

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Chris Paul

Keine Angst vor fremden Tränen!

Trauernden Freunden und Angehörigen begegnen

Gütersloher Verlagshaus

»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.« S. 9

Den Trauernden fehlt bereits der Verstorbene, sie brauchen nicht noch den Verlust von Nachbarn und Bekannten. Tipps und Tricks, die Sprachlosigkeit zu überwinden

Benennen Sie einfach die Situation – Auf den Kontakt kommt es an! – Bleiben Sie echt – Seien Sie auf Normalität gefasst – Teilen Sie eine Erinnerung an den Verstorbenen! – Gute Freunde ruhig mal in den Arm nehmen – Erfahrungsbericht – Reden ist Silber, Zuhören ist Gold – Bitte vermeiden Sie ... – Erfahrungsbericht

Mit aufrichtiger Anteilnahme ... S. 16

Beileid aussprechen mit Sinn und Verstand

Auf eine Todesnachricht reagieren – Trauerkarte und Todesanzeige – Beileidskarte – SMS und virtuelle Kerzen – Tipp – Erfahrungsbericht

Was soll das eigentlich? S. 26

Abschiednahme und Bestattungen besser verstehen. Was sie bedeuten können, und was dafür spricht, daran teilzunehmen

Wozu ist das gut? – Erfahrungsbericht – Was heißt das für Sie? – Erfahrungsbericht – Tipp – Abschiedsfeiern, Totenmessen – Gemeinschaft hilft – Begreifen ist wichtig – Erfahrungsbericht – Lebensrückblick – Tipp – Übergangsriten – Tipp – Andere Religionen, andere Sitten – Zum Weiterlesen – Tipp – Erfahrungsbericht

»Was mache ich, wenn sie in Tränen ausbricht?« S. 41

Das eigene Unbehagen im Umgang mit großen Gefühlen. Ideen zum Abbau von Angst und Überforderung

Weiche Tränen – Weinkrämpfe – Lachen und Weinen – Die Beherrschung verlieren – Tipp – Vermeiden Sie bitte – Erfahrungsbericht

»Da muss jeder alleine durch!«

S. 46

Zwischen »Allein« und »Einsam« besteht ein großer Unterschied. Ermutigung zur Anteilnahme und Ideen, wie man sie ausdrücken kann

Allein oder allein gelassen – Verlust und Schmerz sind nicht ansteckend! – Tipp – Das eigene Alleinsein – Das hat sie selbst gesagt – Erfahrungsbericht

»Ach, die arme Frau!«

S. 52

Mitleid hilft nicht, sondern macht klein. Mitgefühl ist eine gute Alternative, denn es kann mehr als nur bedauern

Einseitiger Blick – Mit-Leiden – Tipp – Mitgefühl – Übung – Akzeptanz – Wertschätzende Unterstützung – Erfahrungsbericht

»Jetzt reiß' dich mal zusammen!«

S. 59

Ratschläge können leicht erschlagen. Was man eigentlich sagen will und wie es gelingen kann, sich verständlicher auszudrücken

Bitte vermeiden Sie: Anweisungen – Tipp – Aufmunterungen – Verkleinerungen – Glaubenssätze/Behauptungen – Tipp – Erfahrungsbericht

»Ich will da nicht stören ...«

S. 65

Die Angst, aufdringlich zu sein und die heilsame Wirkung von Gemeinschaft. Tipps für konkrete Unterstützungsangebote

Einfach da sein – Initiative zeigen – Dranbleiben – Erfahrungsberichte aus verschiedenen Situationen: Die Todesnachricht – In den Monaten nach der Todesnachricht – Der erste Todestag – Gedenktage – Freizeit – Feste und Feiern

»Am besten gehst du gleich zur Therapie!«

S. 72

Trauerprozesse tun weh, aber sie sind keine Krankheit. Wann eine Begleitung oder Therapie sinnvoll ist und was das für Freunde und Verwandte bedeutet

Perfektes Trauern – Überforderung – Sorgen – Noch mehr Sorgen – Was hilft wem? – Ehrenamtliche Trauerbegleitung – Trauercafé

– Trauergruppe – Trauerberatung/Trauerbegleitung – Psychotherapie/Trauertherapie – Du erzählst mir gar nichts – Tipp – Erfahrungsbericht

