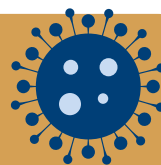


# Trauern in Zeiten von Corona

“Nicht zu lange über die Todesumstände grübeln, sondern sich eher auf gemeinsame Erlebnisse mit der verstorbenen Person besinnen” Dr. Alain Sauteraud

In diesem Dokument werden konkrete religionsunabhängige Hinweise gegeben, die zur Trauerbewältigung nach dem Tod eines Angehörigen unter den besonderen Umständen der Corona-Krise beitragen können.

## Der Prozess des Trauerns vor dem Hintergrund der Corona-Epidemie



In Zeiten von Corona geht der Verlust eines geliebten Menschen mit Folgendem einher:

- **Intensivierung bestimmter Gefühle:**
  - o Traurigkeit, Schuldgefühle, Verleugnung, Verzweiflung, Wut, usw., da es unmöglich ist, den Sterbenden bzw. die Sterbende zu begleiten, sich von ihm/ihr zu verabschieden, und weil der Tod plötzlich eingetreten ist.
  - o Bangen um die eigene Gesundheit, falls es mit dem/r Verstorbenen Kontakte gegeben hat.
  - o Schuldgefühl, wenn man selbst eine Corona-Infektion überstanden hat, während ein geliebter Mensch daran gestorben ist (habe ich ihn angesteckt?).
  - o Misstrauen oder Argwohn bei den Trauernden, die den Leichnam nicht gesehen haben (Zweifel daran, dass es sich tatsächlich um den/die Verstorbene(n) handelt).
  - o Unverständnis, Entsetzen, Aufregung, Zorn, usw. gegenüber den Verfahren und Einschränkungen.
- **Einschränkung von Trauer-Ritualen:** Die letzte Ehrerbietung, bestimmte Trauerrituale und -zeremonien sind nur unter erheblichen Einschränkungen erlaubt oder sogar untersagt.
- **Keine soziale Kontaktmöglichkeiten (infolge der Corona-Maßnahmen ist Hinterbliebenen die übliche Unterstützung durch den Familien-, Freundes und Bekanntenkreis teilweise entzogen):** soweit möglich sollten diese Kontakte durch virtuelle Kontakte ersetzt werden (Smartphone, Tablet, usw.).
- Dies führt in bestimmten Fällen dazu, dass Hinterbliebene mit ihrer Trauer **alleine** dastehen.

**Erkundigen Sie sich bei ihren örtlichen medizinischen und religiösen Behörden und/oder bei den für die Bestattung zuständigen Stellen darüber, was möglich ist (u. a. über die vorhandenen technologischen Möglichkeiten).**



## Bestattungsrituale

Was die Rituale der Religion/Weltanschauung des Verstorbenen bzw. Ihre eigene Religion/Weltanschauung betrifft:

- o **Erkundigen Sie sich** bei ihren örtlichen medizinischen und religiösen Behörden und/oder bei den für die Bestattung zuständigen Stellen darüber, was möglich ist (u. a. über die vorhandenen technologischen Möglichkeiten).
- o Möglicherweise werden Sie den Leichnam des Verstorbenen (letzte Ehre) nicht sehen können, obwohl sie sich dies gewünscht hätten. Sie können darum bitten, dass **Fotos gemacht werden**, aber aufgepasst: Andere könnten dies als anstößig empfinden; es ist also von Bedeutung, Ihrem Umfeld diese Fotos nicht aufzudrängen.



## Trauerzeremonien

Trauerzeremonien sind Momente, in denen die Angehörigen des Verstorbenen sich austauschen können, und Momente der Zusammengehörigkeit in Zeiten von tiefer Trauer. Während der Pandemie unterliegen diese Menschenansammlungen jedoch Einschränkungen, und sind in bestimmten Fällen sogar verboten (Personenanzahl, Risikofaktoren für sich selbst und andere, usw.).

