

Leseprobe



Gabriele Jöhren

Tröstende Worte

Formulierungshilfen, Anregungen, Mustertexte

120 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

ISBN 9783746237831

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

Gabriele Jöhren

*T*röstende Worte
für schwere Stunden



benno

Inhalt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Informationen sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in
unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen
und Aktionen. Einfach anmelden unter www.st-benno.de.

ISBN 978-3-7462-3783-1

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagmotiv: © ruskpp/Shutterstock
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)

Vorwort	7
Christliche Beileidsbriefe	9
Wissenswertes vorab	9
Musterbriefe für verschiedene Trauersituationen	11
Für Familienangehörige	11
Für Freunde	13
Für Bekannte	16
Für Mitglieder von Vereinen und Institutionen	21
Für Kollegen und Geschäftspartner	22
Christliche Traueransprachen	26
Wissenswertes zum Schreiben einer Traueransprache	26
Die Elemente einer Traueransprache	29
Formulierungshilfen	31
Traueransprachen für verschiedene Trauersituationen	35
Für verstorbene Familienangehörige	36
Für verstorbene Freunde	49
Für verstorbene Bekannte	63
Für verstorbene Mitglieder von Vereinen und Institutionen	73
Für verstorbene Kollegen und Geschäftspartner	79
Das Vortragen der Traueransprache	87
Der Zeitpunkt des Vortrags	87
Praktische Hinweise	87
Wie trage ich vor?	88

Zitate für Kondolenzkarten und Traueransprachen	92
Segen	92
Gebete	93
Zitate von Dichtern, Philosophen und Heiligen	98
Gedichte	104
Musikalische Gestaltung einer Trauerfeier	116
Schlusswort	118
Quellenverzeichnis	119

Vorwort



Vor 12 Jahren habe ich meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin begonnen und ein gutes Jahr später konnte ich meine erste Traueransprache halten. Seit dieser Zeit habe ich mehr als 1400 Familien beim Abschied begleitet. Immer wieder fragen mich meine Freunde und auch Kunden, wie sie sich verhalten sollen und was sie denn schreiben können, wenn ein Angehöriger oder ein guter Freund gestorben ist. Viele Menschen tun sich schwer damit, die richtigen Worte zu finden. Die Sprachlosigkeit und Hilflosigkeit im Trauerfall ist oft sehr groß. Das Fehlen von Ritualen und Abschiedsfeiern lässt den Menschen allein und hilflos vor dem Tod stehen, eine große Unsicherheit herrscht immer dann, wenn Menschen zum ersten Mal Abschied von einem Verwandten nehmen müssen oder wenn ein guter Freund verstorben ist.

Die Menschen wissen oft nicht mehr, dass sie Zeit für den Abschied brauchen, dass sie ihre Tränen weinen müssen und dass die Angehörigen eines Verstorbenen ein Wort des Mitgefühls brauchen oder einfach nur eine Umarmung, oder einen verständnisvollen Satz wie zum Beispiel:

„Ich kann mir vorstellen, dass es dir jetzt sehr schlecht geht.“ Und damit zeigt man dann sein Mitgefühl, eine Geste, die Trauernde so sehr brauchen, viel mehr als irgendwelche abgehobenen Sprüche, die belehren, oder das eisige Schweigen oder das aus dem Weg Gehen, weil man nicht weiß, was man denn sagen soll ...

Es geht in der Trauer darum, einfach da zu sein für den Trauernden und sein Mitgefühl zu signalisieren, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Oft erleben Trauernde jedoch Ablehnung und Isolation, weil sich niemand traut, sie anzusprechen. Meist können nur die Menschen weiterhelfen, die selbst schon einmal einen Verlust erlitten haben, weil sie eben wissen, wie das ist. Aber die Enttäuschung wiegt schon schwer, wenn enge Freunde nach einem Todesfall nicht mehr anrufen, wenn man nicht mehr eingeladen wird oder wenn alte Bekannte die Straßenseite wechseln, um ja nicht in eine Begegnung mit einem Trauernden zu geraten.

