

## Anteil nehmen in Zeiten von Corona

eine Information für Menschen, die Trauernden beistehen möchten

Auch und gerade in Zeiten von Corona sterben und trauern Menschen. Wie soll ich bei Kontaktverbot zeigen, dass ich mich den Angehörigen verbunden fühle? Wie soll ich meine Anteilnahme zum Ausdruck bringen? Eine echte Herausforderung!

Mit etwas Glück darf ich an der Beerdigung teilnehmen. Die Sorge, wie verhalte ich mich in der Trauerhalle und am Grab bleibt: Maske? Abstand? Wie viel? Sicher ist: Der Körperkontakt zu Personen, die nicht in meinem Haushalt leben, ist tabu. Ich darf also die Trauernden nicht mal kurz (wortlos) in den Arm nehmen, was oft mehr sagt als viele Worte. Ob es einen Beerdigungscafé gibt, ist fraglich. Wann und wie soll/darf ich also mit den Trauernden in Kontakt kommen?

Ich überlege gut, ob ich mal kurz vorbeigehe und auf einen Sprung ein paar tröstende Worte sage oder anbiete, Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu betreuen. Dabei ist der Druck, der auf den Angehörigen lastet, deutlich größer als das unter „normalen Umständen“ der Fall ist. Da gilt es, kreativ zu werden!



### Hier einige Vorschläge, wenn ich mein Mitgefühl ausdrücken will:

- kann ich einen lieben Gruß senden per Brief, Telefon oder Mail...
- Ein Blümchen aus dem Garten vor die Tür stellen – fürs Grab (mit dem entsprechenden Hinweiskärtchen daran)
- Das Grab allein besuchen und davon erzählen, wie es mir dort ergangen ist, welche Gedanken mir durch den Kopf gegangen sind.
- Eine Leckerei oder hübsche Kleinigkeit als Trost für zuhause an die Türklinke hängen.
- Eine warme Suppe kochen, die bereitsteht, wenn die Trauernden vom Friedhof kommen – oder auch einfach mal so zwischendurch.
- Ab und zu nachfragen, ob ich Besorgungen erledigen, vielleicht den Garten machen soll.
- Vielleicht bastele ich ein Schatzkästchen oder gestalte ein Gedenkbuch für Andenken, Fotos, Anekdoten.
- Traurigen (und oft überforderten) kleinen Kindern stecke ich ein kleines Spielzeug oder Buch zu.
- Ich finde ein besonders aussagekräftiges Foto von dem/der Verstorbenen? Das drucke ich aus und rahme es für die „Erinnerungsecke“.
- Eine schöne Geschichte oder ein passendes Gedicht oder Gebet landet nett gestaltet

im Briefkasten der Trauernden.

- Als Küchenfreund\*in habe ich vielleicht ein wunderbares Rezept für ein sehr rasch zuzubereitendes Gericht, das ich zusammen mit den entsprechenden Zutaten überreichen kann...

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Auch ohne direkten Körperkontakt gilt es, mit kleinen Gesten zu zeigen „Ich denke an Dich!“

Bitte nicht: „Melde Dich, wenn ich was tun kann!“ Meist sind die Trauernden damit überfordert, von sich aus Kontakt aufzunehmen oder Wünsche zu äußern. Trauer braucht so viel Kraft und Energie!

Es ist an uns, immer mal wieder – möglichst unaufdringlich – zu zeigen: „Dieses oder Jenes könnte ich für Dich tun“. Es ist wichtig, am Ball zu bleiben und kleine Angebote zu machen. Bitte lassen Sie sich nicht entmutigen durch ein „Nein, lieber nicht. Später vielleicht.“ Nehmen sie das „Vielleicht später“ ernst!

Irgendwann werden Sie hören:

Es hat gutgetan, dass Du an mich gedacht hast!

***Brigitte Schmitz***

*Gemeindereferentin – Trauerbegleiterin*

*Beauftragte für Trauerpastoral in Krefeld und Meerbusch*