

Traurigkeit aushalten Lebensmut behalten Liebe festhalten

Angela Schramm



Es ist nicht alles abgesagt ...

Eine kleine Handreichung zum
Abschiednehmen und Trauern
in Zeiten der Corona-Pandemie
von Erika Amon (Lindau).

Es ist schwer, einen lieben Menschen zu verlieren. Es ist im eigenen Leben eine große Krise. Um sie zu bewältigen, braucht es Hoffnung, Mut, Geduld, viel Liebe und es braucht gute Menschen, die begleiten, stützen, tragen, zuhören und verstehen. In einer Zeit, in der soziale Kontakte auf das absolute Minimum zurückgefahren werden sollen, fehlen diese gerade in einem Trauerfall ganz besonders. Zur persönlichen Krise kommt nun auch noch die krisenhafte Gesamtsituation hinzu.

Denn zur Zeit dürfen Beerdigungen nicht mehr stattfinden, mancherorts nur noch im kleinsten Kreis (was aktuell gerade möglich ist, sagt Ihnen Ihr Bestattungsunternehmen). Es ist mehr als belastend, wenn Trauer fast allein gelebt werden muss. Deshalb verlangen die momentanen Beschränkungen Trauernden viel ab. Vieles, was nach dem Verlust eines geliebten Menschen hilfreich sein kann, ist den Maßnahmen zur Eindämmung der Epidemie zum Opfer gefallen.

Es ist hilfreich, Abschied von den Verstorbenen nehmen zu können. Die Trauerfeier hilft beim „Begreifen“, dass jemand gestorben ist. Ohne diesen Moment wird der Trauerprozess erschwert. So wie das Leben zu Beginn gefeiert wird, so braucht es auch einen ehrenden Abschluss am Ende. Nehmen Sie sich vor, diesen Abschied nachzuholen, wenn es wieder möglich ist. Denn die Beisetzung ist ein bedeutender Teil des gelebten Abschieds. Sie setzt einen Schlusspunkt an einem klar definierten Ort, zu einer bestimmten Zeit. Sie wird zu einem Bild für das Ende des Lebens.

Rituale tragen beim Abschied. Rituale helfen uns, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Es geht darum, die persönliche Liebe noch einmal auszudrücken. Denn Trauer ist Chaos und Ohnmacht, das Ritual bringt Klarheit. Die großen Rituale, Bräuche und Traditionen in unserer Beerdigungskultur können im Moment nicht durchgeführt werden. Aber es ist nicht alles abgesagt: Stellen Sie ein Bild auf und eine Kerze daneben. Es gibt Blumen zu kaufen oder sie blühen im eigenen Garten. Ein kleiner Strauß oder eine schöne einzelne Blüte sind ein Zeichen für das Leben und stehen neben Bild und Kerze. Sprechen Sie mit Ihrem verstorbenen Lieben. Lassen Sie Kinder ein Bild für den Verstorbenen malen oder einen Brief schreiben. Beten Sie, meditieren Sie, schauen Sie ein Fotoalbum an, legen Sie Musik auf, die der Seele gut tut, gehen Sie in die Natur. Es ist nicht alles abgesagt.

Es ist hilfreich, in der Gemeinschaft zu trauern. Gemeinschaft ist heilsam, sie trägt und zeigt: „Ich bin nicht allein, ich kann mich auf jemanden stützen.“ Der gemeinsame Abschied ist sichtbarer Ausdruck, dass auch andere um den Verstorbenen trauern, denen er viel bedeutet hat. Die Gesellschaft ist gerade sehr erfinderisch, was das Nutzen technischer Möglichkeiten betrifft. Halten Sie den Kontakt zu denen, die mit Ihnen trauern. Mancher ruft Sie an. Manche sind unsicher und tun das nicht. Dann ergreifen einfach Sie selbst die Initiative, wenn Sie es brauchen. Nutzen Sie E-Mails, Video-Anrufe und online-Trauerportale oder, wenn Sie nicht über die technischen Möglichkeiten verfügen oder Sie Ihnen nicht geeignet erscheinen: Schreiben Sie Briefe! Wie früher. Schreiben kann wie eine Meditation sein. Es ist nicht alles abgesagt.



Ich bin für Sie da.

Wenn Sie Unterstützung brauchen, über den Tod und Ihren Verlust reden, Ihre Trauer ausdrücken möchten, es allein zu Hause nicht aushalten: Nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf. Sie erreichen mich per Telefon, Skype oder Mail (Daten auf der Rückseite dieser Handreichung).

Ich gestalte mit Ihnen Ihre nachgeholte Trauerfeier.

Sobald das staatliche Versammlungsverbot aufgehoben ist, darf die Trauerfeier stattfinden. Dann ist wieder das möglich, was für einen würdevollen Abschied und ein gemeinsames Erinnern notwendig ist. Die Feier wird ein wenig anders sein als direkt nach dem Tod, mit einer besonderen Note.

Gerne können wir schon jetzt die Feier planen und ein Gespräch darüber führen.

Nicht alles ist abgesagt:

Eine Kerze anzünden ist nicht abgesagt.
Musik hören ist nicht abgesagt.
Erinnern ist nicht abgesagt.
Zuwendung ist nicht abgesagt.
Gespräche sind nicht abgesagt.
Hoffnung ist nicht abgesagt.
Vertrauen ist nicht abgesagt.

Erika Amon

Freie Trauerrednerin
88131 Lindau/Bodensee

Tel: 0170/55 470 55

Mail: erika.amon@t-online.de

www.amon-trauerreden.de

© Erika Amon, April 2020