

Wie wir besser Trost spenden

Trauer Alles klingt gestelzt, obwohl man es doch aufrichtig meint: Kondolieren und Trösten fällt den allermeisten Menschen schwer. Zwei Trauerbegleiter der Ökumenischen Hospizgruppe Balingen erklären, wie beides angemessen gelingt. *Von Nicole Wieden*

Es geschieht jeden Tag, zu jeder Stunde, und das überall: Das Sterben ist eine allgegenwärtige Sache, die wir um unserer eigenen mentalen Gesundheit willen hervorragend ausblenden verstehen. Bis es den Nachbarn, Freunde oder jemanden aus der eigenen Familie trifft. Wer nicht selbst in Trauer verfällt, findet sich in einer Situation wieder, in der es heißt, die richtigen Worte gegenüber den Angehörigen zu finden, das Richtige zu tun, weder zu aufdringlich noch zu distanziert zu sein. Ein Drahtseilakt, den uns in der Regel keiner lehrt.

„Der Tod ist in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabu. Dabei ist es wichtig, über ihn sprechen zu können, und Trauer als etwas Normales zu betrachten“, sagt Trauerbegleiterin Ulrike Hoch. Nach drei Jahren Erfahrung in diesem Ehrenamt, zu denen zahlreiche Begegnungen im Balingener Generationenhaus während des Trauercafés gehören, hat Hoch gelernt, was hilft – und was eben nicht.

Das erste Signal

„Sie können erstmal davon ausgehen, dass der Trauernde genauso eine Scheu hat, wie Sie selbst“, erklärt Hoch über das Zögern, wenn es darum geht, vernünftig zu kondolieren. Dass man womöglich nicht die richtigen Worte findet, spiele keine große Rolle. Stattdessen gehe es darum, zunächst einmal die persönliche Verfügbarkeit zu signalisieren, denn: „Trauernde wollen häufig nicht zur Last fallen, insbesondere nicht in der eigenen Familie“, sagt Hoch. Das sei der Grund, weshalb die Trauerangebote der



Beim Kondolieren steht Authentizität an erster Stelle. Fehlen die richtigen Worte, darf man genau diese Sprachlosigkeit auch zum Ausdruck bringen – das werde von Trauernden durchaus verstanden, sagt Trauerbegleiterin Ulrike Hoch. *Foto: Christin Klose*

Hospizgruppe Balingen eben auch von Menschen mit eigentlich stabilem sozialen Netz angenommen werden.

Verfügbarkeit lasse sich nicht nur über die klassische Kondolenzkarte kommunizieren. Genauso gut eignen sich laut Hoch einige aufrichtige Worte an der Haustüre, ein Anruf, selbstgebackener Kuchen oder vielleicht sogar eine Einladung zum gemeinsamen Essen. Letzteres mag auf den ersten Blick zwar beinahe nach zu viel des Guten wirken – auch weil eine solche Verabredung unweigerlich Gesprächsraum schafft, der gefüllt werden will. Aus Ulrike Hochs Erfahrung

aber reagieren Trauernde häufig positiv auf solche Bemühungen. Wer sich wegen fehlender Worte zunächst hilflos fühlt, solle authentisch bleiben und genau das auch zum Ausdruck bringen. Ohnehin gehe es im weiteren Verlauf weniger darum, selbst etwas zu sagen, wie Ulrike Hochs Kollegin, Ulrike Häfele, erklärt: „Alle sozialen Situationen bergen das Risiko, falsch zu liegen. Das ist bei der Trauer nicht anders.“ Umso wichtiger also das Zuhören, um dann angemessen reagieren zu können.

Wie auch Ulrike Hoch absolvierte Ulrike Häfele seine Qualifikationskurse vor drei Jahren.

Zur Ausbildung gehört, sich unter anderem mit Theorie aus der Sozialwissenschaft zu befassen. Sowohl Häfele als auch Hoch aber sind überzeugt, dass keines der Trauerphasenmodelle sich in der Praxis tatsächlich bewährt: „Bei den Trauerphasen wird das Modell von Verena Kast häufig erwähnt. Man darf aber nicht davon ausgehen, dass diese Phasen einfach aufeinander abfolgen“, so Ulrike Häfele über das im Internet häufig geteilte Modell der Schweizer Psychologin.

