

Angemessen kondolieren

Bei Trauerfällen im Bekanntenkreis fällt es vielen Menschen schwer, ihr Beileid auszusprechen. Mit diesen Tipps triffst du den richtigen Ton.

Text: Jörg Marquardt

Wann soll ich kondolieren?

Bei der ersten Begegnung mit dem trauernden Menschen oder wenn du dazu bereit bist. Ein guter Zeitpunkt sind die ersten Tage nach dem Erscheinen der Traueranzeige. Es gibt keine Anzeige? Dann lasse dir den Todesfall zuerst aus dem Umfeld der verstorbenen Person bestätigen.

Mündlich oder schriftlich?

Hattest du vorher schon einen persönlichen Austausch mit der trauernden Person, wäre ein Anruf oder ein Besuch eine schöne Geste (unbedingt vorher ankündigen). Sonst empfiehlt sich eher eine schriftliche Kondolenz. Egal wie du dein Beileid bekundest – Hauptsache, es ist dir ein echtes Bedürfnis. Trauernde merken sofort, wenn du nur aus Förmlichkeit kondolierst.

Kondolieren trotz Streit?

In der Trauer sollte das Verbindende im Vordergrund stehen. Indem du kondolierst, nimmst du Anteil an einer existenziellen Erfahrung – unabhängig von eurem Konflikt. Fasse dich im Kondolenzschreiben möglichst kurz und nutze es nicht für einen Aussöhnungsversuch. Dafür gibt es andere Möglichkeiten.

Vorher überlegen, was man sagt – oder nicht?

Fühlst du dich dadurch sicherer, ist es okay. Letztlich lebt die Kondolenz aber davon, dass du dich auf dein Gegenüber einlässt. Es geht nicht darum, etwas Gescheites zu sagen, sondern mitzufühlen. Mit spontanen Worten bringst du deine Verbundenheit besser zum Ausdruck als mit einem aufgesagten Text. Oft genügt eine Geste, etwa ein Händedruck.

Kondolieren via Whatsapp?

Das ist eine Frage der Generation. Gerade bei den Jüngeren läuft ein Grossteil der Kommunikation über soziale Medien – insofern ist es nur konsequent, auch auf diesem Weg zu kondolieren. Entscheidend ist, dass du mit der Empfängerin oder dem Empfänger schon vorher über diesen Kanal kommuniziert hast.

Trauerkarten – noch zeitgemäss?

Auf jeden Fall. Sie werden aufmerksam gelesen, wenn auch oft erst nach der akuten Trauer. Viele Hinterbliebene holen die Karten am Jahresgedenktag hervor, um Erinnerungen an die verstorbene Person aufleben zu lassen. Am besten verwendest du Karten ohne aufgedruckte Sprüche. Sie tönen oft floskelhaft oder sind unpassend, zum Beispiel religiöse Sprüche für eine Person, die nicht gläubig ist.

Immer von Hand?

Eine handschriftliche Kondolenz wirkt persönlicher. Zur Not tut es aber auch ein mit dem Computer geschriebener Brief, etwa dann, wenn man eine schwer leserliche Handschrift hat.

Unpassende Formulierungen?

Verzichte auf religiöse Aussagen, wenn du nicht weisst, ob deine Überzeugungen geteilt werden. Floskeln wie «Die Zeit heilt alle Wunden», «Das Leben geht weiter» oder «Der Tod gehört zum Leben» sind unpassend, weil sie der Verlusterfahrung nicht gerecht werden. Auch Appelle («Du musst jetzt stark sein!») sind nicht hilfreich.

Was soll ich schreiben?

- Ein guter Einstieg nimmt Bezug auf den Anlass: «Mit Bestürzung habe ich vom Tod Ihres Vaters erfahren.» Oder: «Die Nachricht vom Tod deiner Schwester macht mich sehr traurig.» Damit drückst du deine ehrliche Betroffenheit und Anteilnahme aus. Die eigene Überforderung mit der Situation darf ruhig anklingen, etwa bei einem plötzlichen Todesfall: «Der Unfall deines Sohnes ist für mich unfassbar.» Oder: «Es fällt mir schwer zu begreifen, dass deine Mutter so plötzlich verstorben ist.»
- Anschliessend bekundest du dein Beileid, zum Beispiel: «Ich spreche dir/euch mein aufrichtiges Beileid aus.» Verwende «mein herzliches Beileid» nur bei Nahestehenden, sonst wirkt die Formulierung zu überschwänglich – und eben nicht mehr aufrichtig.
- Nun bietet sich Raum für eine Würdigung der verstorbenen Person oder eine besondere Erinnerung an sie: «Ich werde nie vergessen, wie wir ...»
- Für den Schluss kannst du dich an diesem Satz orientieren: «Ich bin in Gedanken bei dir/euch und wünsche dir/euch viel Kraft.»

Wie lang?

Stehst du den Hinterbliebenen nicht sehr nahe, solltest du dich eher kurzfassen. Vermeide es, deine Gefühle auf dein Gegenüber zu projizieren. Sätze wie «Ich weiss genau, wie du dich fühlst» können als anmassend empfunden werden.

Geld beilegen?

In manchen Regionen und Kulturkreisen ist diese Geste üblich, ausserhalb löst du damit schnell Befremden aus. Bist du unsicher, wie eine Geldspende ankommt, verzichte lieber darauf. Alternativ kannst du zum Beispiel einen Trauerstrauss versenden. Legst du Geld bei, dann immer mit konkretem Verwendungszweck (etwa «für Weihnachtsgrabschmuck»).

Ich habe kondoliert – und jetzt?

Wenn du eine persönliche Beziehung zur trauernden Person hast, kannst du dich nach der Beerdigung bei ihr melden – am besten vier bis sechs Wochen später, wenn der erste Schock vorüber ist. Dann wird häufig die Lücke, die der verstorbene Mensch hinterlässt, stark spürbar. Nebst einem Anruf bietet sich die Einladung zu einem Kaffee an. Besuche solltest du immer vorher ankündigen.

Die Tipps stammen von Erika Schärer-Santschi, Präsidentin des Vereins Krisen- und Trauerbegleitung Schweiz. Die Trauerbegleiterin mit eigener Praxis in Thun BE arbeitet als Dozentin und Referentin im Bereich Palliative Care. Sie ist Co-Leiterin des ersten Weiterbildungsstudiengangs in Krisen- und Trauerbegleitung an der Fachhochschule Westschweiz (HES-SO) Wallis.



Bild: Getty Images