

Die Würde der Trauernden

Die Würde des Menschen ist unantastbar – so heißt es zu Beginn des deutschen Grundgesetzes. Doch wir alle erleben täglich, dass Menschen „herabgewürdigt“ werden, also kleingemacht und verachtet. Das erleben auch Hinterbliebene, also Menschen, die nichts anderes getan haben, als lebend zurückzubleiben nach dem Tod eines anderen Menschen, mit dem sie eng verbunden waren und sind. Genauer gesagt – sie erleben Entwürdigung, Kritik und Pathologisierung, wenn sie in ihrem Verhalten und Fühlen spürbar auf einen Verlust reagieren. Die Würde trauernder Menschen wird jedes Mal verletzt, wenn andere nicht mehr mit ihnen reden möchten. Wenn ihre Tränen als „Spaßbremse“ wahrgenommen werden. Wenn ihr Wunsch, den Namen der Verstorbenen weiter zu hören, ignoriert wird. Küchenpsychologie verletzt die Würde eines trauernden Menschen genauso wie Spruchweisheiten z.B.: „Du wirst irgendwann sehen, dass alles einen Sinn hat“. Das sind Sätze, die sich klug geben, aber eigentlich aus Angst und Unkenntnis entstehen. Deshalb habe ich schon 2013 mit dem Buch „Keine Angst vor fremden Tränen“ eine Art Leitfaden zur Begegnung mit Trauernden geschrieben, der viele leicht verständliche Informationen und Handlungsideen enthält.

Würde heißt: jemand ist wertvoll, kostbar, ohne dafür eine Leistung zu erbringen. Sterbenden wird das in der hospizlichen und palliativen Betreuung selbstverständlich zugestanden. Ihren An- und Zugehörigen noch nicht überall. Trauer ist nicht die zielgerichtete „Trauerarbeit“, an deren Ende eine rundum zufriedenes „Leben danach“ als Produkt entsteht. Trauernde würdigen heißt – nichts von ihnen zu verlangen, nicht einzufordern, keine Leistungsvorgaben für ihren Trauerweg zu machen. In dem oben genannten Buch und auch in dem Buch für enge FreundInnen und Verwandte „Wir leben mit deiner Trauer“ (2021) weise ich immer wieder darauf hin, wie einfach es eigentlich ist, Trauernde respektvoll zu unterstützen: mit praktischen Hilfsleistungen, einem Spaziergang zum Grab, mit Gesprächen über Erinnerungen, im Aushalten von Tränen und Wut, von Erschöpfung, aber auch Heiterkeit und Alltagsorgen.

Mitfühlende Normalität und tatkräftige Unterstützung wahren die Würde von Trauernden - und bauen sie sogar wieder auf. Denn kaum jemand zweifelt an der anhaltenden Würde von Trauernden so sehr wie der oder die Trauernde selbst. Es fühlt sich demütigend an, von widerstreitenden Gefühlen überflutet zu werden, sich nicht konzentrieren zu können, nicht mal schlafen oder essen zu können wie zuvor. Vom Sonnenschein zum Trauerkloß, vom Durchstarter zum Versager, so nehmen viele



Chris Paul

Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden begegnen



Trauernde sich selbst wahr im Vergleich zwischen der Person, die sie vor dem Tod waren, und dem Jetzt.

Trauerwürde zeigt sich in den Augen der Menschen, die auf Trauernde blicken. Tun sie das kritisch, hilflos und abweisend? Oder tun sie es mitfühlend, wohlwollend und voller Respekt? Mein Wunsch ist, dass Sie ohne Angst vor Tränen, egal ob es Ihre eigenen sind oder die Ihres Gegenübers sind, sagen können: Wir leben mit deiner, meiner, unserer Trauer.

Chris Paul

Trauerbegleiterin, Fachautorin & Dozentin

Chris Paul
Trauerbegleiterin,
Fachautorin & Dozentin

