

# Wie tröste ich eine Kollegin bei einem Todesfall?

**Stil** Vor einigen Tagen begann meine Arbeitskollegin zu weinen, als ich sie nach ihrem Wochenende fragte. Ihre betagte Schwiegermutter war gestorben. Ich wusste gar nicht, wie ich reagieren sollte. Was wäre passend gewesen?

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, ist schmerzhaft und mit verschiedensten Gefühlen verbunden. Ihre Arbeitskollegin scheint tief berührt und betroffen vom Tod ihrer Schwiegermutter zu sein und voller Traurigkeit, welche sie, gefragt nach ihrem Befinden, weinen lässt.

Dass Sie sich im Umgang damit unsicher fühlen, ist verständlich. Was soll man sagen? Etwas Tröstendes oder Ablenkendes? Oder besser gar nichts? Eine Patentlösung gibt es nicht. Nur ein paar Gedanken und Anregungen, wie Sie einer Trauernden beziehungsweise einer weinenden Person am besten begegnen können.

Versuchen Sie die Situation Ihrer Arbeitskollegin zu verstehen, für Ihren Schmerz Verständnis aufzubringen, ohne sie zu ver- oder beurteilen. Wichtig dabei ist, die Emotionen Ihrer Arbeitskollegin nicht zu Ihren eigenen zu machen

und mitzuleiden. Dies könnte passieren, wenn Sie sich mit ihr in irgendeiner Weise verbunden fühlen, sich mit ihrer Situation befassen und diese als schlimm oder schmerzvoll ansehen. Oder Sie stellen sich gleichzeitig vor, dass es Sie ähnlich schlimm treffen könnte und wie schlecht es Ihnen dann gehen würde. Dann steigen Sie in die Geschichte Ihrer Arbeitskollegin ein und übernehmen

## Kurzantwort

Eine Patentlösung gibt es hier nicht. Wichtig ist, die Emotionen der trauernden Person nicht zu Ihren eigenen zu machen. Tränen lassen sich nicht mit Tränen heilen. Wenn statt einem zwei Menschen leiden, ist keinem geholfen. Mitfühlen statt mitleiden, lautet deshalb das Motto. Seien Sie einfach präsent und da. (sh)

ihre Gefühlslage, empfinden Mitleid, auch wenn Sie aktuell selbst nicht vom Schicksal betroffen sind. Wenn Sie mitleiden und bedauern, fühlen Sie sich hilflos. Doch wenn statt einem zwei Menschen leiden, ist niemandem geholfen. Tränen lassen sich nicht mit Tränen heilen. Not lässt sich nicht mit Not heilen.

## Unsicherheit akzeptieren

Oft reagieren wir in unserer Hilflosigkeit ungünstig, indem wir Worte brauchen wie zum Beispiel «Ach, du Arme» oder «Was du gerade durchmachst, ist wirklich schlimm». Damit wird das Leid vertieft und der Mensch geschwächt. Auch gut gemeinte Ratschläge wie «Du musst jetzt stark sein» oder «Das Leben geht weiter» sind oft unpassend, nehmen den Menschen nicht ernst und helfen nicht weiter.

Besser ist es, sich die eigene Unsicherheit einzugestehen

und auszuhalten. Wir müssen nichts. Wir dürfen einfach da sein, schweigend, ohne Erwartungen an uns und die andere Person. Und vielleicht kommt dann der Wunsch auf, Nähe und Wärme auszudrücken, indem wir zum Beispiel sagen: «Ich fühle mit dir» oder «Wenn du reden möchtest, höre ich dir gerne zu» oder «Auch wenn ich im Moment nicht die passenden Worte finde, ich bin für dich da».

Und wenn Sie eng mit Ihrer Arbeitskollegin sind, bietet sich unter Umständen auch dieser Satz an: «Wenn du magst, nehme ich dich in den Arm und halte dich.» Mitfühlend ist auch: «Ich verstehe, dass dies schmerzt. Lass ruhig deine Tränen zu.» Damit geben Sie ihr zu verstehen, dass alle ihre Gefühle da sein dürfen und sie sich nicht zu schämen braucht. Wenn wir Gefühle nicht zulassen, haben wir eine Schmerzver-

doppelung. Wir sollten nicht weinen und gleichzeitig dagegen ankämpfen. Gefühle wie Schmerz und Leid wollen auch gefühlt werden. Die Kunst ist es, in so einer Situation mitfühlend und nicht mitleidend für den anderen Menschen da zu sein.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).