

## Trauernde Kollegen begleiten

06.04.20, 13:24 Uhr

**Osnabrück/Bonn** - Wer einen geliebten Menschen verloren hat, trauert. Diese Trauer lässt sich am Arbeitsplatz nicht abschalten. Als Kollege oder Kollegin bekommt man das mit - viele tun sich dann schwer im richtigen Umgang mit dem Trauernden. Wie reagiert man angemessen und unterstützend?

„Die Unsicherheit von Arbeitskollegen zeigt sich oft darin, dass sie sprachlos sind oder der trauernden Person ausweichen“, sagt Ursula Engelfried-Rave vom Lehrstuhl für Kulturosoziologie an der Universität Bonn, die sich seit langem mit Trauerbegleitung am Arbeitsplatz beschäftigt.

Je mehr Menschen gleichzeitig damit umgehen müssten, umso größer sei die Unsicherheit, ergänzt Thomas Achenbach. „Und am Arbeitsplatz sind sich meist viele Menschen sehr nahe, aber nicht immer auf emotionaler Ebene.“ Der Blogger und Trauerbegleiter hat ein Buch zum Thema geschrieben.

Die Trauer der Person wahrnehmen

Wie geht es besser? Vorweg: Jeder Trauerfall ist unterschiedlich, ein allgemeingültiges Rezept zum richtigen Umgang mit einer trauernden Person kann es nicht geben. „Zunächst ist es wichtig, dass man Signale der Wahrnehmung sendet“, sagt Engelfried-Rave. Etwa, indem Kollegen die Trauerfeier für die verstorbene Person besuchen, Kondolenzkarten mit persönlichen Worten verschicken oder die betroffene Person zu Hause besuchen.

Im Gespräch mit einer trauernden Person sind laut Buchautor Achenbach W-Fragen wie „Wie geht es dir?“ oder „Was hilft dir jetzt?“ hilfreicher als verfehlte Floskeln.

Trifft man Kollegen wieder, sollte man sich nicht zu sehr an der passenden Wortwahl aufhängen, sagt Engelfried-Rave. Vielmehr geht es um authentische und ehrliche Gesten: Blumen am Arbeitsplatz, einen Kuchen oder gemeinsames Kaffeetrinken.

Die Rückkehr des trauernden Kollegen braucht Vorbereitung: Wie reden wir im Team? Wie können wir die Person entlasten? Es ist gut, wenn sich alle bewusst machen, dass Phrasen wie „Kopf hoch“ oder „Das wird wieder“ wenig hilfreich sind. Eher kann man auf körperliche Gesten setzen, wie einen Händedruck oder eine Umarmung.

Und: Zuhören, wenn jemand in Trauer über die verstorbene Person erzählen möchte, ist mindestens genauso wichtig, wie gemeinsame Schweigephasen zu ertragen, sagt die Expertin.

Gereiztheit und Gefühlsausbrüche akzeptieren

Das Erstgespräch nach der Rückkehr zu führen - diese Aufgabe sollte in der Regel die Führungskraft übernehmen, findet Achenbach. Ansonsten gilt es im Umgang mit trauernden Kolleginnen oder Kollegen möglichst auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Es gehört auch dazu, Gereiztheit oder Gefühlsausbrüche zu akzeptieren, erklärt Engelfried-Rave.

Oft sei die Empathie im Team zu Beginn erst hoch und ebbe dann schnell ab, hat Achenbach beobachtet. Die Trauer des Kollegen dauert aber meist viel länger. Führungskräfte sollten ein Gespür dafür entwickeln, wenn die Stimmung im Team zu kippen droht - weil sich Gedanken einstellen wie: „Jetzt könnte er doch mal wieder klarkommen“. Ein Teamworkshop zum Thema Trauer könnte hier ein guter nächster Schritt sein.

Nicht einfache Aufgaben entziehen

Bei den pragmatischen Fragen, wer möglicherweise liegen gebliebene Aufgaben übernimmt oder im Zweifel einspringt, sind vor allem offene Kommunikation und klare Absprachen gefragt. „Wichtig ist, die Person in

Trauer nicht vor den Kopf zu stoßen, indem man ihr alle Aufgaben entzieht“, sagt Engelfried-Rave.

Und was Kollegen und Kolleginnen immer bedenken sollten: Es kann auch ein Zuviel an Fürsorge geben. Denn die Arbeit kann für Trauernde durchaus Therapie sein: ein Rückzugsort, an dem der Kreislauf des Grübelns unterbrochen wird. „Willst du darüber sprechen?“, ist laut Achenbach daher eine gute Frage von Kollegen an Trauernde. (dpa/tmn)