Vielmehr bewegten sich Trauernde zwischen den Phasen hin und her, erlebten auch nach Monaten unvermittelt eine Trauer, wie sie in der Theorie eigentlich schon überwunden sein müsste. Dadurch entstehe ungesunder Druck, zumal die letzte Stufe unter dem Stichwort „Loslassen“ in der Regel auf inneren Widerstand stoße: „Trauernde haben große Angst, wenn sie das Wort ‚Loslassen‘ hören“, erzählt Ulrike Hoch. „Man möchte ja eigentlich nicht, dass der Verstorbene ganz aus dem Leben verschwindet.“ Auch übergriffige Ratschläge oder die Phrase, dass die Zeit doch alle Wunden heile, erzeugten maximales Unbehagen: „Das ist ein echter Killersatz, den man nicht bringen sollte“, ergänzt Ulrike Häfele.

Kondensiert auf einen wesentlichen Ratschlag legen beide Trauerbegleiter nahe, durch gutes Zuhören die Signale eines Betroffenen ernst zu nehmen: „Trauernde sind in jeder Phase zu erreichen“, so Ulrike Hoch. „Man muss herausfinden, auf welcher Ebene sich der Mensch gerade bewegt. Und auf derselben muss man ihm dann begegnen.“

Am Freitag öffnet das Trauercafé

Am Freitag, 17. Februar, können Trauernde wieder zwischen 15 und 17 Uhr das Generationenhaus Balingen (Filsersstraße 9) besuchen. Dort findet immer am dritten Freitag eines Monats das Trauercafé der Hospizgruppe statt.

Im April beginnt die nächste Trauergruppe, die zweimal im Jahr organisiert wird. Es handelt sich um acht Abendtermine. Hierfür ist vorab eine Anmeldung nötig, weil der Umgang mit Trauer in einer festen Gruppe erlernt wird. Anmeldung unter Telefon (0151) 41 27 07 27.

Im Generationenhaus engagieren sich derzeit 15 ehrenamtliche Trauerbegleiterinnen und -begleiter. Die sogenannte Trauerausbildung ist nicht einheitlich geregelt und wird von mehreren Trägern angeboten, die aber untereinander vernetzt sind. Einen Überblick bietet der Hospiz- und Palliativverband Baden-Württemberg online unter der Adresse: www.hpvw.de.

MITTWOCH, 15. FEBRUAR 2023

ARD	ZDF	SWR	RTL	PRO 7	SAT 1	VOX
10.45 Meister des Alltags 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffet. Magazin 13.00 Sportschau. Ski alpin: WM, Parallelsprint Damen und Herren, aus Méribel (F) / ca. 14.20 Biathlon: WM, 15 km Damen, aus Oberhof (D)	13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 heute – in Europa 16.10 heute – in Europa 16.10 heute – in Europa 17.00 heute – in Europa 17.10 heute – in Europa 17.15 heute – in Europa 17.45 heute – in Europa 18.00 heute – in Europa 18.00 heute – in Europa 18.54 heute – in Europa 19.00 heute – in Europa 19.20 heute – in Europa 19.25 heute – in Europa	10.20 Einblicke in den Flughafen Stuttgart 11.05 Planet Wissen 12.05 Seehund, Puma & Co. 12.55 Brisant 13.25 Hubert ohne Staller 14.15 Eisenbahn-Romantik 14.45 Meister des Alltags 15.15 Gefragt – Gejagt 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Kaffee oder Tee 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Kaffee oder Tee 18.15 Kaffee oder Tee 18.45 Kaffee oder Tee 19.30 Kaffee oder Tee 20.00 Kaffee oder Tee 20.15 Kaffee oder Tee 21.00 Kaffee oder Tee 21.45 Kaffee oder Tee 22.00 Kaffee oder Tee 23.30 Kaffee oder Tee	8.00 Punkt 8 9.00 GZSZ 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzell – Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch 16.00 Ulrich Wetzell 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv Magazin 18.30 Explosiv Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap 20.15 Deutschland sucht den Superstar Castings (10/11). Jury: Dieter Bohlen, Pietro Lombardi, Leony, Katja Krasavice Moderation: Laura Wontorra Veganerin Raffaella will die Bühne für ihre politische Message nutzen. 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 0.00 Nachtjournal 0.25 RTL Nachtjournal Spezial 0.45 Unter dem Hammer – Wer bietet mehr? Dokureihe	8.10 The Big Bang Theory 9.30 Last Man Standing. Fleischloser Mike / Granny Nanny / Hebammen-Alarm / Du bist am Zug / Eve und ihre Nichten 11.50 Brooklyn Nine-Nine 14.00 Two and a Half Men 14.55 Young Sheldon 15.40 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Driving Miss Marge 18.35 Die Simpsons Ein Herz und eine Krone 19.05 Galileo Krapfen mal anders 20.15 TV total Show Mod.: Sebastian Pufpaff. Am 14. Januar feierte der selbsternannte „König von Mallorca“ in der ARD seinen Abschied von der Bühne. 21.25 Zerkvaks & Opdenhövel. Live. Magazin 22.10 Jenke. Crime. Reportagerie. Moderation: Jenke von Wilmsdorff 0.05 Zerkvaks & Opdenhövel. Live. Magazin 0.45 Jenke. Crime.	5.30 Sat.1-Frühstückfernsehen. Magazin 10.00 Britt – Der Talk 11.00 Auf Streife – Die Spezialisten. Doku-Soap 12.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 Auf Streife 14.00 Klinik am Südring 15.00 Klinik am Südring 16.00 Britt – Der Talk 17.00 Lenßen übernimmt Geheimnisse eines Sohnes 17.30 Lenßen übernimmt 18.00 Lenßen übernimmt 19.00 Mein Mann kann Show 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 Promibacken Show. Finale Kandidaten: Caroline Beil, Jochen Schropp, Gerit Kling, Kai Schumann, Sabrina Mockenhaupt, Joey Heindle, Nicole Jäger, Philipp Boy. Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hübs 23.00 Promis backen privat 23.55 Das große Promibacken Show 2.15 Auf Streife – Die Spezialisten 3.00 Auf Streife – Die Spezialisten	5.15 CSI: NY 7.30 CSI: Den Tätern auf der Spur 8.20 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.10 CSI: Miami 10.05 CSI: Miami 11.00 CSI: Miami 11.55 vox nachrichten 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Doku-Soap. U.a.: Magdeburg, „Phillin Dubiel“ 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap 20.15 Bones – Die Knochenjägerin. Krimiserie. Das Blut der Diamanten. Mit Emily Deschanel 21.10 Bones. Krimiserie 22.05 Bones 23.05 Bones 0.00 nachrichten 0.20 Medical Detectives. Dokureihe 1.20 Medical Detectives. Reihe 2.05 Medical Detectives



