

VERLUSTKOMPETENZ. FÜR JEDEN MOMENT.

Was du sagen kannst, wenn dir die **Worte fehlen.**

Fünf Sätze für den Moment, in dem jemand trauert
- und du nicht weißt, wie du da sein sollst.

-
- 01** | „Mir fehlen die Worte. Möchtest du erzählen, was du an (XY) besonders mochtest?“
Verschiebt den Fokus von Schmerz zu Erinnerung - und gibt der trauernden Person die „Erlaubnis“ zu erzählen, worauf diese oft wartet.
 - 02** | „Du musst nichts sagen. Wir können auch schweigen.“
Schweigen als echtes Angebot - nicht als Verlegenheit - hilft sehr oft.
 - 03** | „Ich hole dich Samstag um 14 Uhr zum Spaziergang ab.“
Konkretes Angebot ohne Druck. Trauernde können ihre Bedürfnisse oft nicht formulieren. Ein Nicken, Kopfschütteln oder kurzes Gegenangebot ist meist einfacher.
 - 04** | „Gibt es etwas, das ich jetzt gerade für dich tun kann? Egal was.“
„Egal was“ öffnet den Raum - ohne Grenzen und ohne Erwartung der „richtigen“ Antwort.
 - 05** | „Möchtest du eine Umarmung?“
Wenige Worte. Körperliche Nähe mit Respekt. Du entscheidest nicht für die andere Person - du fragst, sofern eure Beziehung das zulässt.