Es ist meist gar kein böser Wille, sondern eine grenzenlose Hilflosigkeit: „Was soll ich dem denn sagen?“ oder „Ich kann keine Tränen aushalten“, „Ich will davon nichts mehr hören“, „Ich kann ihr auch nicht helfen“, „Ich eigne mich nicht zum Trösten“... und so weiter.

Warum trauen wir uns nicht, einfach zu sagen, dass wir selber hilflos sind im Angesicht der Trauer? Was wäre so schlimm daran, wenn wir zugeben würden, dass wir auch ratlos sind?

Die Trauernden jedenfalls verstehen das sehr gut, sie sind ja froh über eine ehrliche Reaktion, damit kann man in jedem Fall besser umgehen als mit schlaun Sprüchen oder betretenem Schweigen.

Mit diesem Buch möchte ich ein paar Anregungen geben, wie Sie zum Abschied etwas Angemessenes schreiben können. Ein Anfang kann auch die Beileidskarte sein, denn zuhause am Schreibtisch ist es für viele Menschen leichter, ihre Betroffenheit auszudrücken. Der christliche Glaube kann besonders in der Trauer Halt und Trost vermitteln. Mit Gebeten, christlichen Zitaten und Gedichten kann eine Beileidskarte ergänzt werden.

Darüber hinaus gibt es Anregungen für christliche Traueransprachen, die die Angehörigen oder Freunde entweder innerhalb eines Trauergottesdienstes oder auch beim Beerdigungskaffee halten können.

Viele Menschen sind traurig darüber, dass die Lebensgeschichte des Verstorbenen in den Trauerfeiern der christlichen Kirchen oft zu kurz kommt. In einer Zeit des zunehmenden Priestermangels finden viele Geistliche verständlicherweise keine Zeit mehr, sich auch noch intensiv mit der Ausgestaltung einer Abschiedsrede zu befassen.

Aber es ist auch möglich, dass die Angehörigen eine eigene Traueransprache in die Abschiedsfeier einbringen. Auch ich habe schon einige Trauerfeiern in Zusammenarbeit mit den Geistlichen der katholischen und der evangelischen Kirche gestaltet.

Die Kombination von biografischem Text und christlichem Ritus kann sehr hilfreich für die Trauergemeinde sein. In diesem Buch finden Sie Musteransprachen, die für verschiedene Ausgangssituationen geeignet sind.

Diese Musterfälle sind in meiner täglichen Praxis immer wieder vorgekommen. Wenn diese Anregungen mit den persönlichen Fakten und Geschichten des Verstorbenen ergänzt werden, können daraus sehr persönliche Abschiedsreden werden.

Christliche Beileidsbriefe



Wissenswertes vorab

Eine erste Reaktion auf den Tod eines vertrauten Menschen kann die Beileidskarte sein. Hierbei ist es wichtig, ein paar persönliche Worte zu schreiben, denn eine Karte mit Aufdruck und einer Unterschrift kann von den trauernden Angehörigen auch als oberflächlich und lieblos empfunden werden.

In einer Zeit, in der das Internet und das Handy immer mehr Raum in der Kommunikation zwischen den Menschen einnehmen, kommt eine von Hand geschriebene Karte sehr gut bei den Trauernden an. Trauernde brauchen Trost und Zuspruch und sie fühlen sich ernst genommen, wenn sich ein Freund oder ein Bekannter die Mühe macht, eine persönlich gestaltete Karte zu schreiben.

Bei den Formulierungen sollte der Schreibende aber darauf achten, wie gut er die Angehörigen kennt. Bei guten Freunden verwendet man natürlich das „Du“, bei entfernten Bekannten das formellere „Sie“.

In der Anrede drückt sich daher schon die Beziehung zum Adressaten aus. Es ist hilfreich, sich zu Beginn des Briefs kurz an die Beziehung zum Verstorbenen zu erinnern. Je nach Freundschaftsgrad darf und sollte der Schreibende seine Trauer und Betroffenheit über den Verlust zum Ausdruck bringen. Ehrliche Worte sind hier wichtig, denn lapidare Floskeln könnten von den Trauernden auch übel genommen werden. Es tröstet eine trauernde Mutter nicht, wenn man ihr beim Verlust ihres Kindes sagt, dass sie ja noch zwei andere Kinder habe.

