

Trauern und Abschiednehmen in Zeiten von Corona

Information für Trauernde

Sich von einem lieben Menschen endgültig verabschieden zu müssen, weil er gestorben ist, ist für uns immer eine schwere und belastende Situation. Wie sehr brauchen wir doch in der Trauer um den/die liebe/n Verstorbene/n Unterstützung von außen! In der Zeit der Corona-Pandemie eine echte Herausforderung!



Ständig müssen wir überlegen: wer darf in unsere Nähe kommen, wenn er nicht im gemeinsamen Haushalt lebt. Darf ich eine Umarmung zulassen? So vieles muss auf Abstand erledigt werden. Mal eben die Freundin oder den Nachbarn zu bitten, die Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu betreuen, ist nicht einfach so möglich.

Auch wenn inzwischen wieder viele Personen an der Beisetzung teilnehmen dürfen, bleibt doch die Unsicherheit im Umgang mit den nötigen Hygiene-Bedingungen. Kann man zum Beerdigungscafé einladen? In welchem Rahmen? Dabei ist der doch so wichtig, um Körper und Seele zu nähren!

Und auch wenn die Trauerfeierlichkeiten schon vorüber sind, bestimmt Corona immer noch den Alltag. Da gilt es, trotzdem kreativ zu werden. Irgendwie müssen Trauer und Abschied doch auch unter diesen Bedingungen gelingen!

Wie immer gilt: Richtig ist, was gut tut und lindert! Es gibt keinen „falschen“ Weg zu trauern. Jede/r macht es anders und braucht etwas anderes: weinen, wüten, sich zurückziehen, in die Arbeit stürzen, den Garten auf Vordermann bringen, nichts tun, reden ohne Ende, schweigen... Nur Alkohol und andere Suchtmittel sind gerade jetzt mit Vorsicht zu genießen.

Für die meisten Trauernden sind Gespräche mit lieben Menschen wichtig. Wenn wir jetzt nicht persönlich beeinander sein können, dann müssen eben die Technik oder viel Fantasie her. Inzwischen haben viele von uns den Umgang Telefonkonferenzen oder Video-Gesprächen ausprobiert.

Andere um Unterstützung bitten

fällt uns oft schwer. Aber gerade, wenn wir belastet oder stark gefordert sind, kann Hilfe von außen deutlich entlasten. Die Erfahrung zeigt, dass Freunde, Verwandte und Nachbarn den Trauernden sehr gern beistehen möchten, aber oft nicht wissen wie. Die Corona-Situation verstärkt diese Unsicherheit. Scheuen Sie sich also nicht, auf andere zuzugehen! Niemand kann ja ahnen, was Ihnen gut tun würde!

Ein paar Tipps:

- Wir könnten den Nachbarn oder die Nachbarin bitten, eine heiße Suppe zu kochen, damit (z.B. nach der Trauerfeier und nach wichtigen Besorgungen) schnell etwas auf dem Tisch steht und die Seele wärmt.
- Wir können über WhatsApp unsere Lieben immer dann kontaktieren, wenn uns das Herz schwer wird und wir uns Nähe und Zuspruch wünschen. Oft reicht es zu fragen: „Wann hast Du mal 10 bis 15 Minuten?“ Vielleicht vereinbaren Sie auch regelmäßige „Redezeit“.
- Im Internet finden wir vielleicht Austauschforen und Hinweise für Trauernde. (Linkempfehlung: <https://www.gute-trauer.de/>)
- Vielleicht kennen wir Menschen, die Fotos von unserem lieben Verstorbenen haben oder Anekdoten erzählen könnten. Sie können wir bitten, uns all diese schönen Dinge zu Verfügung zu stellen für unsere kleine Erinnerungsschatzkiste oder Andenkenecke im Wohnzimmer.
- Wir sollten unseren Körper nicht vergessen und darauf achten, regelmäßig und gesund zu essen. Für manche eine echte Herausforderung! Wir können uns Zeit nehmen, an die frische Luft zu gehen und mal richtig durchzuatmen und den Körper auf Trab zu bringen. Das klärt die Gedanken und tut einfach gut.
- Wenn wir aufschreiben, was uns früher immer gut getan hat, wenn wir traurig waren, haben wir vielleicht bald eine kleine Liste zusammen. Die sollten wir griffbereit und gut sichtbar in der Nähe haben, wenn uns die Trauer überfällt. (hier einige Ideen für Ihre Liste für den Badezimmerspiegel oder den Nachttisch: Schokolade, Musikstück, Lieblingsbuch, Lieblingssendung, Blume, Obst, Telefonnummer des Freundes, Kochrezept, Bastelanleitung, Lieblingspulli, Sportübung....)

Tipps für Eltern:

Vielleicht überfordert es uns, uns um die traurigen Kinder zu kümmern.

- Wir könnten Vertraute der Kinder bitten, sich jetzt ausdrücklich Zeit mit unseren Kindern zu verbringen, zuzuhören, Ausflüge (warum nicht auch zu Friedhof) zu unternehmen, eine Auszeit von der Trauer zu erleben.
- Wir könnten die Großeltern bitten, ein Bilderbuch (z.B. über das Abschiednehmen) für die Kleinen zu besorgen, den Text auf die Tonie-Box zu sprechen. Die Kinder spüren - Oma und Opa sind für uns da, auch wenn sie uns vielleicht nicht in den Arm nehmen. Sie können mit ihnen über das Buch, die Geschichte und ihre Trauer sprechen.
- Die Freunde unserer großen Kinder sind sicher zu motivieren, sich über das Internet oder per Videokonferenz mit unseren traurigen, lässigen oder wütenden Teenagern zu verabreden.



Auch in Corona-Zeiten kann Abschiednehmen – so schlimm und schwer es ist – gestaltet werden und gelingen. Auch unter Corona-Bedingungen können wir mit anderen verbunden sein und uns selbst etwas Gutes tun.

Brigitte Schmitz

Gemeindereferentin und Trauerbegleiterin
Beauftragte für Trauerpastoral in der Region