»Du hast dich so verändert.« S. 81

Wie es ist, um die Freunde oder Angehörige zu trauern, die nach einem Verlust nicht mehr so sind wie zuvor

Veränderungen begegnen: Geduld bewahren – Realismus entwickeln – Nehmen Sie nicht alles persönlich – Das richtige Maß – Echt bleiben – Trauern – Erfahrungsbericht

»Du bist doch noch viel zu klein ...« S. 86

Mythos und Wirklichkeit der Trauer von Kindern und Jugendlichen. Möglichkeiten einer altersgerechten Unterstützung für die ganze Familie

Ohne Worte – Kindgerechte Worte und Bilder – Alltag geht vor – Tipp – Erfahrungsbericht – Kernfamilie geht vor – Tipp – Bin ich schuld an Papas Tod? – Was bleibt? – Bitte vermeiden Sie – Tipp – Trauerpfützen und Lebensspuren – Tipp – Tipp für Familienangehörige – Zum Weiterlesen – Bilderbücher – Teenagertrauer – Tipp für Eltern – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen – Professionelle Unterstützung – Tipp für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte

Wenn ein Kind stirbt S. 106

Dableiben, wenn andere das erleben, wovor man selbst große Angst hat

Grenzen ziehen – Übung – Stirbt mit einem Kind die Zukunft? – Immer im Herzen – Endloser Schmerz? – Tipp – Stirbt mit einem Bruder die Vergangenheit? – Bitte vermeiden Sie – Erfahrungsbericht – Zum Weiterlesen

Plötzliche und mit Gewalt verbundene Todesursachen S. 114

Verstehen, dass es immer vor allem um den Verlust geht und nicht um schockierende Einzelheiten eines Todes

Zu Beginn: Schock und Scham – Tipp – Tipp – Erzähl doch mal ...

– Tipp – Schuldgefühle – Nach einem Suizid – Deutungen und Sprache – Tipp – Da muss doch was gewesen sein – Tipp – Wut oder Mitleid – Bitte vermeiden Sie – Ehrendes Andenken – Übung – Angst vor dem Nachsterben – Tipp – Zum Weiterlesen – Erfahrungsbericht – Mord und Unfall – Verantwortliche finden – Tipp – Unterstützende Adressen

Familienleben mit Tod und Trauer

S. 129

Hinweise für den Weg hin zu einer neuen Balance

Das Familienmobile – Angst – Erfahrungsbericht – Ich kann sie doch nicht alleine lassen – Alltagsfragen: Fotos und Erinnerungsstücke – Jahrestage des Todes – Andere Jahrestage – Allgemeine Festtage – Tipp – Erfahrungsbericht

Bin ich immer zweite Wahl?

S. 139

Jemanden lieben, der verwitwet ist

Bis dass der Tod euch scheidet – Lückenbüßer oder Retterin – Erste große Liebe, zweite große Liebe – Übung – Tipp – Wir sind uns so nah – Ich heirate ein trauernde Familie – Allgemeine Festtage – Tipp – Todestage – Fotos der Verstorbenen – Tipp – Erfahrungsbericht

Anhang

Was Sie über Trauerprozesse wissen sollten

S. 147

Das erste Trauerjahr – Loslassen oder nicht – Das zweite, dritte, vierte Trauerjahr – Risikofaktoren und Unterstützungsfaktoren – Trauer oder Depression? – Tipp

Häufig gestellte Fragen

S. 151

Literatur und Internetadressen zum Weiterlesen

S. 171

Danksagung

S. 175

»Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll.«

Den Trauernden fehlt bereits der Verstorbene, sie brauchen nicht noch den Verlust von Nachbarn und Bekannten. Tipps und Tricks, die Sprachlosigkeit zu überwinden