Genauso kann es verletzend sein, wenn man beurteilt, dass ein alter Mensch ja nun lange genug gelebt habe. Denn Trauer ist ja auch der Preis der Liebe, und wenn ein verstorbener Mensch sehr geliebt wurde, wird der Verlust für die Hinterbliebenen immer sehr schmerzhaft sein, egal wie alt der Verstorbene geworden ist.

Insofern sollten Verständnis und Mitgefühl und eine wertfreie Haltung

beim Schreiben eines Beileidsbriefes der Leitfaden für die Formulierungen sein. Auch in Gesprächen mit trauernden Menschen sollten wir uns bewusst machen, dass es uns nicht zusteht, über das Leben eines anderen Menschen zu urteilen.

Manche Lebenssituationen sind so schwer, dass es oft an ein Wunder grenzt, wenn Menschen durchhalten und weiterleben anstatt aufzugeben. Ich habe in meiner Arbeit schon einige sehr harte Geschichten über das Leben der Kriegsgeneration gehört. Und auch manche Lebensgeschichten von Alkoholikern waren so bitter, dass es durchaus verständlich ist, dass diese schwer geprüften Menschen ihren Trost im Vergessen suchten.

Auch manche Ehen sind nicht leicht zu leben, und nicht immer leben Ehepaare eine friedliche Partnerschaft, was für die ganze Familie oft ein sehr schweres Zusammenleben bedeutet. In meiner Arbeit leitet mich eine tiefe Achtung vor dem Leben der Menschen, denn jeder gibt sein Bestes und jeder gestaltet seine Tage, so gut er es eben kann. Darum gebührt den Menschen auch Respekt für ihre Lebensleistung und eine würdevolle Abschiedsfeier.

Die Gewissheit des Glaubens, dass Gott alle Menschen liebt und dass er auch die Schwachen und Leidgeprüften nicht fallen lässt, hilft auch mir, einen Sinn im Leid der Menschen zu finden. Letztlich wird alles Leiden und aller Kummer durch Gott verwandelt werden, der durch seinen Sohn Jesus Christus die Erlösung von Leiden und Tod in die Welt gebracht hat.

In dieser Hoffnung und in diesem Glauben können auch unsere Trauer und unser Abschiedsschmerz gewandelt werden, denn die Verheißung auf das ewige Leben in der Herrlichkeit Gottes ist uns, seinen geliebten Kindern, in Christus geschenkt worden.

Möge das Licht der Liebe Gottes uns leiten, wenn wir mit trauernden Menschen umgehen, damit sie durch die Trauer hindurch wieder den Weg ins Leben finden können.

Musterbriefe für verschiedene Trauersituationen

Für Familienangehörige

Eine Nichte, die weiter weg lebt, schreibt an ihre Tante und ihre Cousinen nach dem Tod des Onkels.

Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.

Röm 8,38-39

Liebe Tante _____,

wenn ich an _____ denke, fallen mir sehr viele schöne Erlebnisse ein, die ich mit meinem Onkel teilen durfte. Es fällt schwer zu wissen, dass er nun nicht mehr unter uns ist.

Ich kann mir vorstellen, dass Ihr alle unendlich traurig seid. Auch ich vermisse _____ sehr. Auf diesem Wege möchte ich Euch mein tiefes Mitgefühl aussprechen, denn auch ich kann die Endgültigkeit dieses Abschieds noch nicht fassen.

Doch _____ hat an Christus und an seine Auferstehung geglaubt, und Gott wird auch in der Ewigkeit bei ihm sein. Ich wünsche Euch den tiefen Trost, den die Welt nicht geben kann, denn Gottes Liebe wird auch in der schweren Zeit der Trauer bei Euch sein.

Ich bin gerne für Euch da, wenn Ihr meine Hilfe braucht.

