

„Von Beileidsbekundungen bitten wir abzusehen ...“

WIRKLICH?

Vorbemerkung:

Schon viele Ratgeber zum richtigen Kondolieren sind geschrieben worden, doch meist von Trauerbegleitern, Bestattern oder sogar Werbefachleuten. Mir ist wichtig, nicht noch einen Beitrag *über* das Befinden der Menschen zu schreiben, sondern *mit* trauernden Menschen zusammen diese Gedanken zu verfassen.

Wer hat nicht irgendwann schon einmal vor der Frage gestanden, wie er nach dem Tod eines ihm bekannten Menschen dessen engsten Angehörigen in einer guten und angemessenen Form begegnet, kondoliert. Wie in anderen zwischenmenschlichen Begegnungen ist auch hier empfehlenswert, seinem Gefühl zu trauen und sich davon leiten zu lassen. Nicht kondolieren wird empfunden wie totsichweigen oder wie nicht mehr grüßen. Richtig zu kondolieren erfordert sehr viel Fingerspitzengefühl, kann gleichzeitig aber auch wirken wie Balsam für die trauernde und leidende Seele.

In vielen Fällen ist ein guter Weg, den Angehörigen ein paar Zeilen zu schreiben und ihnen so das Mitgefühl auszudrücken. Die Angehörigen können dann selbst entscheiden, wann es ihnen gut tut, ihre Gedanken zu lesen, vielleicht auch mehrfach und ungestört, ohne einem Gegenüber antworten oder Gefühle verbergen zu müssen.

Als enger Verwandter oder guter Freund ist vielleicht ein Besuch angesagt. Aber melden Sie sich bitte vorher an, damit die Hinterbliebenen sich darauf einstellen oder gegebenenfalls ihnen auch sagen können, dass sie dazu noch nicht in der Lage sind. Ein kleiner und dezenter Blumengruß als Mitbringsel ist ein schönes Zeichen, sind Blumen doch ein Symbol des Lebens und der Hoffnung. Achten Sie auch auf angemessene Kleidung, nicht overdressed (Schwarzer Anzug mit weißem Hemd und schwarze Krawatte stoßen ab.), nicht underdressed („Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren.“ (Karl Lagerfeld)). Seien Sie aufmerksam, was den Moment betrifft, an dem Sie wieder gehen sollten, wann es der Familie zu viel wird.

Beim Tod eines Arbeitskollegen beispielsweise reicht sicherlich die Teilnahme an der Beerdigung, der Eintrag in die ausliegende Kondolenzliste oder ein kurzer Brief, da Sie meistens die Angehörigen nicht persönlich kennen.

Formulieren Sie natürlich in einer Sprache, die Sie sonst auch sprechen oder schreiben. Warum begegnen so viele Menschen Trauernden so, als hätten diese eine lebensbedrohende ansteckende Krankheit? Einerseits meiden sie es, Ihnen zu begegnen, andererseits kommt ihnen kein natürliches oder ehrlich empfundenes Wort über die Lippen. Manchmal ist es besser, einen trauernden Menschen still und ohne ein Wort in den Arm zu nehmen, als hilflos sich hinter Formulierungen zu verkriechen, die nicht in Kontakt bringen, sondern vielmehr eine Wand aufbauen und voneinander entfernen.

Folgende Formulierungen sollten Sie möglichst meiden oder nur ganz bewusst verwenden:

- „Wie geht es Dir?“
Was soll ein trauernder Mensch auf diese Frage antworten?
Wollen Sie eine echte und ehrliche Antwort wirklich hören?
Können Sie damit umgehen, wenn der Trauernde Ihnen von seinen Gefühlen erzählt?
Diese Frage wird oft gestellt, ohne die Antwort abzuwarten. Meist stellt man sie und ist schon wieder zwei Schritte weiter.
Diese Frage sollte deshalb nur dann gestellt werden, wenn Sie einerseits zu ihrem Gegenüber in einer gewissen Vertrauensstellung stehen und andererseits auch die Zeit haben, sich die ehrliche Antwort anzuhören, ohne diese mit einem gut gemeinten Rat totzuschlagen.

