

Beileid ist aufrichtig

Beileidsbekundungen erfordern das **Nachdenken** über Ihre Beziehung zum Trauernden und verstorbenen Menschen zugleich. Nur so kann ein Anruf, Besuch oder ein Brief wirklich gelingen.

Floskeln helfen nicht. Auch wenn die Zeit ein wichtiger Faktor in der Trauerarbeit ist, hilft eine Formulierung wie „Die Zeit heilt alle Wunden“ keinem weiter. Besser ist, darüber nachzudenken, ob Sie in der Lage und willens sind, in der Trauerzeit Ihre **Unterstützung anbieten** zu können. Dies hängt maßgeblich von Ihrer Verbindung zu der trauernden Person ab.

Wertschätzung ist der wichtigste Bestandteil der Kondolenz. Alles, was einen verstorbenen Menschen ehrt, dient auch den Trauernden. Durch Wertschätzung entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Sie teilen das überwältigende Verlustgefühl in ihrer individuellen Verbindung zur/zum Verstorbenen.

Gedichte und biblische Texte können wunderbare Stellvertreter für die eigene Sprachlosigkeit sein. Wählen Sie sie mit Bedacht aus und versuchen Sie, sich in die Lage des Trauernden zu versetzen, der mit einem fremden Text konfrontiert wird, den er oder sie nicht so gut kennt wie der Absender.

Für die **mündliche Kondolenz** gelten andere Regeln. Nur weil Sie selbst gerade in der Stimmung sind, einen Kondolenzanruf zu tätigen, heißt dies nicht, dass Trauernde auf ein (längeres) Telefonat eingestellt sind. Die Frage, ob man stört oder ungelegen anruft, sollte unbedingt gestellt werden. Auch ist es keine Unhöflichkeit, sich zu erkundigen, ob ein Besuch erwünscht ist. Ein Anruf aus Neugierde verbietet sich von selbst. Je distanzierter das Verhältnis zum Trauernden ist, umso selbstverständlicher wählt man die schriftliche Kondolenz.

Hilfsangebote müssen ernst gemeint sein. Wenn Sie helfen möchten, dann überlegen Sie gut, ob Ihr Angebot ehrlich gemeint und praktisch umsetzbar ist. Trauernde empfinden sich in ihrer Lage oft als Zumutung für andere. Eine Zurückweisung kann dann sehr verletzend sein. Versetzen Sie sich in die Lage eines um Hilfe bittenden Menschen: Er überwindet eine persönliche Hürde, indem er Hilfe annimmt.

Das Problem des Rückzugs

Wenn Ihre Hilfe gar nicht angefragt wird, fühlen Sie sich bitte nicht verletzt. Der persönliche Rückzug ist eine normale Reaktion Trauernder.

Alle Bemühung, Trauernde zu unterstützen, fußt auf dem Vermögen, sich selbst zurücknehmen zu können und den anderen zu Wort kommen zu lassen.