

Ratgeber

# Keine Traueranzeige: Kondolieren unerwünscht?

**Lebenshilfe** Ein uns guter Bekannter ist kürzlich verstorben. Wir haben dies aber nur über Dritte erfahren. Offiziell wurde nichts publiziert, und es fand auch keine Beisetzung statt. Darf/soll man unter diesen Umständen überhaupt kondolieren, oder signalisiert das Vorgehen der Angehörigen, dass dies unerwünscht ist?

Die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen löst Trauer aus und versetzt Angehörige oft in einen Schockzustand. Trauer nennen wir das Gefühl, das sich einstellt, wenn wir etwas verlieren, das für uns einen Wert dargestellt hat. Es ist die Reaktion auf den Verlust und hat nichts mit Schwäche zu tun. Die gelebte Trauer ist nötig, damit wir den Tod eines geliebten Menschen verarbeiten und gesund weiterleben können. Trauern ermöglicht uns, uns auf die veränderte Situation einzulassen.

Trauernde sind oft mit schmerzenden und unerträglichen Emotionen konfrontiert und leben in einem Wechselbad der Gefühle. Das Überwinden des Schmerzes, das Akzeptieren der Unabänderlichkeit braucht viel Zeit, Kraft und Raum. Jede Person erlebt die Trauer auf ihre persönliche Art. Es gibt Trauernde, die sich in der Schock-

phase nicht in der Lage fühlen, Entscheidungen zu fällen. In dieser Zeit sind Kommunikationsstörungen möglich, da die meiste Energie und Konzentration für die Selbstkontrolle benötigt wird. Auch können sich Trauernde bewusst gegen Publikationen und eine offizielle Beisetzung entscheiden, sei es, weil sie sich von der Kirche distanziert haben, weil es der Wunsch des Verstorbenen war

## Kurzantwort

Jede Person erlebt Trauer auf ihre eigene Art. So gibt es Trauernde, die sich gegen eine Publikation und eine offizielle Beisetzung entscheiden, weil die Bewältigung der Tatsachen sie schon sehr stark belastet. Das heisst aber nicht, dass niemand zu keiner Zeit sein Beileid aussprechen dürfte. (red)

oder weil es ihnen schlicht und einfach zu viel ist.

Offensichtlich haben sich die Angehörigen im vorliegenden Fall für den stillen Weg entschieden. Das heisst aber nicht, dass grundsätzlich niemand zu keiner Zeit sein Beileid aussprechen dürfte. Wenn Ihnen danach ist, handeln Sie Ihrem Gefühl, Ihrem Bedürfnis entsprechend. Teilen Sie Ihren Bekannten mit, dass dieser Tod Sie beschäftigt und berührt. Wenn wir uns bei allem fragen, ob es richtig ist, ob wir das überhaupt dürfen, nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ernst und lähmen uns!

Haben Sie den Mut, Ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und einzubringen, indem Sie Ihre Gefühle ausdrücken. Selbst wenn Sie sich hilflos fühlen und nicht die passenden Worte finden, verharren Sie nicht in der Tatenlosigkeit. Denn eigent-

lich sehnen sich die Hinterbliebenen in dieser schweren Zeit nach Beileid und Trost.

## Beispielsweise ein Brief

Schreiben Sie den Angehörigen beispielsweise einen persönlichen Brief oder eine Kondolenzkarte. Teilen Sie Ihre Betroffenheit mit, denn geteiltes Leid ist halbes Leid. Überlegen Sie sich, was Sie an der verstorbenen Person besonders geschätzt haben, was an Erfahrungen, Begegnungen die Beziehung zu ihr so wertvoll gemacht hat. Es muss keine lange Liste sein, oft fallen einem spontan ein, zwei wichtige Punkte ein, die man schätzt und schmerzlich vermissen wird. Und falls Sie mögen, dürfen Sie den Angehörigen auch Hilfe und Beistand anbieten. Ihr Trauerbrief sollte keinesfalls länger als eine oder zwei Seiten sein und nicht in eine «Abhandlung» ausarten. Dies könnte als

ein Sichein- und -aufdrängen empfunden werden.

Trauerbriefe werden von den Angehörigen oft aufbewahrt und spenden ihnen auch noch nach Wochen und Monaten Trost. Das Leben ist vergänglich – doch ein Brief bleibt.



**Irène Wüest Häfliger**  
Soziologin und Sozialpsychologin  
Kommunikationsberaterin  
[www.stilprofil.ch](http://www.stilprofil.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber,  
Luzerner Zeitung,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.