

WAS WIR UNS GERADE FRAGEN:

---

»Haben  
wir  
verlernt  
zu  
trauern?«

Interview: Lisa Auffmanberg

---



Definitiv, findet **CHRISTINA GIPPERT**. Sie versteht sich selbst als „Beistandleisterin, Enttabuisiererin, Verlustkulturetabliererin“ und will Trauer in die Mitte der Gesellschaft bringen – weil davon alle profitieren.



**Christina, du begleitest trauernde Menschen und hilfst Unternehmen dabei, eine wertschätzende Verlustkultur zu entwickeln. Wahrscheinlich hast du selbst Erfahrungen mit Trauer machen müssen, oder?**

Ja, das stimmt. Es war kein einzelner, großer Verlust, mein Leben hat mich eher Schritt für Schritt zu diesem Thema geführt. Meine Großeltern, mein Onkel und eine liebe Freundin sind verstorben.

**Ich habe den Eindruck, dass alle Menschen, die sich beruflich mit Trauer beschäftigen, über die eigene Betroffenheit dazu gekommen sind. Setzt man sich erst mit Tod und Trauer auseinander, wenn einen das Leben dazu zwingt?**

Die ganz persönlichen, nahegehenden Verlusterfahrungen sind auf jeden Fall sehr prägend. Außerdem spielt die eigene Sozialisierung eine wichtige Rolle. Ich zum Beispiel war Dorfkind und Messdienerin, für mich gehörte der Tod schon immer zum Leben dazu. Erst später ist mir aufgefallen, dass nicht alle Menschen so aufwachsen und dass viele deshalb Berührungssängste haben. Wenn man das ganze Prozedere rund um die Abschiednahme oder Trauerfeier gar nicht kennt und dann ein wichtiger Mensch verstirbt, haut es einen vollkommen von den Beinen.

**Aber auch wenn die Rituale und Abläufe rund um die Bestattung vertraut sind, bereitet einen das wahrscheinlich nicht auf den Schmerz vor, der nach dem ersten Schock einsetzt. Gibt es überhaupt eine Annäherung an die Trauer, wenn man sie selbst noch nicht erlebt hat?**

Auf die praktischen Sachen kann man sich vorbereiten. Zum Beispiel, indem man zusammen mit einer erkrankten Person wichtige Entscheidungen trifft: Was soll im Testament stehen, gibt es eine Patientenverfügung, wie soll die Beerdigung aussehen? Emotional kann man sich aber nicht vorbereiten. Trauer ist individuell, jedes Mal anders und passiert unbewusst. Sie hat viel mit alten Überlebensstrategien zu tun und ist natürlich auch abhängig von der Beziehung zur verstorbenen Person. Obwohl ich mich selbst wirklich viel mit dem

Thema auseinandergesetzt habe, weiß ich, dass es mich wieder umhauen wird, wenn ich eine Todesnachricht bekomme. **Weil es einfach unfassbar ist, wenn ein wichtiger Mensch nicht mehr da ist?**

Ja, das Gehirn versucht, zu verstehen, aber das ist zu groß, das können wir einfach nicht begreifen. Nicht umsonst ist die Verarbeitung ein langwieriger, harter Prozess. Eine wilde Achterbahnfahrt, bei der es eine ganze Weile hoch und runter, vor und zurück geht und bei der man oft komplett durchgerüttelt wird.

**Du verstehst dich als „Enttabuisiererin“ und setzt dich für mehr Sichtbarkeit von Trauer ein. Inzwischen gibt es viele Podcasts und Bücher zu dem Thema, auf Social Media berichten Menschen von ihren Verlusterfahrungen. Ist Sterben, Tod und Trauer noch ein gesellschaftliches Tabu?**

Absolut, ein riesiges Tabu. Es gibt heute zum Glück viele Informationen und Betroffenenberichte, aber die suche ich nur, wenn ich einen Zugang zum Thema habe. Deshalb richten sie sich meist an Trauernde. Menschen also, die schon mittendrin sind. Was mir fehlt, ist die Verbindung zur Gesellschaft, zum Alltag und zum Umfeld. Es braucht zum Beispiel konkrete Empfehlungen für Angehörige, Führungskräfte oder die Nachbarschaft von Trauernden. Außerdem stört mich, dass der Fokus immer auf Tod und Sterben liegt. Es gibt viele Arten einschneidender Verluste, die zu Trauer führen können: der Verlust der Partnerschaft oder der Verlust der Gesundheit nach einer Diagnose. Menschen trauern, wenn sie Geld oder einen geliebten Job verloren haben, wenn sie erfahren, dass sie unfruchtbar sind, aber auch wenn die Kinder ausziehen oder man in Rente geht.

**Wie lässt sich das Tabu auflösen?**

Je öfter das Thema Trauer irgendwo in der Öffentlichkeit auftaucht, desto mehr kommen wir damit wieder in Kontakt und merken: Ah, das gibt es ja auch noch. Dadurch lernen wir: Es ist nicht so schwer, mit Trauernden umzugehen und das Thema an sich ranzulassen. Die Wahrheit ist:



Die Ängste sind deutlich größer, als sie sein müssten. Leider sorgen sie dafür, dass sich Menschen von Trauernden zurückziehen, den Verlust herunterspielen oder den Elefanten im Raum nicht ansprechen. Das ist sehr verletzend.

