

Trauernden nahe sein – trotz Distanz

In Zeiten der Trauer ist nichts wichtiger, als menschliche Nähe und Beistand. Trauer kennt keine Zeit, keine Regeln und verläuft nicht nach einer bestimmten Ordnung. Doch gerade in dieser Krisen-Zeit wird von staatlicher Seite genau vorgeschrieben, wie mit dem Tod und der Trauer umzugehen ist. Die geltenden Abstandsregeln und Vorschriften sollen uns Menschen helfen, die Krise möglichst unbeschadet zu überstehen.

Für Trauernde sind sie jedoch keine Hilfe, sondern eine zusätzliche Belastung! Einsamkeit und Isolation werden unter Umständen verstärkt.

Wir sind auf Distanz. Gerade Trauernde brauchen aber Nähe und Zuwendung.

Die sonst üblichen Traditionen und Rituale fallen weg:

- ⇒ An der Beerdigung teilnehmen und so dem oder der Verstorbenen die „letzte Ehre“ erweisen und den Angehörigen die Anteilnahme zum Ausdruck bringen.
- ⇒ Trauernden die Hand geben oder eine Umarmung, um das Beileid auszusprechen oder auszudrücken.
- ⇒ Ein Besuch im Trauerhaus.
- ⇒ Ein Sterbeamt feiern.
- ⇒ ...

Jetzt braucht es umso mehr Zuwendung, Nähe, Ansprache und Mitgefühl.

Welche Möglichkeiten es gibt, trauernden Menschen trotz Distanz nahe zu sein, seien hier beschrieben.

„Etwas“ zur Beerdigung mitgeben

Wenn Sie nicht zum engsten Kreis der Angehörigen zählen, können Sie nicht an der Beerdigung teilnehmen. Sie können aber den Angehörigen „etwas“ mitgeben, so dass Sie stellvertretend Anteil nehmen können.

Ein „Mitgebsel“ kann sein: eine Blume, ein Stein, ein Licht, ein Brief, etwas Selbstgestaltetes ...

Die Angehörigen können je nach Art und Beschaffenheit diesen Gegenstand oder dieses „Mitgebsel“ mit ins Grab geben.

Zu Hause beten

Während die engsten Angehörigen auf dem Friedhof Abschied nehmen, können Sie zu Hause zeitgleich beten und ebenfalls Abschied nehmen und durch das Gebet mit den Angehörigen verbunden sein.

Sagen Sie, dass Sie zu Hause sich im Gebet verbinden. So entsteht ein Gebetsnetzwerk, das tragen kann und den Angehörigen das Gefühl gibt, doch nicht alleine zu sein.

Die Hausgebete finden Sie hier. (bitte verlinken zu den Hausgebeten und diesen Satz in der Klammer dann entfernen).

Eine Karte schreiben

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, Ihr Mitgefühl schriftlich zum Ausdruck zu bringen und die passenden Worte beim Schreiben einer Trauerkarte zu finden. Doch gerade in dieser Zeit, in der es nicht möglich ist, den Namen in eine Kondolenzliste einzutragen, ist das Schreiben einer Beileidskarte eine gute Möglichkeit, trauernden Menschen nahe zu sein.

Mit persönlichen Formulierungen und tröstlichen Worten richten Sie Ihre Beileidsbekundungen an die Angehörigen, zeigen Ihre Verbundenheit und Anteilnahme in der schweren Zeit. Mit ein paar selbst verfassten Zeilen bringen Sie Ihr Mitgefühl zum Ausdruck und die Angehörigen haben die Möglichkeit, diese Karten immer wieder zu lesen und darin etwas Trost und Anteilnahme zu finden. Eine besondere Hilfe sind die Karten, die einige persönliche Zeilen enthalten. Sie sind ein kostbarer Schatz.

Schreiben Sie das, was Sie empfinden, was Ihnen entspricht, was Sie auch wirklich einhalten können. Bleiben Sie authentisch. Vermeiden Sie Floskeln, denn die Zeit heilt nicht immer alle Wunden!