- „Du kannst immer zu mir kommen!“
Wenn Sie ein konkretes Hilfsangebot machen wollen, dann tun Sie es nur, wenn Sie dies auch wirklich umsetzen wollen und können. Dass Sie dabei immer Zeit haben, nimmt Ihnen niemand ab, ist auch nicht gefordert. Machen Sie nur ehrliche Angebote, die Sie auch halten können und achten Sie darauf, die Privatsphäre der Hinterbliebenen nicht zu überschreiten. Das geschieht öfter, als man denkt, denn der Hinterbliebene wird oft mit unbedachten Äußerungen unmündig gemacht. („Wie kommst Du denn jetzt finanziell zurecht? Musst Du das Haus verkaufen? Soll ich mich mal nach einem Käufer umhören, um Dir dies abzunehmen?“) Der Trauernde kann und sollte um Hilfe, die Sie anbieten, bitten, auch wenn er dies oft schwer lernen muss, weil zu dessen Lebzeiten der Verstorbene alles unaufgefordert erledigte. Vielleicht bieten Sie deshalb konkret da ihre Hilfe an, wo Sie wissen, dass diese Aufgaben bisher der jetzt Verstorbene erledigte. Aber achten Sie auch hier darauf, nur anzubieten und nicht sich aufzudrängen.

- „Er hat es jetzt besser, er muss nun nicht mehr leiden!“
Das mag in vielen Fällen stimmen, doch lassen Sie damit denjenigen außer Acht dem Sie gegenüberstehen, den trauernden Menschen. Dieser hat den Verstorbenen vor seinem Tod vielleicht lange und intensiv gepflegt, hat nun plötzlich viel zu viel Zeit, keine Aufgabe mehr. Oder der Zurückbleibende ist im Laufe des Alters auf den Partner stark fixiert, weil im Alltag viele Dinge Hand in Hand gehen, man sich ergänzte und so das Leben weitestgehend ohne fremde Hilfe organisieren konnte. Mit dem Tod des Partners bricht all dies weg, der Zurückbleibende steht vor vielen Fragen und steht ziemlich alleine da. Auch wenn die Familie da ist, den Partner kann niemand ersetzen.

- „Ich kann Dich gut verstehen!“
Können Sie sich in die Situation eines trauernden Menschen versetzen, wenn Sie selbst in dieser Lebenslage noch nie waren? Wir behaupten: Das können Sie nicht. Und ein trauernder Mensch nimmt Ihnen diesen Satz nur ab, wenn Sie eine ähnliche Erfahrung haben durchleiden müssen.

Wenn Sie den Verstorbenen persönlich kennen, bringen Sie dies in ein paar Zeilen zum Ausdruck, vielleicht was Sie an ihm schätzen oder eine typische Eigenschaft oder ein gemeinsames Erlebnis, welches Sie kurz beschreiben. Damit drücken Sie Ihre persönliche Verbindung aus.

Haben Sie den Verstorbenen hingegen nicht persönlich gekannt, sondern nur eine Verbindung zu den Angehörigen, dann gehen Sie in ein paar persönlichen Sätzen auf deren Situation ein. Vermeiden Sie aber auch hier Ratschläge. Persönlich formulierte Worte werden meist von den Angehörigen aus dem Stapel der Kondolenzschreiben herausgenommen, an einen besonderen

Ort gestellt und immer wieder gelesen oder anderen gezeigt, weil hier eine Wertschätzung gegenüber dem Verstorbenen oder eine innere Verbundenheit zu den Angehörigen formuliert wird, die wie ein kleines Licht im Dunkel wirkt. Solche Schreiben werden oft über viele Jahre aufgehoben und immer wieder zur Hand genommen.