Drama

Ismaels Geister

Gerade als der Filmregisseur Ismaël mit den Dreharbeiten zu einem neuen Film beginnt, taucht seine vor 20 Jahren verschwundene Frau Carlotta (Marion Cotillard) auf, die er für tot hielt. Seine jetzige Lebensgefährtin Sylvia droht, ihn zu verlassen. Ismaël müsste Carlottas Vater von der Rückkehr seiner Tochter in Kenntnis setzen – wagt es aber nicht. Sein gegenwärtiges Leben und seine Vergangenheit werden durchgeschüttelt. F 2017 **20.15 Arte**



Thriller

Déjà Vu – Wettlauf gegen die Zeit

Auf einer Passagierfähre in New Orleans explodiert eine Bombe – hunderte Menschen sterben. Die Obduktion eines der Opfer ergibt, dass die Frau bereits vor der Explosion starb. Agent Doug Carlin (Denzel Washington) soll den Fall mithilfe einer experimentellen Technologie untersuchen, die es ermöglicht, in der Zeit zurückzukehren. Er versucht damit, in der Vergangenheit das Attentat zu verhindern. USA/GB 2006 **20.15 Kabel 1**

ARTE	BAYERN	3 SAT	SERVUS TV	KABEL 1	KIKA
11.25 „Stadt Land Kunst“-Inspirationen 12.10 Besser als Tinder – Wie Irlands Amor Singles verknüpft 12.45 Stadt Land Kunst 13.30 Stadt Land Kunst 14.20 Das Spiel mit dem Feuer. Abenteuerfilm, GB/USA 1957 16.25 Neben-, gegen-, miteinander: Deutsch-französische Geschichten 16.55 Kleines Land ganz groß 17.50 Neuseeland von oben – Ein Paradies auf Erden 18.30 Wildes Neuseeland 19.20 Arte Journal 19.40 Long Covid und kein Ende – Die unheimliche Krankheit. Reportage 20.15 Ismaels Geister. Drama. F 2017 22.25 Wie wollen wir lieben? 23.20 Wie wollen wir lieben? 0.10 Wie wollen wir lieben?	12.05 nah und fern 12.35 Gefragt – Gejagt 13.20 Quizduell – Olymp 14.10 aktiv und gesund 14.40 Nashorn, Zebra & Co. 15.30 Schnittpunkt 16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Abendschau – Der Süden 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 Himmelscher Spaß – Hat Gott Humor? 19.30 Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Jetzt redi. Diskussion. Wie schaffen wir das? Immer mehr Flüchtlinge in Bayern 21.15 Kontrovers 21.45 BR24 22.00 Gras auf Rezept – Medizinisches Cannabis im Kreuzfeuer 22.45 Luna und die Gerechtigkeit – Syrische Staatsflüchter vor Gericht in Deutschland 0.10 kinokino 0.25 ★ 303. Roadmovie, D 2018	10.15 Waffen der Tiere 11.45 Mit Herz am Herd 12.15 Servicezeit 12.45 freizeit 13.15 Mit dem Moped durch Vietnam 13.45 Fährpassagen 14.30 Gober – Eine Orang-Utan-Geschichte 15.00 Gober kommt frei 15.30 Der wilde Norden Sumatras – Dschungeltour zu den Orang-Utans 16.15 Auf schmaler Spur durch Indien 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Schweizer Alpen – Bräuche, Käuze, Aberglauben 