

# PHRASENCHECK

## SEI GEFASST

Die meisten Menschen wollen Trauernden natürlich nicht wehtun, aber sie wissen nicht, was sie sagen sollen, wie sie es sagen sollen und wie sie mit ihrer eigenen Angst umgehen sollen. Oft verlassen sie sich da auf Floskeln und Schablonen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Oftmals führen diese gutgemeinte Durchhalteparolen jedoch dazu, dass Trauernde sich aus sozialen Situationen zurückziehen.

Familienangehörige, Freunde und Kollegen wünschen sich, dass Trauernde wieder so sind, wie sie vor dem Verlust des geliebten Menschen waren. Sie sehen den Schmerz und wollen ihn lindern. Statt die Gefühle der Trauernden anzuerkennen und wertzuschätzen wollen sie ihnen die Trauer nehmen und damit das „Problem“ lösen.

### Trauerphrasen beschuldigen und beschämen

„Er/Sie würde nicht wollen, dass du so leidest“, mag im ersten Moment tröstlich klingen. Auf den zweiten Blick aber impliziert ein solcher Satz eine Maßregelung und Verharmlosung der Trauer. Er hält Trauernden unangemessenes Verhalten vor sowie die Aufforderung, ihre

## Mach den Phrasencheck

Oft ziehen sich Betroffene lieber in Schweigen zurück, als ihrem Gegenüber zu sagen, dass ihre Kommentare nicht hilfreich sind.

Wenn dir aber jemand wirklich helfen will, reicht es nicht aus, zu sagen, dass er trösten möchte,

Emotionen zu korrigieren.

Wenn tröstende Worte ihr Ziel verfehlen, liegt es oft daran, dass unausgesprochene oder unterstellte Untertexte mitgehört werden, die die Realität der Betroffenen verfälschen oder verharmlosen.

Viele Trauernde beginnen angesichts der wohlmeinenden Kommentare an ihrem eigenen Verstand zu zweifeln, an der Wahrhaftigkeit ihrer Liebe und Trauer, an der Richtigkeit ihrer Gedanken und Gefühle.

Darüber hinaus verursachen sie enormen sozialen Druck auf Trauernde, sich (endlich!) besser zu fühlen, durchzuhalten, positiv zu denken und das Glück zu wählen.

**Es ist gegen die Intuition, aber wahrer Trost liegt in der Anerkennung des Schmerzes.**

Um sich von jemandem getröstet zu fühlen, muss man das Gefühl haben, in seinem Schmerz gehört zu werden.

Du brauchst, dass die Realität deines Verlustes widergespiegelt wird - ohne Beschönigung und in ihrem ganzen Ausmaß.

sondern er sollte auch bereit sein, sich auf dein Feedback einzulassen.

Aber manchmal sind wir so erschrocken über diese Slogans, dass wir nicht in der Lage sind, darauf zu reagieren.

### Um dich vorzubereiten, erstelle dir einen Phrasenpass.

- ◆ Vorlage ausdrucken
- ◆ Streifen an den gestrichelten Linien auseinander schneiden,
- ◆ Alle Streifen übereinander legen und oben zusammentackern
- ◆ Textfelder einschneiden (nicht durchschneiden), Cover und Rückseite nicht einschneiden
- ◆ Eigene Beispiele ergänzen
- ◆ Jeweils drei Textfelder (Phrase-Untertext-Feedback) können nun nach Bedarf kombiniert werden
- ◆ Phrasenpass in vertrauensvoller Atmosphäre kommunizieren.



## PHRASE

Der Tod gehört  
zum Leben ...

## UNTERTEXT

... also, wo ist  
das Problem!

## FEEDBACK

Bitte setz dich einfach  
nur zu mir.

## PHRASE

Die gemeinsame  
Zeit kann dir  
niemand nehmen ...

## UNTERTEXT

...also, was willst du  
eigentlich noch!

## FEEDBACK

Bitte denke daran, dass  
ich mir in jedem Augen-  
blick Ihrer/Seiner Abwe-  
senheit bewusst bin.

## PHRASE

Am Ende macht  
es dich stärker ...

## UNTERTEXT

... also beklag dich  
jetzt nicht!

## FEEDBACK

Welches „Vermächtnis“  
Sein/Ihr Tod  
auch haben mag:  
Der Preis ist zu hoch.

## PHRASE

Sie/Er hat auch ungesund gelebt ...

## UNTERTEXT

... also werd' nicht unfair!

## FEEDBACK

Was niemand einen Gedanken lang ertragen kann, ist meine Wirklichkeit

## PHRASE

Er/Sie wollte sowieso nie alt werden ...

## UNTERTEXT

...also vergiss es!

## FEEDBACK

Als wäre es irgendwie tröstlich, dass ein wundervolles Leben vorüber ist.

## PHRASE

Er/Sie würde nicht wollen, dass du so leidest ...

## UNTERTEXT

... also rei dich zusammen!

## FEEDBACK

Sie/Er wollte mich so, wie ich bin.

## PHRASE

Zeit heilt alle Wunden ...

## UNTERTEXT

... also werd' endlich wieder normal!

## FEEDBACK

Das ist nicht meine Wahrheit.

## PHRASE

Wenigstens muss Sie/Er jetzt nicht mehr leiden ...

## UNTERTEXT

...also übertreib nicht!

## FEEDBACK

Bitte beginne keinen Satz mit „Wenigstens...“

## PHRASE

Andere haben auch Probleme ...

## UNTERTEXT

... also sei nicht so egoistisch!

## FEEDBACK

Bitte hab Verständnis, dass ich momentan nicht viel zu unserer Freundschaft beitragen kann.

## PHRASE

Du hast/bist  
ja noch ---

## UNTERTEXT

... also ist es doch nicht  
so schlimm!

## FEEDBACK

Warum beharrst du  
darauf, dass ich  
glücklicher sein sollte?

## PHRASE

Es ist auch  
Einstellungssache ...

## UNTERTEXT

...also fühl dich nicht  
so schlecht!

## FEEDBACK

Ich habe diesen Weg  
nicht gewählt, aber ich  
muss ihn jetzt achtsam  
und bewusst gehen.

## PHRASE

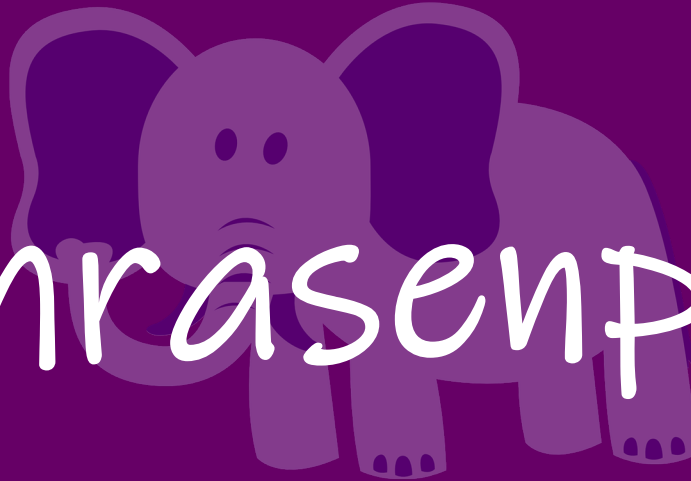
## UNTERTEXT

## FEEDBACK

PHRASE

UNTERTEXT

FEEDBACK



Phrasenpass

WHAT ...?