

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

---

### 5.10.a Sätze, die Trauernden gern gesagt werden

**Versuchen Sie, sich in die Trauernden hineinzusetzen und überlegen Sie:  
Was ist tröstlich oder hilfreich, was befremdet und verletzt (bitte begründen!).**

Du musst jetzt stark sein.

Lass deine Tränen fließen, denn nur wer nichts liebt, kommt ohne Tränen aus.

Mit der Zeit wird es leichter. Die Zeit heilt alle Wunden.

Ich bin immer für dich da.

Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll. Der Tod kam so plötzlich.

Es tut mir so leid. Ich habe deinen Mann sehr gern gehabt, besonders an seine so gütig strahlenden Augen muss ich immer denken.

Da müssen wir alle mal durch. Andere haben es schließlich auch geschafft.

Sein Leben hat sich erfüllt. Da ist es Gnade, dass man in Frieden gehen darf.

Es tut mir so leid. Ich kann es noch überhaupt nicht fassen.

Ich weiß nicht, was ich Dir Tröstliches sagen kann, aber lass Dich mal in den Arm nehmen.

Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen. Der Name des Herrn sei gelobt.

Gott führt uns nicht am Leid vorbei, aber er trägt uns hindurch.

Ich wünsche Dir ganz viel Kraft und Menschen, die Dich liebevoll begleiten.

Lenk dich ab, fahr woanders hin, damit du auf andere Gedanken kommst.

Denk an das Schöne, das ihr miteinander erlebt habt.

Er/sie ist erlöst von allem Leiden und hat seinen/ihren Frieden.

Ich bin da, wenn Du mich brauchst. Ruf einfach an!

Am Schluss hat er/sie sich doch nur noch gequält. Da ist es doch besser so.

Ich weiß, wie Dir zu Mute ist.

Deine schönen Erinnerungen sind ein Schatz, den Dir niemand nehmen kann.

Ich spüre, wie schwer das für Dich ist. Aber Lieben heißt auch loslassen.

Sei froh, dass du es hinter dir hast, das war doch kein Leben mehr (zum Beispiel bei starker Demenz, nach längerem Leiden oder nach einer starken Behinderung durch einen Schlaganfall).

Du musst jetzt einfach nach vorn schauen und mit den Kindern wieder fröhlich sein.

Du musst loslassen, und nach Vorn schauen. Auch für dich geht das Leben weiter und hält noch viel Schönes bereit.

Darf ich dir herzliches Beileid aussprechen?

Kopf hoch. Du bist doch sonst immer so positiv. Das hilft dir bestimmt auch jetzt.

Reiß dich zusammen und lass dich nicht hängen.

Lass dir Zeit für deine Trauer, denn mit der Zeit wird es leichter.

## Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

*Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt*

---

### **Bei dem Tod eines Kindes:**

Es hat ja noch gar nicht gelebt (bei einem totgeborenen Kind).

Du bist noch jung und kannst ja noch weitere Kinder haben.

Du hast ja noch deine beiden anderen Kinder.

Gut, dass es so schnell ging. Wenn Du es noch gesehen hättest wäre alles viel schlimmer.