Hier sind einige Formulierungshilfen:

- ⇒ Es tut mir leid, dass ich nicht an der Beerdigung teilnehmen kann.
- ⇒ Ich möchte mit dieser Karte zum Ausdruck bringen, dass ich in Gedanken (und im Gebet) bei Dir und Euch, bei Ihnen... bin.
- ⇒ Ich erinnere mich gerne an ... (schreiben Sie von einer Begegnung, einer schönen Erfahrung, einem guten Wort). Diese Erinnerung sollte positiv sein!
- ⇒ Ich werde seine/ihre freundliche Art vermissen.
- ⇒ Ich werde mich gerne an ihn/an sie erinnern.
- ⇒ Ich zünde zu Hause eine Kerze an und bete mit.
- ⇒ Ich fühle mich mit Euch/mit Ihnen in dieser Zeit verbunden.
- ⇒ Ich bin traurig über den Verlust von N.N. und fühle mit Euch/Ihnen.

- ⇒ Wenn ich etwas tun kann, so bin ich gerne für Dich/für Sie da. Rufen Sie gerne an (Telefonnummer aufschreiben).
- ⇒ Ich wünsche Ihnen Gottes Segen und Seine Wegbegleitung in dieser Zeit der Trauer.

Falls Sie keine Trauerkarte zur Hand haben, können Sie diese selbst gestalten, mit einem Foto (Landschaftsbild, Naturbild, ...) oder einem passenden ausgewählten (Bibel-)Spruch.

Wer keine Karte schreiben möchte, kann auch einen Segen schreiben oder schicken. Oder ein „gutes Wort“ auf einen Stein oder eine Karte schreiben und in den Briefkasten werfen oder mit der Post schicken.

So nach dem Motto:

„Heute wünsche ich Dir Hoffnung!“ (Freude, Licht, gute Gedanken, Erinnerungen, Gottes Segen, Liebe, Geborgenheit, Mut, Friede, Glück, ein Lachen...)

Eine kleine Aufmerksamkeit schenken

Manche tun sich schwer, ihre Gedanken und Gefühle auf eine Karte zu schreiben. Man kann auch mit anderen Gesten eine kleine Freude bereiten und Nähe zum Ausdruck bringen:

- ⇒ Einen kleinen Blumengruß/ein Glas selbst gemachte Marmelade/eine Tafel Schokolade/eine Packung Tee/ein selbst gemaltes Bild vor die Haustür legen oder in den Briefkasten werfen, mit dem Hinweis: „Ich denke an Dich, N.N.“
- ⇒ Anrufen und miteinander telefonieren.
- ⇒ Blumen oder einen bemalten Stein ans Grab bringen.
- ⇒ Sagen, dass man für die Familie betet oder an die Familie denkt, wenn im Ort die Glocken der Kirche läuten.

Einen Spaziergang anbieten

Bieten Sie an, einen kleinen Spaziergang zu machen. Oder eine kleine Runde mit dem Fahrrad zu drehen.

Gerade für Menschen, die alleine leben, ist dies eine gute Möglichkeit, einen anderen Menschen zu sehen und mit ihm zu sprechen. Zu zweit dürfen wir unterwegs sein. Beachten Sie, dass auch hier die Abstandsregeln eingehalten werden müssen!

Ein Gedenkbüchlein selbst gestalten

Wenn der oder die Verstorbene im Verein, in einer Kirchengemeinde oder in einer Gruppierung engagiert war, könnte ein „Kümmerer“ die Vereinsmitglieder oder Personen, die zur Gruppe gehören anschreiben oder anrufen und einladen, eine DIN A4 Seite zu gestalten. Die einzelnen Seiten werden in einen Schnellhefter gegeben und dieses „Trost-Erinnerungsbüchlein“ wird den trauernden Angehörigen überreicht.

Die einzelnen Seiten können individuell gestaltet sein:

- ⇒ Ein Gedicht
- ⇒ Ein persönliches Erlebnis beschrieben
- ⇒ Ein Segensspruch
- ⇒ Etwas Gemaltes
- ⇒ Eine Auflistung, was man an der verstorbenen Person besonders mochte
- ⇒ ...

Es sollten einige Angaben benannt werden:

- ⇒ Die Seite hochkant nehmen (oder quer, wichtig: alle machen es gleich!).
- ⇒ Einen Rand von 5 cm auf der linken Seite belassen, zum Abheften.
- ⇒ Die Seite mit Namen versehen.
- ⇒ Eine Frist setzen, bis wann die Seiten beim „Kümmerer“ in den Briefkasten eingeworfen werden sollen.