

Elisabeth Perković
Referentin
Medien-/Öffentlichkeitsarbeit

Königstraße 7
70173 Stuttgart

T 0711 70 50-316
F 0711 70 50-301

elisabeth.perkovic@drs.de
kath-kirche-stuttgart.de

Pressemitteilung

Stuttgart, 20.10.2026

Was man Trauernden NICHT sagen sollte

Tipps von Sabrina Lengert, der neuen Leiterin des TrauerZentrums in Stuttgart-Degerloch

Ungefragt bei einer Partnerbörse anmelden. Die Straßenseite wechseln, um ein Gespräch zu vermeiden. Vergleiche wie „Deine Mutter war doch schon 80, es wäre ja viel schlimmer, wenn dein Mann gestorben wäre.“ All das kommt bei Trauernden nicht gut an und stammt doch von Menschen, die eigentlich nur helfen wollen. Sabrina Lengert, seit Juni 2026 Leiterin des TrauerZentrums in Stuttgart-Degerloch, hat die wichtigsten No-Gos und Tipps zusammengestellt.

Die Diplom-Pädagogin und zertifizierte Trauerbegleiterin bringt viel Erfahrung in der Trauerarbeit mit. Bei ihren vielen Begleitungen erfährt die 41-Jährige immer wieder von Situationen, die bei den Trauernden Kopfschütteln und Unverständnis auslösen. „Ungefragt bei einer Partnerbörse anzumelden ist beispielsweise ein absolutes No-Go“, sagt sie. Sie weiß aber auch, dass dahinter meist eine gute Absicht steckt. „Da will jemand etwas Gutes tun, hat aber die trauernde Person überhaupt nicht im Blick.“ Das eigentliche Problem sei häufig ein gesellschaftliches: „Angehörige und Freunde wollen schnelle Lösungen finden und die perfekte Antwort parat haben. Trauer braucht aber Zeit.“

Die No-Gos im Überblick

- Verkuppeln ohne zu fragen: Dating-Profil erstellen oder bei einer Partnerbörse anmelden. Gut gemeint, aber ohne den Blick auf das, was die Person tatsächlich will.
- Ausweichen: Die Straßenseite wechseln, um Trauernde nicht anzusprechen zu müssen. Dadurch verstärken sich Einsamkeit und soziale Isolation.
- Vergleiche wie „Deine Mutter war doch schon 80, es wäre ja viel schlimmer, wenn ...“ oder Floskeln wie „Er ist jetzt an einem besseren Ort“ oder „Das Leben geht weiter“ kommen nicht gut an.
- Zeitdruck aufbauen: „Ach, du trauerst immer noch? Das ist doch schon so lange her.“ Sabrina Lengert weiß: „Wir leben mit der Trauer bis zum eigenen Tod.“ Wie



Mascha Kaléko es in ihrem Gedicht „Memento“ schreibt: „Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur, / Doch mit dem Tod der anderen muß man leben.“ Trauer endet also nicht; sie verändert sich.

Was stattdessen hilft: Drei Tipps von der Trauerexpertin

1. Da sein – und die Stille aushalten. Oft gibt es gerade nichts, das es besser macht, und keinen Satz, der den Schmerz lindert. Genau das darf man auch kommunizieren: „Ich würde dir so gern etwas Hilfreiches sagen, aber ich fürchte, es gibt jetzt einfach nichts.“ Wichtig ist es, trotzdem dazubleiben und die Stille auszuhalten.
2. Konkret helfen, statt zu überfordern. Die Frage „Was brauchst du?“ können viele Trauernde im Moment nicht beantworten. Besser ist es, sich selbst zu fragen, was man gerne geben würde, zum Beispiel etwas kochen und vorbeibringen oder ein Care-Paket zusammenstellen: „Ich habe dir etwas gemacht. Schau einfach, ob etwas für dich dabei ist.“
3. Akzeptieren, dass Trauer kein Enddatum hat. „Solange ich lebe, wird die Person, um die ich trauere, tot sein und so lange wird mein Trauerweg gehen“, sagt Sabrina Lengert. Statt zu fragen „Ist es jetzt nicht endlich gut?“, sollte man immer wieder den Raum öffnen, damit über die verstorbene Person gesprochen werden kann.

Einzelbegleitungen und Gruppenangebote im TrauerZentrum

Ein großer Teil der Trauernden habe das Gefühl, dass niemand da ist, mit dem sie sprechen können, berichtet Sabrina Lengert aus ihrer Arbeit. Gleichzeitig gebe es bei anderen Trauernden die Tendenz, dass sie niemandem zur Last fallen zu wollen. „Die Menschen, die zu uns kommen, wissen sehr zu schätzen, dass es hier einen Raum gibt, wo alles sein darf: Da darf ich weinen, da darf ich traurig sein, aber ich darf auch lachen. Da ist jemand, der genau dafür da ist, mir zuzuhören.“

Die Trauergruppen finden einmal im Monat statt und sind meist auf ein Jahr angelegt. Die Abstände zwischen den Treffen signalisieren: Trauer braucht Zeit.

Ihre Arbeit empfindet die Trauerbegleiterin trotz der schweren Themen als bereichernd: „Ich erlebe es als großes Geschenk, dass mich Menschen an ihrem Leben teilhaben lassen und mir ihr Vertrauen schenken. Zu sehen, wie sie in kleinen Schritten zurück ins Leben kommen, erfüllt mich mit großer Freude.“ Ihr Wunsch an die Gesellschaft: mehr Offenheit, sich mit Trauer – und letztlich mit der eigenen Sterblichkeit – auseinanderzusetzen. Und die Akzeptanz, dass es für manche Situationen keine schnelle Lösung gibt.

Die Angebote sind online unter www.trauerzentrum-stuttgart.de abrufbar.

