

MEIN BEILEID WÜNSCHEN

Wir sind es gewohnt, unser Unglück vor den Augen anderer zu verbergen. Nun, da ein Mensch gestorben ist, sollen wir den Hinterbliebenen plötzlich unsere Betroffenheit offenbaren. Das fällt schwer. Die Trauernden sind jetzt sehr verletzlich. Jedes falsche Wort kann sie tief treffen.

Sich einfühlsam in die Lage des anderen zu versetzen, ist ein erster Schritt zu den richtigen Worten. Das ist anspruchsvoll. Denn jeder Mensch trauert auf seine Weise. Was dem einen Trost bedeutet, kann für den anderen belastend sein. Letztlich können wir nicht wissen, wie jemand empfindet. Nähern wir uns behutsam.

Der Händedruck

"Mein Beileid" ist zwar ein Floskel, aber mit Ernst und Anteilnahme ausgesprochen, kann sie schon alles sagen, was nötig ist. Wer den Trauernden näher steht, kann ein paar angenehme Worte über die verstorbene Person hinzufügen. Scherzhafte oder gar abfällige Bemerkungen sind hier nicht am Platz. Auch "Kopf hoch, das Leben geht weiter"-Sprüche verkennen die Betroffenheit der Trauernden und wirken, obwohl gut gemeint, eher verständnislos.

Hilfreicher ist das unaufdringlich vorgebrachte Angebot, Beistand zu leisten, wo es nötig und erwünscht ist.

Sind Trauernde abweisend und möchten lieber allein sein, ist dies verständnisvoll zu respektieren. Manche Leute finden Trost in der Gemeinschaft, für andere sind soziale Kontakte während einer schweren seelischen Belastung überfordernd.

Die Karte

Ist der persönliche Abstand zur Trauerfamilie etwas grösser, kann das Beileid mit einer handgeschriebenen Karte oder mit ein paar Zeilen im Internet-Kondolenzbuch ausgedrückt werden. Die Kunst liegt darin, in wenigen Worten eine ehrliche und glaubwürdige Aussage zu formulieren. Weil Trauernde besonders sensibel sind für Misstöne, ist jedes Wort auf die Goldwaage zu legen

Wer die verstorbene Person persönlich gekannt hat, kann kurz an gute Eigenschaften erinnern. Wer sich hier unsicher fühlt, lässt diesen Teil weg und beschränkt sich auf ein stilvolles Beileid:

- *In Anteilnehmendem Gedenken*
- *Mit stiller Verbundenheit*
- *In tiefem Mitgefühl*
- *Mit herzlichem Beileid*
- *Unser tief empfundenes Beileid*
- *Abschied nehmen ist schwer. Meine Gedanken und mein Beileid sind bei Ihnen.*
- *Zum Heimgang Ihres ... mein Beileid. Ich wünsche Ihnen Zuversicht und Kraft.*
- *Zum Abschied von ... mein tief empfundenes Beileid. Es ist ein grosser Schmerz, wenn ein geliebter Mensch für immer geht. Ich hoffe, dass Sie viel Kraft und Mut bei Ihrer Familie finden.*
- *Der Abschied von ... fällt auch uns sehr schwer. Wir denken an die vergangenen schönen Stunden. Vieles wird uns unvergesslich bleiben. Wenn wir dir in irgendeiner Weise helfen können, dann genügt ein kleines Zeichen.*



Einfacher wäre es, sich hinter einem geschliffenen Zitat einer berühmten Persönlichkeit zu verstecken. Ein solcher Trauerspruch "von der Stange" wirkt aber eher unpersönlich, mag er noch so treffend formuliert sein. Wer Trost spenden will, erreicht mehr mit schlichter Ehrlichkeit als mit einem poetischen Sinnspruch.

Der Brief

Mit einem Brief lässt sich rücksichtsvoll Distanz wahren und gleichzeitig viel Mitgefühl vermitteln.

Die Einleitung bezieht sich auf den Todesfall:

- *Ein erfülltes Leben hat sein Ende gefunden. Dass es so plötzlich kam, macht uns sehr betroffen.*
- *Die Nachricht vom Heimgang Ihres/Ihrer ... (Name) ist traurig. Es ist schwer für uns, Ihnen die richtigen Worte zum Trost zu sagen.*
- *Tief bestürzt haben wir vom Ableben Ihrer lieben Frau erfahren. Sie verlieren Ihr Liebstes, wir eine gute Nachbarin.*
- *Es hat uns sehr erschüttert, als wir vom Heimgang Ihres lieben Mannes erfahren haben. Durch die lange Krankheit waren wir ein bisschen vorbereitet und trotzdem macht die endgültige Nachricht traurig.*
- *Wir beklagen mit dir /Ihnen den Verlust eines liebenswerten Menschen.*
- *Gestern haben wir vom endgültigen Abschied deiner/Ihrer Mutter gehört.*
- *Die Nachricht vom Heimgang deines lieben Vaters macht uns traurig und betroffen.*

Im mittleren Teil findet das Persönliche seinen Platz. Hier heisst es innehalten und sich klarwerden, was uns die verstorbene Person bedeutet hat. Was hat uns an ihr beeindruckt, gefallen? Gibt es Geschehnisse, die charakteristisch waren für ihre Persönlichkeit? Hat sie uns geholfen, beigegeben? Haben wir ihr etwas zu verdanken? Haben wir sie für ihr Engagement bewundert/geschätzt?

Aus den Antworten entwickeln wir behutsam in wenigen Sätzen ein Porträt, welches die Trauernden spüren lässt, dass auch wir einen Verlust erleiden und mitfühlen.

Zum Ausklang wählen wir ein paar tröstende Worte:

- *Das Leid können wir nicht aus der Welt schaffen, auch wenn wir uns dies in einer solchen Situation wünschen. Wir können nur helfen, deine Einsamkeit ein wenig zu lindern.*
- *Wir wünschen Euch in diesen schweren Stunden die Kraft, den Verlust zu überwinden.*
- *Sage uns bitte, wenn wir etwas für dich tun können.*
- *Vielleicht kann dich in diesen schweren Stunden trösten, dass du nicht allein trauerst.*
- *Alle unsere Gedanken sind bei dir.*
- *Es ist uns klar, dass dich im Moment eigentlich nichts trösten kann. Unsere ganze Anteilnahme und unser Mitgefühl mögen dir trotzdem das Gefühl geben, dass du in dieser schweren Zeit nicht alleine bist.*
- *Dieser schmerzliche Verlust reiss eine grosse Lücke und wir alle werden lernen müssen, damit weiterzuleben.*
- *Wir werden sein/ihr Andenken stets in Ehren halten. Er wird uns fehlen.*
- *In der Zeit des Abschiednehmens und beim Loslassen wünschen wir Ihnen Kraft und Zuversicht.*

