

## *Trauern in Zeiten der Krise*

Haben Sie einen lieben Menschen verloren, können aber nicht zur Beerdigung gehen?

Die Krise wegen des Coronavirus SARS-CoV-2 zieht viele Beeinträchtigungen nach sich. Wir müssen den Kontakt untereinander einschränken, damit sich schwere Verläufe der Erkrankung nicht schneller ausbreiten, als unser Gesundheitssystem bewältigen kann. Abstand voneinander zu halten rettet im Moment tatsächlich Leben und es ist wichtig.

Es gibt aber Situationen, in denen ist das besonders schwierig, bitter sogar. Beerdigungen gehören sicher dazu.

Die bundesweit ausgesprochenen Einschränkungen persönlicher Kontakte haben Beerdigungen zwar ausdrücklich ausgenommen, aber Trauerfeiern finden nur noch im allerengsten Kreis statt. Auch dabei begleite ich Sie natürlich weiterhin gerne, wertschätzend, würdig, warmherzig.

Die verschiedenen Städte und Gemeinden haben aber unterschiedliche Vorschriften, wer überhaupt an einer Beerdigung teilnehmen darf. Und es kann auch für Angehörige, die einer Risikogruppe angehören, sinnvoll sein, sich freiwillig von einer Trauerfeier fernzuhalten.

Wie können all die, die nicht zur Beerdigung gehen dürfen, dann mit ihrer Trauer umgehen? Dazu möchte ich eine Hilfestellung geben.

Denn Trauer ist wichtig, wertvoll sogar. Sie braucht Ausdrucksformen. Sie braucht Raum und Zeit, Worte und Gedanken, Symbole und Rituale. Trauer ist ein Teil der Liebe, ein Teil der Freundschaft. Es darf nicht darum gehen, sich möglichst tapfer zusammen zu reißen und die Trauer zu verdrängen. Das würde auch die Liebe und die Freundschaft zu den Verstorbenen verdrängen. Was für ein furchtbarer Gedanke!

## *Vorbereitungen*

Wenn Sie einen lieben Menschen verloren haben und nicht zur Beerdigung gehen können, dann nehmen Sie sich trotzdem Zeit für Ihren Abschied. Vielleicht können Sie sich sogar gleichzeitig mit der Trauerfeier, die Sie verpassen, diese Zeit nehmen.

Verschaffen Sie sich Freiraum: Machen Sie die Tür zu, stellen Sie das Telefon ab, ganz so, wie Sie es bei einer Beerdigung auch tun.

Legen Sie Taschentücher bereit, vielleicht brauchen Sie sie.

Wenn es Ihnen gut tut, lassen Sie Ruhe einkehren. Wenn Sie Stille gerade aber nicht ertragen können, machen Sie eine leise, angenehme Hintergrundmusik an.

Stellen Sie eine Kerze bereit. Wenn Sie möchten, legen Sie einen Gegenstand dazu, der Ihnen hilft, sich zu fokussieren. Das kann ein schön geformter Stein sein oder etwas, das Sie besonders mit dem Verstorbenen verbindet, ein Geschenk z.B. oder ein Foto.

## *Ein Trauerritual*

Zünden Sie die Kerze an. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, der Flamme zuzusehen. Sie flackert, verändert sich, wirkt lebendig. Lassen Sie Ihre Gedanken, Ihre Erinnerungen schweifen:

- Wer war dieser Mensch, den Sie verloren haben?
- Was hat Sie miteinander verbunden?
- Was haben Sie zusammen erlebt? Im Alltag? In der Freizeit? Im Urlaub?
- Was haben Sie gemeinsam genossen? Die Natur auf Spaziergängen? Gutes Essen? Filme, Musik, Bücher? Ausflüge? Unternehmungen?
- Worüber haben Sie gesprochen?
- Worüber haben Sie gelacht?
- Worüber haben Sie gestritten? Und wie haben Sie sich wieder versöhnt?
- Was hat die oder der Verstorbene für Sie getan? Und umgekehrt? Wobei haben Sie geholfen?
- Was vermissen Sie am meisten?

Lassen Sie Ihre Erinnerungen kommen, auch wenn das weh tut. Nur der Schmerz, der kommen darf, kann auch wieder gehen. Weinen Sie ruhig, Sie haben das Recht dazu. Lassen Sie sich Zeit.

Dann legen Sie Ihre Hände um die Kerzenflamme, so nah, dass Sie die Wärme spüren. Nehmen Sie die Wärme in sich auf. Nehmen Sie alles auf, was Ihnen von den Verstorbenen bleibt:

- Ihre liebsten Erinnerungen und die Dankbarkeit dafür.
- Alles, was Sie von dem oder der Verstorbenen gelernt haben.
- Alles, worin der oder die Verstorbene Sie geprägt hat. In Ihrem Humor vielleicht oder in der Art, wie Sie die Welt sehen. In Ihren Werten und Ansichten. Oder auch in ganz praktischen Dingen, Rezepten oder handwerklichen Tipps oder gutem Rat.
- Alles, was Sie weitertragen möchten. Alles, was in Ihnen bleibt.

Lassen Sie sich davon erfüllen, wie die Flamme mit ihrer Wärme den Raum zwischen Ihren Händen erfüllt. Nehmen Sie die Liebe, die Freundschaft in sich auf.

Ihre Trauer ist ein lebendiger Beweis für diese Liebe, diese Freundschaft. Sie wird sich verändern mit der Zeit, aber sie muss nicht ganz aufhören. Ein liebevolles Stückchen Trauer darf Sie begleiten, ein Leben lang, wie ein Denkmal für den Menschen, den Sie verloren haben. Sie müssen sie nicht loslassen und hinter sich lassen, als wäre sie nie gewesen.

Wenn Ihre Hände und Ihre Gedanken ganz erfüllt sind von der Wärme, dann pusten Sie die Kerze vorsichtig aus. Jetzt steigt leichter Rauch auf – und in diesem Rauch lassen Sie Ihre Dankbarkeit, Ihre Hoffnungen, wenn Sie möchten auch Ihr Gebet und Ihren Segen für die Verstorbenen mit aufsteigen.

Atmen Sie tief ein und wieder aus, trocknen Sie Ihre Tränen und wenn Sie soweit sind, dann kehren Sie zurück in Ihren Alltag. Vielleicht kann es in der nächsten Zeit gut tun, jemanden anzurufen und Erinnerungen auszutauschen, wehmütig, aber auch lächelnd.

Denn auch wenn wir alle uns in Zeiten der Corona-Krise nicht mehr persönlich die Hand reichen oder einander in den Arm nehmen dürfen, so können wir uns gegenseitig doch gut tun, mit einem liebevollen Blick, einer aufmerksamen Geste, einem freundschaftlichen Wort.