In herzlicher Verbundenheit

Die Schwägerin an die Tochter ihres verstorbenen demenzkranken Schwagers

Seh ich, vom Winde getragen
rauschend die Welle entfliehn,
treibt es mich immer zu fragen:
Eilende Welle, wohin? ...

- Berufsausbildung: Lehre, Studium, Ziele, Erfüllungen, Enttäuschungen, Rückschläge, Umschulungen, Fortbildungen, Erfolge ...
- Beruf: Karriere, ausgeübte Tätigkeit, Branche, in welchen Firmen, langjährige Beschäftigung, Jubiläum, Führungskraft, Betriebsratsmitglied, seit wann in Rente ...
- herausragende biografische Ereignisse (z. B. auch Schicksalsschläge)
- besondere Lebensleistungen in Familie, Beruf, Freizeitgestaltung, Hobbys, Freundschaften
- Hobbys und Freundeskreis: Sport, Tanzen, Musik, Theater, Skat, Spiele, Angeln, Kegeln, Clubs, Vereine ...
- praktische/theoretische Fähigkeiten (z. B. handwerkliches Können)
- ehrenamtliche Tätigkeiten, Ämter, Funktionen im Gemeinde-/Vereinsleben
- Urlaub: bevorzugte Orte und Plätze, Urlaubsart: aktiv oder passiv, spontan oder geplant ...
- Verhältnis zur Natur
- Ausstrahlung, Charisma, Hilfsbereitschaft
- Lebensmotto, Lebenseinstellung, Optimist oder Pessimist, gab es typische Redewendungen
- Ecken und Kanten, Todesdaten, Krankheiten, seelisches Befinden etc.

Bei der Vorbereitung der Traueransprache sollte mit Achtung vor dem Verstorbenen entschieden werden, welche Elemente des Lebens für die Öffentlichkeit geeignet sind. Hierbei kommt es auch auf den Kreis der Zuhörer an. In privater Runde kann der Text natürlich familiärer formuliert werden als in öffentlichem Rahmen.

Durch darstellende und beschreibende Aussagen trägt der Vortragende dazu bei, dass sich die Angehörigen an den Verstorbenen erinnern können, und das hilft vielen sehr, den Abschied besser zu verarbeiten.

Formulierungshilfen

Bei jahrelanger Krankheit

Bitte nie alle Krankheiten und alle Einzelheiten des Krankheitsverlaufs darstellen. Die Angehörigen erzählen das zwar gerne, aber sie kennen die Geschichte und niemand muss alle Details erfahren.

Besser ist es, so zu sprechen: „Leider musste _____ schon seit vielen Jahren mit einer schweren Krankheit leben. Doch mit Hilfe von Medikamenten kam er trotzdem recht gut im Alltag zurecht. Erst eine Krebserkrankung hat ihm dann in kurzer Zeit alle Lebenskraft geraubt.“

Oder: „Nachdem eine schwere Krankheit festgestellt wurde, musste _____ öfter im Krankenhaus behandelt werden. In den vergangenen Monaten ist er einen schweren Weg gegangen. Doch alle Anstrengung und alle Macht der Ärzte konnten ihn schließlich nicht mehr gesund machen.“

Bei schweren Schicksalen mit viel Kummer und Krankheit im Lebensverlauf

„Manche Schicksalsschläge und auch menschliche Enttäuschungen haben ihm viel von seiner Lebenskraft geraubt, und das war vielleicht auch eine Ursache für die Erkrankungen, die ihm seit Jahren das Leben schwer gemacht haben.“

Bei Alkoholikern

Im Gespräch bitte nachfragen, ob die Angehörigen das Thema Alkoholismus genannt haben wollen (was in der Regel nicht der Fall ist, obwohl es alle wissen ...). Dann sprechen wir von „einer chronischen Krankheit, die ihm seit Jahren viel Kraft geraubt hat“.

Auch der Satz könnte hilfreich sein: „Wenn sein Leiden an der Welt zu groß wurde, suchte er eine Weile Trost im Vergessen. Doch leider änderte diese Flucht ins Vergessen nichts an den Lebensumständen.“