Da steht sie am Aufzug, die nette Nachbarin, sieht eigentlich aus wie immer. Aber vor zwei Wochen ist ihr Mann gestorben, was tun? Oder der Kollege, der nach einigen Wochen wieder im Betrieb ist; alle wissen, dass seine Tochter überfahren worden ist, aber keiner weiß, wie es ihm damit geht. Diese Situationen sind schwer auszuhalten, es ist normal, sich damit hilflos und überfordert zu fühlen. Die traditionelle Formel »Herzliches Beileid« kommt heute vielen Menschen inhaltsleer und fremd vor. Ein persönlicher Satz fällt aber den wenigsten ein, schon gar nicht in den wenigen Sekunden einer unerwarteten Begegnung. Wenn die Nachbarin dann allein mit dem Aufzug nach unten gefahren ist oder der Kollege grußlos in seinem Büro verschwunden, kommen vielleicht ein paar Formulierungen in den Kopf. Dazu gesellt sich aber gleich die Scham, so unbeholfen gewesen zu sein. Und schon entsteht der Wunsch, sich diesem Unbehagen nicht noch einmal aussetzen zu müssen. Fortan werden die trauernde Nachbarin und der Kollege lieber gemieden. Es scheint einfacher, weiter zu schweigen, als jetzt auch noch was Dummes zu sagen und sich endgültig zu blamieren.

Das ist schade für alle, deshalb hier ein paar Vorschläge und Ideen, wie es anders gehen kann:

Benennen Sie einfach die Situation

»Ich habe gestern erst gehört, dass Ihr Mann gestorben ist, das tut mir sehr leid.«

Wenn jemand länger nicht am Arbeitsplatz war, reicht für den Einstieg ein ernst gemeintes: »Schön, dass du wieder da bist.«

Wenn Ihnen tatsächlich die Worte fehlen, können Sie das in Worte fassen: »Ich bin ganz sprachlos, das ist für mich noch unfassbar.«
»Mir fehlen die Worte für das, was ich Ihnen gern sagen würde.«

Auf den Kontakt kommt es an!

Worte sind eigentlich gar nicht so wichtig. Entscheidender ist die Begegnung, die sich z.B. durch den Augenkontakt herstellt. Trauen Sie sich, Ihrem Gegenüber in die Augen zu sehen. Das Schlimmste für Menschen ist es, wenn alle an ihnen vorbeisehen, als wären sie gar nicht mehr da. Geben Sie Ihrem Gegenüber einen Moment Ihrer Zeit, bleiben Sie kurz stehen. Keine Angst, Sie müssen nicht auf dem Flur oder bei jedem Treffen ein langes Beratungsgespräch führen.

bleiben Sie echt

Trauernde verlangen von niemandem, sich zu verstellen. Im Gegenteil. Aufgesetzte Förmlichkeit oder gespielte Betroffenheit werden sofort als das erkannt, was sie sind. Die Begegnung mit einem trauernden Menschen braucht keine künstliche Traurigkeit. Wenn Sie gerade sehr glücklich oder eilig oder einfach in Ihrem normalen Alltag verankert sind, dann können Sie das zeigen. Menschen in einer Verlustkrise möchten nicht, dass alle anderen so fühlen wie sie selbst, sie möchten »nur« mit ihren Gefühlen weiter gesehen und ernst genommen werden.

Seien Sie auf Normalität gefasst

Tiefe Gefühle sind nicht der Gesprächsstoff, über den wir uns alltäglich mit Bekannten, Kollegen, Nachbarn austauschen. Wie jeder andere möchten auch trauernde Menschen nicht in jeder Begegnung über ihre Gefühle sprechen. Es kommt immer wieder vor, dass Sie selbst zwar bereit sind, ein tiefer gehendes Gespräch zu führen, der trauernde Mensch aber gerade in einer anderen Stimmung ist. Vielleicht möchte er einfach seine Ruhe haben oder sich auf den Alltag konzentrieren. Das ist keine Zurückweisung, Sie müssen nicht beleidigt sein.

Teilen Sie eine Erinnerung an den Verstorbenen!

Den meisten Trauernden tut es gut zu wissen, dass auch andere sich erinnern. Besonders gut tut es, wenn sie spüren, dass der/die Verstorbene anderen in guter Erinnerung ist.

»Es tut mir so leid, dass deine Mutter gestorben ist. Ich erinnere mich an das Adventskaffeetrinken letztes Jahr, sie war mir sehr sympathisch – und ihre Mandelkekse waren unglaublich lecker.«

Gute Freunde ruhig mal in den Arm nehmen

Menschen, die Sie gut kennen und auch sonst berühren, können Sie Ihre Anteilnahme auch durch einen festen Händedruck oder das Angebot einer Umarmung ausdrücken. Körperliche Nähe kann Geborgenheit und Trost vermitteln. Bleiben Sie dabei so ehrlich wie in Ihren Worten. Und achten Sie darauf, ob Ihr Angebot willkommen ist.



