

Trauern und Abschiednehmen in Zeiten von Corona eine 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 lieben Verstorbenen die Unterstützung von außen! In der Zeit der Corona-Pandemie eine echte Herausforderung!

Niemand darf in unsere Nähe kommen, der nicht im eigenen Haushalt lebt. Niemand von außen darf uns umarmen. Alles muss telefonisch oder auf Abstand erledigt werden: der Besuch beim Bestatter, das Aussuchen von Blumen ... Mal eben die Freundin oder den Nachbarn bitten, die Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu betreuen, ist nicht möglich. Noch mal kurz zum Friseur oder ein passendes Kleidungsstück besorgen – alles ist geschlossen.

Nur ganze wenige Personen können an der Beisetzung teilnehmen. Wie soll man das regeln, wenn die Familie oder der Freundeskreis groß sind? Kollegen, Nachbarn, Freunde – alle müssen wir bitten, der Trauerfeier fern zu bleiben. Nicht einmal zum Beerdigungscafé kann man einladen. Dabei ist der doch so wichtig, um Körper und Seele zu nähren!

In Kirchen finden keine Gottesdienste statt und Trauerhallen sind zu. Nur eine kurze Zeremonie am Grab, selten Musik, kaum eine Umarmung. Wir können von Glück sprechen, wenn das Wetter mitspielt.

Nach der ersten Ratlosigkeit gilt es, kreativ zu werden. Irgendwie müssen Trauer und Abschied doch auch unter diesen Bedingungen gelingen!

Gespräche mit lieben Menschen sind wichtig. Wenn wir schon nicht persönlich beieinander sein können, dann müssen eben die Technik oder viel Fantasie her.

Warum nicht beim Bestatter weitere Angehörige über FaceTime oder Telefonschaltung (auf laut) an den Beratungen beteiligen?

Wir können ohne weiteres auch das Gespräch mit dem/der Seelsorger/in per Telefon führen und mit ihr die Trauerfeier vorbereiten. Er/sie weiß, wie man trotz allem „würdig und recht“ Abschied nehmen kann. Vielleicht hat er/sie sogar eine Idee, wie auch die anderen Trauernden einbezogen werden können, die jetzt nicht zur Beerdigung kommen können. Er/sie weiß, welche Orte zu einem späteren Zeitpunkt für eine Abschiedsfeier (als Gottesdienst oder privates Fest) in Frage kommen.

Warum nicht auch andere um Unterstützung bitten?

- Wir könnten den Stapel Briefumschläge mit Adressliste für die Traueranzeigen bei Freunden in den Kasten werfen, damit sie sie versandfertig macht.
- Wir könnten die Großeltern bitten, ein Bilderbuch (z.B. über das Abschiednehmen) für die Kleinen im Internet zu bestellen, den Text auf die

Mail-Box zu sprechen und beides für die Enkel vor die Haustür zu stellen. So sind die Kleinen mit Oma und Opa im Kontakt. Am Telefon können sie 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.
- Wir könnten den Nachbarn oder die Nachbarin bitten, eine heiße Suppe zu kochen, damit nach der Trauerfeier 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.
- Im Internet finden wir vielleicht Austauschforen und Hinweise für Trauernde. (Linkempfehlung: <https://www.gute-trauer.de/>)
- Die Einkaufsliste für Lebensmittel könnte jemand bekommen, der sowieso unterwegs ist. Er wird hoffentlich darauf achten, dass wir ausreichend und gut essen und trinken.
- 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 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....)

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.

Der Text von Brigitte Schmitz (Gemeindereferentin und Trauerbegleiterin Beauftragte für Trauerpastoral in der Region) wurde leicht verändert.