21.05 Die Schweizer Alpen – Bräuche, Käuze, Aberglauben 22.00 ZIB 2 22.25 Thin Ice. Drama. Bängen um Viktor 23.10 ★ Körper und Seele. Drama, H 2017 1.00 Iovor10	10.10 Atlas 11.10 Mysterien des Weltalls 12.05 Moderne Wunder 13.05 mareTV 14.05 Aufgedeckt – Rätsel der Geschichte 15.00 Moderne Wunder 15.55 P.M. Wissen 17.00 Quizjagd 18.00 Servus Nachrichten Deutschland. Moderation: Isabelle Bhuiyan, Jochen Sattler, David Rohde, Katja Losch 18.10 Guten Abend Deutschland 19.38 Guten Abend Deutschland. Magazin 20.10 Wetter 20.15 Terra Mater 21.10 P.M. Wissen 22.10 Klartext 22.50 Man vs. Time – Im Wettlauf mit der Zeit 23.45 Extreme Expeditionen mit Steve Backshall. Dokureihe. Surinam: Die vergessene Welt	5.35 Navy CIS 10.05 Navy CIS: New Orleans 14.50 Castle 15.50 News 16.00 Castle. Krimiserie. Der Fluch der Mumie 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt. Reportagerie. „BLIESGAU SCHEUNE“, Kleinblittersdorf (Erlebnispark Bliessgau) 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportagerie. Verstopftes Rohr bis zur Straße – Rohr- und Kanalreinger Berlin 20.15 ★ Déjà Vu – Wettlauf gegen die Zeit. Thriller, USA/GB 2006. Mit Denzel Washington 22.50 ★ Out of Time – Sein Gegner ist die Zeit. Thriller, USA 2003. Mit Denzel Washington 1.00 Watch Me 1.10 Late News	11.10 Stinki Stinkerhund 12.20 Wolf 12.30 The Garfield Show 12.55 Mirette ermittelt 13.15 ½ Freunde 13.40 Die Pfefferkörner 14.10 Schloss Einstein 15.00 Mako – Einfach Meerjungfrau 15.45 Mia und me – Abenteuer in Centopia 16.30 Zoom – Der weiße Delfin 17.05 Lassie. Zeichentrickserie 17.50 Shaun das Schaf 18.10 Yakari. Zeichentrickserie 18.35 Mama Fuchs und Papa Dachs 18.50 Sandmann 19.00 Wickie und die starken Männer 19.25 Triff ... Dokureihe 19.50 logo! Magazin 20.00 KIKA Live. Magazin 20.10 Club der magischen Dinge. Fantasyserie. Verschwinden im Zauberwald / Nichts als die Wahrheit

EUROSPORT 1

10.00 Judo Show. Das Mag. für Fans rund um die Sportart Judo. 11.00 Ski alpin: Weltmeisterschaften. Parallelsalom Mixed-Team 11.45 Ski alpin: Weltmeisterschaften. Parallelsalom der Damen und Herren 14.15 Biathlon: Weltmeisterschaften. 15 km Damen. Live. Die Biathlon-Weltmeisterschaften werden immer in den Jahren ausgetragen, in denen keine Olympischen Winterspiele stattfinden – meistens zwischen Mitte Februar und Mitte März. 16.30 Snooker: Welsh Open. 2. Runde. Live. Die Snooker Main Tour umfasst eine Spielsaison der Sportart Snooker. 18.00 Ski alpin: WM 19.00 Biathlon: Weltmeisterschaften. 15 km Damen. Aus Oberhof (D) 19.45 Snooker: Welsh Open. 3. Runde. Live 0.00 Discovery Golf. News und Highlights der Golf-Woche