Erfahrungsbericht

Einige Wochen nach dem Tod meiner Tochter war ich an einem Samstagvormittag auf dem Markt. Ich fühlte mich noch immer wie ein »Alien« unter all den Menschen und hatte große Mühe, mich auf dem Marktplatz zu bewegen. Zufällig begegnete ich einem Arbeitskollegen, der mich fragte, wie es mir gehe. Ich stand vor ihm und war nicht in der Lage, viel zu sagen, und die Tränen liefen mir übers Gesicht. Er sagte nur: »Ich weiß nicht, was ich dir sagen soll, wenn ich an meine Töchter denke und mir vorstelle, mir würde ›Das‹ passieren ... es ist so furchtbar« und nahm mich in den Arm. Dies war nur eine kurze Begegnung und mir war nicht wirklich wohl, in dieser Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit von einem Kollegen gesehen zu werden, aber sie war sehr ehrlich und irgendwie zeitlos. Ich fühlte mich akzeptiert und so angenommen, wie ich war.

Bei all dem Nachdenken über die »richtigen Worte« liegt eigentlich ein Missverständnis vor. Trauernde Menschen wollen gar nicht viel von anderen hören. Ein kurzer, ernst gemeinter Gruß ist ausreichend. Wer trauernden Menschen ein wenig Zeit zur Verfügung stellen möchte, sollte weniger reden als vielmehr zuhören! Das ist aber keine Verpflichtung. Jeder entscheidet selbst, ob die Situation gerade passt, um ein Gespräch anzubieten. Die Käsetheke im Supermarkt ist dazu nicht geeignet. Auch die Minuten vor einer Besprechung nicht. Es braucht einen Ort, an dem Sie nicht ständig gestört werden und an dem nicht jeder mithören kann, vielleicht ein ruhiger Platz in einem Café oder das eigene Büro, wenn gerade nicht so viel zu tun ist.

Bitte vermeiden Sie:

»Ruf mich an, wenn du was brauchst.«

»Wir sind immer für dich da, du musst dich nur melden!«

Allgemein gehaltene Angebote sind wenig hilfreich. Auch Angebote, die die gesamte Initiative beim anderen lassen, nutzen wenig. Wenn Sie in Kontakt bleiben wollen, sagen Sie eher: »Ich melde mich so alle zwei Wochen bei dir, ist das o.k.?« Bleiben Sie dann bitte bei Ihrer Ankündigung, auch wenn jemand nicht bei jedem Telefonat oder Treffen sehr gesprächig ist. Wenn Sie sich an eigene Krisen erinnern, werden Sie merken, dass Sie nicht immer offen waren, aber froh um jeden Menschen, der sich davon nicht abschrecken ließ.

Wenn Sie konkrete Unterstützung anbieten möchten, benennen Sie die konkret: »Was hältst du davon, wenn ich deine Große mittwochs immer mit zum Flötenkurs nehme, ich muss ja sowieso fahren und kann sie auch wieder mit nach Hause bringen.« »Sie wissen ja, dass ich mich in Ämterdingen gut auskenne; wenn Sie einverstanden sind, komme ich nächste Woche mal vorbei

und sehe mit Ihnen die Unterlagen durch. Wann hätten Sie denn Zeit?»

»Das wird schon wieder!«

»Kopf hoch, das schaffst du schon.«

Durchhalteparolen und Appelle signalisieren die Hilflosigkeit des Sprechers. Sie wirken abweisend und führen zu einem schnellen Ende des Gesprächs. Wenn Sie Vertrauen in das Leben und in Ihr Gegenüber haben, dann nutzen Sie das, um dem trauernden Menschen ohne Angst zu begegnen. Atmen Sie tief durch und vertrauen Sie darauf, dass Ihnen Worte und Gesten einfallen werden, seien Sie einfach da. Das ist für ihn tröstender als ein scheinbar aufmunternder Spruch.

