



## Empfehlungen zur Gestaltung eigener Trauerrituale

Wir sind aktuell in einer Situation, die für die meisten von uns neue Erfahrungen und Gefühle beinhaltet. Die damit verbundenen und zum Erhalt der Gesundheit notwendigen Einschränkungen im Alltag wirken sich auf unser gesamtes Leben aus. Dazu gehören auch Tod und Sterben und damit verbunden sind Trauerfeiern und -rituale. Diese sollen dem Wesen jenen Menschen entsprechen, der gegangen ist, und ihn nochmals deutlich sicht- und spürbar machen. Und sie soll jenen, die zurückbleiben, Trost und Unterstützung geben, damit sie in all dem Schmerz gestärkt und getragen durch den Prozess des Abschiednehmens gehen können.

Auch wenn unsere Tätigkeiten zum Erhalt der körperlichen Gesundheit eingeschränkt sind, haben wir Empfehlungen für den Trauerfall für Sie bereitgestellt.

Außerdem haben wir einen ehrenamtlichen Telefondienst für Sie eingerichtet, der Ihre Fragen rund um den Abschied beantwortet. **Unsere Hotline von täglich 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Nummer 0664 460 64 91** wird Sie an eine\_n unserer Ritualleiter\*innen weiterleiten.

Falls Sie in die Situation kommen, einen nahen Menschen ohne Anwesenheit einer Ritualleiterin oder eines Ritualleiters verabschieden zu müssen, möchten wir Ihnen hier ein paar Anregungen geben:

- Zünden Sie **eine Kerze** an für die verstorbene Person und setzen oder stellen sie sich gemeinsam im Kreis zusammen - wo immer das ist. Zu Hause, an einem Ort, mit dem die oder der Verstorbene verbunden war, oder direkt am Grab.
- **Musik**, die die oder der Verstorbene gerne mochte: Spielen Sie das Lied ab oder singen Sie es selbst.
- Tauschen Sie **Erinnerungen/Geschichten** aus, die Sie mit Ihrem Angehörigen verbinden, indem Sie still der Erzählung lauschen.
- Vielleicht gibt es ein **Gedicht**, das der/die Verstorbene gerne mochte oder einen Text. Lesen Sie ihn vor.
- Beten Sie gemeinsam ein „**Vater unser**“.
- Wenn die **Blumengeschäfte** geschlossen sind so wie jetzt: Die Natur beginnt zu erwachen. Sie finden Leberblümchen, Gänseblümchen oder Schneeglöckchen. Die Forsythien blühen, in Bälde auch der Löwenzahn, und Efeu wächst das ganze Jahr.

Gern möchten wir Ihnen auch eine kleine Auswahl an Texten ans Herz legen:

### **Loblied (Hildegard von Bingen)**

Alles durchdringst Du, die Höhen, die Tiefen und jeglichen Abgrund.

Du bauest und bindest alles.

Durch Dich träufeln die Wolken, regt ihre Schwingen die Luft.

Durch Dich birgt Wasser das harte Gestein, rinnen die Bächlein und quillt aus der Erde das frische Grün.

Du auch führst den Geist, der deine Lehre trinkt, ins Weite.

Wehest Weisheit in ihn und mit der Weisheit die Freude.



### **Den Blick in deine Sterne (Rainer-Maria Rilke)**

Eines lass mich behalten, den Blick in deine Sterne,  
dass ich das Hände falten nicht ganz verlerne.  
Wenn ich dich nicht sehe, mach mein Vertrauen groß,  
wenn ich dich manchmal so gar nicht verstehe lass du mich, bittschön mein Gott, nicht los!

Des Lebens und des Leidens Wellen schlagen immer höher heran;  
wie sollte der Mensch das ertragen, wenn er nicht mehr glauben, nicht mehr beten kann?  
Drum eines lass mich behalten, den Blick in deine Sterne, dass ich das Hoffen und Staunen und  
Händefalten nicht ganz verlerne.

### **Segensspruch (Coahuila)**

Möge das große Geheimnis uns seine auserwählten Gaben senden.  
Mögen Vater Sonne und Mutter Mond ihre mildesten Strahlen über uns ergießen.  
Mögen die vier Winde des Himmels sanft über uns dahin wehen und über die, mit denen wir unser  
Herz teilen.

### **Gleichzeitig (Buddhistisch)**

Im Tod finden wir uns im Herzen unserer selbst, aber zur gleichen Zeit - und das ist genau dasselbe  
- im Herzen des Universums.

Aus unserer Sicht hält die aktuelle Lage, so herausfordernd sie ist, auch Chancen bereit. Eine  
davon ist, wieder in die Selbstermächtigung gehen zu können. Und das, was unser Leben  
ausmacht, eigenverantwortlich zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen viel Zuversicht, Kraft und die Verbundenheit zum Herzen.

Ihr Abschied in Würde-Team

Götzis, 17.03.2020

würdigend. respektierend.  
wertschätzend. empathisch.  
einfühlsam. absichtslos.  
« Unterwegssein.  
demütig, dienend.  
Gemeinsam.  
flexibel. situationsgerecht.  
Im Leben.  
verantwortungsbewusst.  
Im Abschied.  
haltgebend. verbindlich.  
Im Tod.»  
verlässlich. erleichternd.  
nachhaltig.