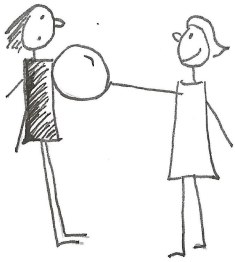


Hilfreiche Fragen und Gesprächsangebote in der Begleitung von Menschen

Wie geht es dir?



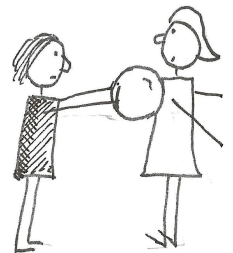
Gerade wenn wir trauern oder auf andere Weise destabilisiert sind, können wir auf die Frage „Wie geht es dir?“ oft keine oder nur eine sehr unzureichende Auskunft geben. Die Antwort ist knapp oder ausweichend, denn die Frage ist zu offen. Sie berührt zu viele Ebenen. Und es fehlt der Vergleich. „Den Umständen entsprechend gut“ ist ein Versuch, mehrere Ebenen gleichzeitig ins Spiel zu bringen.

„Wie geht es dir?“ ist eine Frage, auf die viele Trauernde allergisch reagieren. Sie ist besser als nichts. Doch es gibt bessere Möglichkeiten (s.u.)

Es ist alles so furchtbar ...

Auch wenn - oder gerade weil wir sprachlos sind, sind wir froh, wenn jemand da ist, der bereit und willens ist uns zuzuhören. Denn der innere Druck ist hoch. Die Unordnung im Kopf ebenso. Es kann passieren, dass „es“ einfach aus uns herausbricht.

Als Zuhörer kann es hilfreich sein, sich die Haltung bewusst zu machen, in den man zuhört. Man kann einfach einmal ein geerdeter „Baum“ sein, der nicht auf das Schreckliche einsteigt sondern als Blitzableiter fungiert. Man kann aber auch mit dem inneren Auftrag zuhören, später Ordnung ins Chaos zu bringen, einzelne Schwerpunkte und Problemfäden ausfindig zu machen und auch die „Lichtblicke“ nicht zu überhören. Es kann beiden Gesprächspartnern Sicherheit geben, dem „Ausweinen“ einen klaren zeitlichen Rahmen (15-20 Minuten) zu geben und danach etwas anderes, Nonverbales zu machen, etwa einen Spaziergang, gemeinsames Sortieren, ...



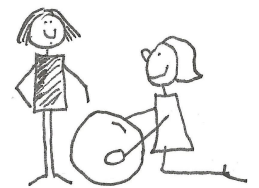
Wie geht es mit ...? Was macht ...? Wie hat sich ... entwickelt?

Diese Fragen sind weniger offen als das ganz offene „Wie geht es dir?“ Sie geben eine Richtung vor und vermitteln ein Maß an Vertrautheit. Wir können sie stellen, sobald wir über die Lebensumstände des anderen ein wenig Bescheid wissen. Diese Fragen schaffen Kontinuität in der Betreuung und vermitteln: „Ich weiß um dich“ - das ist sehr wertvoll.

Was halten Sie von ...? Was denken Sie zu ...? Wie ist das bei Ihnen ...?

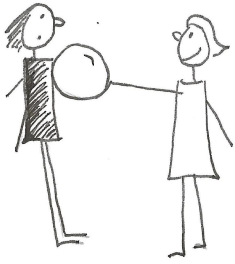
Trauernde stehen in ihrem Umfeld - unfreiwillig - im Mittelpunkt. Man könnte das Gefühl haben, alles starrt auf sie. Das erzeugt Druck, Auskunft geben zu müssen und Entwicklung im Trauerprozess vorzuweisen. („Schon besser?“).

Die Arbeit mit Medien (Bildern, Gedichten, Biographien, Sachtexten, Grafiken) vermittelt: „Wir schauen gemeinsam auf etwas“. Dabei darf jeder seine eigene Meinung und Erfahrung einbringen. Ich kann über ein Gedicht anders denken als mein Gegenüber. Das tut nicht weh, das provoziert nicht. Es regt höchstens zum Nachdenken an.



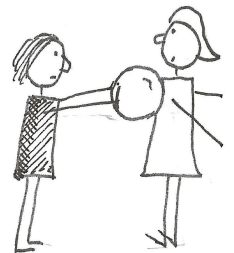
Wollen wir ...?

Wenn eine Vertrauensbasis hergestellt ist und der innere Gesprächsdruck zur Ruhe gekommen ist, können wir als Begleitende aktiv Angebote machen, bei denen es sowohl um Trauer-Arbeit als auch um aktive Lebensgestaltung gehen kann. Je größer das Vertrauen, um so „verrückter“ und gewagter können diese Angebote sein.



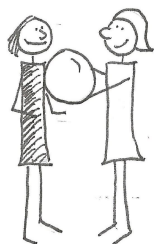
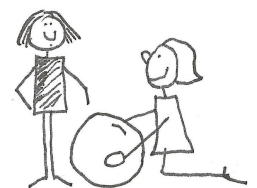
Was könnten Sie sagen, wenn Sie beim besten Willen nicht wissen, womit Sie das Gespräch beginnen sollen?

Wie können Sie jemandem, der sich bei Ihnen ausweint, das Gefühl geben, dass er gehört ist, ohne ihn in seiner Spirale noch weiter abwärts zu treiben und ohne ihm in seinem Fühlen zu widersprechen?



Welche (Rück-)Fragen fallen Ihnen ein, mit denen Sie Ihr Gegenüber ins Erzählen über freudvolle Dinge und schöne Erinnerungen bringen können?

Worüber könnten Sie sich mit einem Menschen unterhalten - außer über seine Gefühle und seine Befindlichkeit?



Welche Angebote, die Ihnen selber Freude machen, könnten Sie machen?