»Du bist ja so stark.«

»Ich bewundere dich, wie du das alles schaffst.«

Beim ersten Mal ist es vielleicht schmeichelhaft zu hören, dass andere die eigenen Bewältigungsstrategien bewundern. Aber die Stärke, die andere sehen, ist aus der Not geboren. Trauernde wünschen sich, nicht so stark sein zu müssen. Wenn sie wählen könnten, wäre der Mensch, den sie vermissen, noch am Leben. Dass sie über sich selbst hinauswachsen, um diesen Verlust zu verkraften, gibt ihnen keinerlei Befriedigung. Sie möchten kein Lob dafür, dass sie sich zusammenreißen können. Sie wünschen sich eher Mitgefühl dafür, dass sie es tun müssen. »Ich finde, du leistest gerade unglaublich viel.« »Du kämpfst dich durch Berge von Aufgaben, ich habe so eine große Hochachtung vor dir.«

»Meinst du nicht, dass es jetzt langsam mal gut ist?«

»Lass dich nicht so hängen!«

Ich kenne niemanden, dem es wirklich gern schlecht geht. Trauernde, die sehr unglücklich sind, machen da keine Ausnahme. Mit unfreundlichen Äußerungen trägt man nichts dazu bei, dass sich jemand besser fühlt. Wenn Sie ungeduldig werden oder sich Sorgen machen, drücken Sie das auch so aus. »Ich kann das nicht gut

aushalten, wie schlecht es dir geht.« Manchmal braucht jemand einen Schubs, um sich wieder alltäglichen Dingen zuzuwenden. So ein kleiner Schubs kann heißen: »Ich komme um drei und hole dich ab zum Einkaufen. Versuch, bis dahin aufgestanden und geduscht zu sein, ich nehme dich aber auch so mit!« »Kommen Sie doch heute Abend um sieben rüber zum Essen, ich möchte sehr gern, dass Sie mal wieder etwas Warmes in den Bauch bekommen.«

»Ich weiß genau, wie du dich fühlst.«

»Du darfst jetzt auf keinen Fall ...«

»Du solltest unbedingt ...«

Niemand weiß genau, wie ein anderer sich fühlt. Niemand kennt ein Rezept, das allen Trauernden gleich gut hilft. Wenn Sie selbst Trauer oder andere Krisen durchlebt haben, sind Sie ein wertvoller Gesprächspartner für trauernde Menschen. Aber nicht, weil Sie »wissen, wie es geht«. Was Sie zu bieten haben, ist Ihr Mitgefühl und Ihr tiefes Verständnis für Leid, das jenseits von Worten existiert. Sie können zuhören und mitfühlen. Und Sie können durch Ihr Dasein eine Art von Zuversicht vermitteln, dass es auch für den trauernden Menschen, mit dem Sie gerade sprechen, unbeschwertere Tage geben wird. Das erreichen Sie nur, wenn Sie auf Verallgemeinerungen verzichten und sich für den anderen interessieren.

»Eines Tages wirst du verstehen, wozu das gut war.«

»In jedem Leid steckt eine tiefe Bedeutung,

das wirst du noch begreifen.«

Wenn Sie daran glauben, dass in Leid ein verborgener Sinn steckt, dann ist es viel hilfreicher, wenn Sie das ausstrahlen, als dass Sie es aussprechen. Ausgesprochen wirkt diese Überzeugung eher, als würden Sie das Ausmaß des aktuellen Schmerzes nicht ernst nehmen. Indirekt kann Ihre Überzeugung dem Menschen aber gut tun, weil sie Ihnen hilft, dem Trauernden ohne Angst und Sorge zu begegnen. Es kann sein, dass auch Ihr Gegenüber irgendwann rückblickend so etwas wie einen Sinn in Verlusten und Krisen sieht. Das ist jedoch ganz allein seine Angelegenheit.



Erfahrungsbericht

Eine alte Freundin von mir lebt im Ausland. Kurz nach dem Tod meiner Mutter rief sie an und sagte: »Ich habe ein Glas Sekt getrunken, ich musste mir irgendwie Mut antrinken, denn ich weiß nicht, was ich dir sagen soll. Es tut mir so leid, dass deine Mutter gestorben ist!« Das hat mich ganz besonders berührt und getröstet. Es war so ehrlich und warm – und auf Augenhöhe.

Mit aufrichtiger Anteilnahme ...