**Diese Erfahrungen machen Trauernde auch oft am Arbeitsplatz. Wenn ein naher Angehöriger stirbt, kriegt man vielleicht zwei Tage Sonderurlaub, danach soll alles wie immer weitergehen. Welchen Platz hat Trauer in Unternehmen?**

Leider noch keinen großen. Oft gibt es die Vorstellung, dass Trauer im Berufsleben nichts verloren hat. Dabei ist das völliger Quatsch. Viele Menschen leben weit entfernt von ihrer Kernfamilie und verbringen sehr viel Zeit mit ihren Kollegen und Kolleginnen. Arbeit ist auch ein Teil der Identität und schafft Zugehörigkeit, da möchte man sich nicht verstellen. Außerdem fehlt Trauernden dazu sowieso die Kraft. Sie müssen ihr komplettes Leben umstellen und haben Mühe, den Alltag hinzukriegen. In dieser Situation wäre es echt hilfreich, wenn es eine wertschätzende Verlust- und Trauerkultur in den Unternehmen gäbe. Auch für Personen, die mit einer Diagnose oder nach einer Stillgeburt wieder an den Arbeitsplatz zurückkommen.

**Was braucht es dafür konkret?**

Neben klaren Prozessen, wer für welche Aufgabe verantwortlich ist, braucht es ein grundlegendes Wissen darüber, was Trauer ist und wie sie sich auswirkt. Führungskräfte und Personalverantwortliche müssen wissen, dass es ganz normal ist, wenn Trauernde erstmal nicht so leistungsfähig sind wie gewohnt und wie sie damit am besten umgehen. Außerdem rate ich dazu, dass Chefinnen und Chefs auf die Betroffenen zugehen und mit ihnen gemeinsam besprechen, wer was wissen soll und wer was kommuniziert. Wenn das geklärt und für alle Beteiligten transparent ist, klappt das Wiederankommen im Team sehr viel besser. Ansonsten steht der Verlust als großes, nicht besprechbares Thema im Raum – zwischen den Menschen.

**Und bei den Betroffenen entsteht das Gefühl, dass sie falsch sind mit ihren Themen, Gefühlen und Gedanken.**

Ja und das ist so schade. Denn es geht nicht um falsche und richtige Worte, die wir zu Trauernden sagen, weder als Führungskraft noch als Nachbarin. Sondern um echtes Interesse. Ums Da-Sein, Fragenstellen, Zuhören, Aktiv-Werden, Aushalten, auch mal Schweigen. Wenn wir es als Freunde, Kolleginnen oder Familienangehörige schaffen, die Trauer einfach stehen zu lassen, wenn wir nicht meinen,

### 10 DINGE, DIE IM UMGANG MIT TRAUERNDEN ZU VERMEIDEN SIND

1. Ignorieren
2. Bewerten
3. Vergleichen
4. Runterspielen
5. Mitleid
6. Floskeln
7. Erwartungen
8. Übergriffigkeit
9. Aktivität fordern
10. Unehrlichkeit

sie wegschieben, kleinmachen oder lösen zu müssen, dann entsteht ein echter Kontakt, von dem alle profitieren. Auch langfristig. **Inwiefern?**

Jeder Mensch erleidet im Laufe seines Lebens Verluste. Jeder wird mal auf der anderen Seite sein. Wenn man mitbekommen hat, was Anderen in der Trauer hilft, kann man das später für sich selbst nutzen. Wenn ich zum Beispiel erlebe, wie gut es der Freundin tut, wenn ich ihr eine Anekdote von ihrer verstorbenen Mutter erzähle, bitte ich vielleicht nach einem eigenen Verlust selber Menschen darum, mir ihre Erinnerungen zu schenken. Ich merke dann, wie wichtig es ist, Geschichten zu teilen und dabei vor allem auch den Namen der Ver-

storbenen bewusst auszusprechen, weil das zeigt, dass der Mensch nicht vergessen wird.

**Das ist für viele Trauernde eine große Angst: Die Welt dreht sich weiter, Erinnerungen verblassen, der Mensch hat scheinbar keine Bedeutung mehr. Was hilft dabei, dem oder der Verstorbenen verbunden zu bleiben?**

Das funktioniert für jeden anders. Ich erinnere mich zum Beispiel besonders intensiv an meine verstorbene Freundin, wenn das Wetter schön oder irgendwie besonders ist. Ich bin kurz nach ihrer Bestattung nach Neuseeland geflogen. Was ich dort an Naturschauspiel erlebt habe, war unfassbar und ist ganz stark mit Bianca verknüpft. Für andere sind es bestimmte Lieder, Gerüche oder Orte, die Verbindung erzeugen. Meist schaffen auch Audio- oder Videoaufnahmen, Fotos, Briefe, oder Nachrichten eine große Nähe. Da findet jeder seinen eigenen Weg und irgendwann auch eine Balance, wie viel Nähe oder Distanz er zu den Erinnerungen braucht. Und es kommt das Vertrauen, dass die Verbundenheit bleibt, auch wenn die Zeit vergeht. 🗨️



### CHRISTINA GIPPERT

hat Betriebswirtschaft studiert und sich im Bereich Coaching, Breathwork, Hypnose, SeelenSport und Mental Health First Aid weitergebildet. Sie begleitet Menschen nach Verlusten und hilft Unternehmen dabei, eine Kultur zu entwickeln, die Mitarbeitenden Raum für ihre Trauer gibt.