Für ein Kondolenzschreiben verwenden Sie ein schlichtes nicht hartweißes DIN A 4 Papier, vielleicht ein wenig dicker als Kopierpapier. Wenn Sie eine gute und leserliche Handschrift haben, nehmen Sie gern einen Füllfederhalter zur Hand. Pflicht ist dies heute jedoch nicht mehr. Lieber ein sauber und schön geschriebener Brief mit dem Computer als ein unleserlicher handgeschriebener Brief. Vermeiden Sie vorgefertigte Trauerkarten, die Ihnen auch noch einen Teil des zu schreibenden Textes vorgeben. Hingegen können Trauerdoppelkarten mit einem passenden Motiv, die auf den Innenseiten von Ihnen persönlich beschriftet werden, durchaus Verwendung finden. Es gelten auch hier die alten Regeln, dass man z. B. den Brief nicht mit „ich“ beginnt, weil dies unfreundlich wirkt. Eine einfache Umstellung des Satzes bringt Abhilfe.

Wenn Sie den Angehörigen auf der Straße begegnen, sollten Sie achtsam auf diese zugehen. Sie spüren dann schon sehr deutlich, ob ein Gespräch gewünscht und willkommen ist oder nur ein kurzer Gruß. Die Straßenseite zu wechseln und zu denken, dies würde vom Trauernden nicht wahrgenommen, ist nicht nur ein Irrglaube, sondern auch eine ganz grobe Beleidigung.

Wird der Tod durch eine Anzeige in der Zeitung oder im Internet und der Termin für die Trauerfeier bekanntgegeben, gilt dies als eine Einladung. Anderenfalls sollten Sie den Wunsch respektieren, im engen Kreis Abschied zu nehmen.

Zur Trauerfeier sollten Sie rechtzeitig, ca. 15 Minuten vor Beginn, erscheinen, den Kaugummi dezent vorher entsorgen und das Handy ausschalten. Turnschuhe, T-Shirts, Hemden mit kurzem Arm oder Basecaps sind genauso wenig angesagt wie Lippenstift, der mit den Rosen des Sarggestecks farblich in Konkurrenz zu treten beabsichtigt. Auch ein weit ausgeschnittenes Kleid oder ein zu kurzer Rock sind unpassend. Kleiden Sie sich zur Trauerfeier dezent und schick. Es muss nicht unbedingt der schwarze Anzug sein, durchaus passend ist auch ein Anzug in anthrazit, grau oder vielleicht auch braun. Vermeiden Sie auf jeden Fall dunkelblau. Das sticht in einer Gruppe dunkel gekleideter Menschen unangenehm hervor. Auch wenn in der Einladung zur Trauerfeier ausdrücklich gebeten wird, nicht in Schwarz zu kommen, sollten Sie dies nicht zum Anlass nehmen, in einer ausgewaschenen und kunstvoll eingerissenen Jeans zu erscheinen. Damit fallen Sie auf, unangenehm. Sie werden überrascht sein, wie viele diesem Wunsch nicht nachkommen. Mit Grau, Braun oder auch Schwarz mit einem dezent farbigen Hemd, Bluse oder Schal sind Sie gut bekleidet.

„Von Beileidsbekundungen bitten wir abzusehen ...“ Viele trauernde Menschen wählen diese Formulierung nicht etwa, weil sie weder Nähe noch Kontakt suchen würden, sondern weil sie einerseits Angst haben, ihre Gefühle zu zeigen, andererseits weil sie sich schützen möchten vor achtlosen unüberlegten Worten und Handlungen und sich deshalb lieber in sich verkriechen. Das ist aber sicherlich kein guter Weg. Deshalb begegnen Sie trauernden Menschen ganz natürlich mit einem mitfühlenden Herzen, lassen Sie sich von ihrem Gefühl leiten. Das spürt Ihr Gegenüber deutlich. Sie unterstützen, trösten und begleiten, wenn Sie Raum und Zeit schenken.