Beileid aussprechen mit Sinn und Verstand

Viele Menschen erleben mit Mitte vierzig ihre erste Beerdigung. Es leben alle ihre Verwandten und Freunde noch. Oder sie sind beim Tod des Lieblingsonkels nicht mitgenommen worden, weil sie nach Ansicht der Erwachsenen dafür noch zu klein waren. Diese Menschen haben noch keine Erfahrungen im Umgang mit Beileidskarten oder Beerdigungskaffees gemacht. Ich erinnere mich, wie ich selbst vor der ersten Urnenbeisetzung einer Freundin im Blumenladen stand und mich beraten ließ, denn ich wusste nicht, ob ich ein Gesteck mitbringen könnte. Da erlebte ich, dass Floristen Experten in Sachen Beerdigung sind und auch gern Auskunft geben.

Auf eine Todesnachricht reagieren

Es gibt verschiedene Wege, auf denen Sie vom Tod eines anderen erfahren. Es gibt den Anruf, die SMS, den Brief oder die E-Mail. Es gibt das Gespräch, das »Hast du schon gehört ...«. Es gibt die offiziellen Wege der Zeitungsanzeige und der Trauerkarte per Post. Und manchmal sind Sie direkt bei Ihrem Freund oder Angehörigen, wenn dieser vom Tod eines nahen Menschen erfährt, vielleicht sind Sie sogar in den Sterbestunden dabei, als Unterstützer. Jede dieser Situationen berührt uns anders und erfordert unterschiedliche Formen der Reaktion.

Am häufigsten werden wir mit *formellen Nachrichten* über den Tod eines Bekannten oder entfernteren Freundes und Verwandten informiert. Das sind Benachrichtigungen, die direkt von den engsten Betroffenen über den Tod eines Menschen verschickt und ausgesprochen werden. Sie sind eng mit gesellschaftlichen Regeln verknüpft, das heißt es gibt Bedeutungen und Erwartungen, die über das lesbare Wort hinausgehen. Sie kennen das von

Geburten und Hochzeiten, Jubiläen oder runden Geburtstagen. Da gibt es etwas, was »man« tut, was üblich ist und als schicklich gilt. Aber genau wie bei den anderen großen Lebensereignissen ist auch im Todesfall der menschliche Kontakt wichtiger als die gesellschaftliche Regel. Wenn Sie gern zu einer Beerdigung gehen möchten, aber nicht den gesellschaftlich erwarteten schwarzen Mantel besitzen – gehen Sie trotzdem. Ihre Anwesenheit ist für die Hinterbliebenen wichtiger als Ihr Outfit. Und wenn es für Sie selbst wichtig ist, jemandem »die letzte Ehre zu erweisen«, indem Sie an seiner Beisetzung teilnehmen, dann geht das auch in Blau, Braun oder sogar in Rot.

Trauerkarte und Todesanzeige

Die *Trauerkarte*, die Sie *per Post* erhalten, enthält die Lebensdaten des Verstorbenen, meist einen Sinnspruch und oft auch ein Foto des Verstorbenen. In der Regel werden Zeitpunkt und Ort der Abschiedsfeier oder der Beerdigung mitgeteilt. Diese Trauerkarte wird unter großem Zeitdruck und oft mit viel Liebe gestaltet. Sie wird extra gedruckt und ohne weitere persönliche Anreden oder Zusätze verschickt. Alle, die aus Sicht der Angehörigen vom Tod eines Menschen wissen sollten, weil sie ihn gekannt und geschätzt haben, bekommen eine solche Trauerkarte. Wenn Sie eine Trauerkarte erhalten, ist das eine Anerkennung Ihrer Verbundenheit mit dem Verstorbenen oder auch mit den engsten Hinterbliebenen. *Die Todesanzeige an sich ist die Einladung, an der Abschiedsfeier, Messe oder Bestattung teilzunehmen.*

Dieselben Informationen werden oft auch in Form der *Todesanzeige in einer Tageszeitung* veröffentlicht.

Neben den Grundinformationen enthalten die Trauerkarte und die Todesanzeige auch direkte *Handlungsvorschläge*.

- Manche Todesanzeigen enthalten den Zusatz »*Von Beileidsbekundungen am Grab bitten wir abzusehen*«. Diese Angehö-