

Unser Mitgefühl zum Ausdruck bringen

Kennen Sie es auch, das Gefühl von Hilflosigkeit und Lähmung, wenn Sie von einem unerwarteten Todesfall in ihrem Bekanntenkreis erfahren? Dann steht die Frage im Raum, wie wir reagieren sollen. Ist ein Besuch das Richtige oder trete ich der Trauerfamilie damit zu nahe? Was sagen, wenn es eben für das Schreckliche keine Worte gibt? Suchen nach stimmigen Formen des Mitgefühls ist eine grosse Herausforderung, die wir mutig annehmen sollten .

Auf der anderen Seite ist da eine Trauerfamilie – fassungslos und vom Schock gelähmt. Für sie heisst es jetzt, die unfassbare Tatsache aushalten, vieles zu entscheiden und zu organisieren. Das absorbiert und lässt kaum Raum für alltägliche Dinge: Die Haushaltung steht still, niemand hat Zeit zum Einkaufen, geschweige denn zum Kochen oder Waschen. Genau hier können Menschen aus dem Bekanntenkreis Unterstützung bieten und Zeichen setzen. Ein frisch gebackenes Brot zum Beispiel kann Körper und Seele nähren. Nur schon der feine Duft wird guttun. Oder läuten Sie mutig an der Türe mit einer Pfanne heisser Suppe. In jeder Form tröstend und sicher immer willkommen sind Blumen und Kerzen.

Schreiben kann weiterhelfen. Erstmal jeden Gedanken auf Papier bringen. Was habe ich mit dem Verstorbenen erlebt? Was habe ich an ihm geschätzt? Schreiben bringt Gefühle ins Fließen. Vielleicht entsteht ein Text oder ein Gedicht, das wir der betroffenen Familie überreichen können. Echte Worte haben tragende Kraft, beim Schreiben und beim Lesen. Unterschreiben wir die Beileidskarte mit Vornamen, hinterlassen wir die vollständige Adresse auf der Innenseite. Vielleicht aber beherrschen Sie ein Instrument, das sie in der Abschiedsfeier spielen können? Dann machen Sie der Familie ein entsprechendes Angebot. Mit Efeuranken, Blumenblüten und einer Kiste voller Gläser mit Teelichter hat Alice in unserem Dorf schon oft eine liebevolle Stimmung in die Abschiedsfeier gezaubert. Ist für die Beisetzung ein Erdgrab vorgesehen, kann dies mit Moos, Tannästen oder Blüten ausgelegt werden. Manchmal aber genügt es einfach da zu sein. Da sein und das Schreckliche mit aushalten und durchstehen im Vertrauen auf die eigene innere – göttliche - Kraft.

Worte und Gesten, aktive Taten und Zeichen tragen und unterstützen Trauerfamilien in der Zeit des Abschieds. Schwierige Situationen aushalten und durchhalten müssen wir immer wieder im Leben. Allerdings kommt die Angst vor dem eigenen Schmerz , vor dem eigenen Tod , durch solche Ereignisse gefährlich nahe. Nicht immer kann und muss es gelingen das Schreckliche mitzutragen.

Freuen wir uns auf Schneeglöggli im Garten und Vogelkonzert in der Dämmerung. Bis es soweit ist, wünsche ich Ihnen viel Frühling im Innern.

Margarete Bader-Tschan ist ganzheitliche Bestatterin in Lohn-Ammannsegg

margarete.bader@charona.ch