie Unrecht hatten. Ich wusste, dass es eine Lüge war, mir nicht zu gestatteten, den Schrecken meines Verlustes einzugestehen, eine Lüge über die Monstrosität des Verlustes und über die Ungeheuerlichkeit, die aus der Liebe und der Pflicht entstand, ihm ein Denkmal zu setzen.
(Mary Gordon)

PHRASENCHECK

Material

- ◆ Drucker, Druckerpapier A4
- ◆ Schere, Klebefilm
- ◆ Schreibstift(e)

Anleitung

- ◆ Textkarten ausdrucken und auseinanderschneiden
- ◆ Phrasen, Untertexte und Feedbacks nach Bedarf kombinieren
- ◆ eigene Beispiele ergänzen

- ◆ Plakat ausdrucken (möglichst randlos)
- ◆ beide Seiten mit etwas Klebeband zusammensetzen
- ◆ Sprechblasen mit je einer Phrase, einem Untertext und einem Feedback beschriften
- ◆ Phrasen-Check in vertrauensvollem Umfeld kommunizieren oder/und sichtbar platzieren

Wenn jemand wirklich helfen will, reicht es nicht aus, zu sagen, dass man trösten möchte, sondern man muss bereit sein, sich auf ein Feedback einzulassen.



Achtung TrauerPhrasen
Textkarten

- ◆ Seiten ausdrucken
- ◆ Karten an den gestrichelten Linien auseinander schneiden

Der Tod gehört zum
Leben

...

PHRASE

Sie/Er
war doch schon sehr
krank/alt

...

PHRASE

Die gemeinsame
Zeit kann dir
niemand nehmen

...

PHRASE

Am Ende macht
es dich stärker

...

PHRASE

Sie/Er hat halt
ungesund gelebt

...

PHRASE

Er/Sie
wollte nie
alt werden

...

PHRASE

Er/Sie
würde nicht wollen,
dass du so leidest

...

PHRASE

Zeit
heilt alle Wunden

...

PHRASE

Wenigstens
muss Sie/Er
jetzt nicht mehr
leiden

...

PHRASE

Andere
haben auch
Probleme

...

PHRASE

Du
hast/bist
ja noch ---

PHRASE

Es ist auch
Einstellungssache

...

PHRASE

also
wo ist das Problem!

UNTERTEXT

also
übertreib nicht!

UNTERTEXT

also
**was willst du
eigentlich noch!**

UNTERTEXT

also
beklag dich jetzt
nicht!

UNTERTEXT

also
werd' nicht
unfair!

UNTERTEXT

also
vergiss es!

UNTERTEXT

also
reiß dich
zusammen!

UNTERTEXT

also
werd' endlich wieder
normal!

UNTERTEXT

also
fühl dich nicht
so schlecht!

UNTERTEXT

also
sei nicht so
egoistisch!

UNTERTEXT

also
ist es ja nicht
so schlimm!

UNTERTEXT

also
sieh auch
das Gute daran!

UNTERTEXT

Das ist nicht meine
Wahrheit.

FEEDBACK

Bitte bleib
bei der Wahrheit
und setz dich
einfach nur zu mir.

FEEDBACK

Bitte denke daran,
dass ich mir in jedem
Augenblick Ihrer/
Seiner Abwesenheit
bewusst bin.

FEEDBACK

Welches
„Vermächtnis“
Sein/Ihr Tod
auch haben mag:
Der Preis ist zu hoch.

FEEDBACK

Was niemand
einen Gedanken lang
ertragen kann,
ist meine
Wirklichkeit.

FEEDBACK

Als wäre es
irgendwie tröstlich,
dass ein
wundervolles
Leben vorüber ist.

FEEDBACK

Sie/Er
wollte mich so,
wie ich bin.

FEEDBACK

Das ist
jetzt mein Leben.

FEEDBACK

Bitte
beginne keinen Satz
mit „Wenigstens...“

FEEDBACK

Bitte hab Verständ-
nis, dass ich im Mo-
ment nicht viel zu un-
serer Freundschaft
beitragen kann.

FEEDBACK

Warum
beharrst du darauf,
dass ich glücklicher
sein sollte?

FEEDBACK

Ich habe
diesen Weg nicht ge-
wählt, aber ich muss
ihn jetzt achtsam
und bewusst gehen.

FEEDBACK



WHAT?