### Wenn Sie der Beisetzung beiwohnen dürfen:

- o Soweit dies möglich ist, können Sie (oder ein anderer Anwesender) den Personen, die nicht anwesend sein durften und es wünschen, durch Zurverfügungstellung von **Bildmaterial** (Videos oder Fotos) Zugang zur Zeremonie verschaffen.
- o Stellen Sie das **Foto der Angehörigen** auf, **die gerne anwesend gewesen wären oder schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor**, sie wären da. So sind sie wenigstens in Gedanken dabei.
- o **Filmen Sie** die Trauerfeier, damit diese **direkt oder zeitversetzt** übertragen werden kann. Bestimmte Auditorien verfügen über die notwendige Ausstattung zur Live-Übertragung der Feier, aber ihre Anzahl ist gering und die Anmietung eines solchen Saals kann die Bestattungskosten in die Höhe treiben. Es können Computerprogramme eingesetzt werden, um der Feier per Videoanruf oder Live-Video beizuwohnen, aber diese Bilder sind nur vorübergehend im Internet zugänglich. Eine Lösung kann darin bestehen, Video-Direktübertragung und Videoaufzeichnung zu kombinieren.
- o Da auf Körperkontakt zu verzichten ist, kann man einfach als Gesten der Kondolenz und Anteilnahme **die Hand auf; Herz** legen oder das **“Namaste”** ausüben.



### Ist bei der Trauerfeier keine einzige dem Verstorbenen nahe stehende Person dabei:

**Bitten Sie die für die Organisation der Trauerfeier verantwortlichen Personen**, einen Gegenstand, ein Gebet, ein Gedicht, Kinderzeichnungen, usw. in die Feier einzubeziehen. Diese werden dann gelesen oder auf den Sarg gelegt.

### Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihren Angehörigendem/der Verstorbenen zu gedenken:

- **Setzen Sie alle verfügbaren Kommunikationsmittel ein:** Telefon, Internet, Post. Nachstehend einige Beispiele:
  - o **Ein digitales Gedenkbuch** für die Trauerfeier oder die Zeit danach.
  - o **Das Facebook-Konto der verstorbenen Person kann “in Gedenkzustand” versetzt werden.** Ein von der verstorbenen Person bestimmter Nachlasskontakt kümmert sich um das Konto, das es den Freunden und Familienangehörigen dann erlaubt, sich gemeinsam an die verstorbene Person zu erinnern.
  - o **Ein freigegebenes Online-Dokument** (framapad: kostenloses und bequemes Kooperationsstool), dem jede/r Teilnehmer/in einen Beitrag in der eigenen Farbe hinzufügen kann.
  - o **Ein freigegebener Online-Ordner** (Dropbox oder Google Drive) zur Freigabe von Fotos.
- Wenn Sie es gewohnt sind, in einer virtuellen Umgebung zusammenzukommen, bestimmen Sie wie üblich einen **Zeremonienmeister**, der den Teilnehmern, die sich äußern möchten, das Wort erteilt wird.





## Zu Hause trauern

- o **Führen Sie zu Hause ein Ritual ein:** Nutzen Sie hierzu das Foto der verstorbenen Person, zünden Sie eine Kerze an, erzählen Sie Geschichten über sie, teilen Sie Erinnerungen mit den Kindern, rufen Sie schöne Erlebnisse wieder in Erinnerung, spielen Sie passende Musik ab, teilen Sie Texte/Gedichte miteinander, lesen Sie diese vor, schreiben Sie einen Brief, mit dem Sie alles loswerden können, was Ihre Seele betrübt, einen Brief, den Sie behalten oder vernichten werden, usw.
- o Sie können eine **Stelle wählen, die die Grabstätte der verstorbenen Person symbolisiert:** im Haus oder im Freien (ein Baum, ein Gebetsaltar, usw.), sodass Sie der verstorbenen Person gedenken können, wann immer Sie wollen.
- o **Sagen Sie Ihren Freunden und Bekannten,** dass Sie eine schwere Zeit durchstehen müssen. Sie können Unterstützung brauchen, und Ihre Freunde und Bekannten werden nicht die üblichen Gelegenheiten haben, zu erkennen, dass es Ihnen nicht gut geht.
- o Nehmen Sie mit einer **Freiwilligenorganisation oder einer Unterstützungsgruppe für Trauernde** Kontakt auf, um ein offenes Ohr und spezialisierte Beratung im Internet und in den sozialen Netzwerken zu finden.

## Nach den Ausgangs- und Kontakteinschränkungen

Nach Aufhebung der Corona-Einschränkungen kann ein Gedenkgottesdienst in Anwesenheit der Personen, die es wünschen, geplant werden.

- o Einige Familien **weisen schon hierauf** in der Traueranzeige und -karte hin. Wann dieser Gedenkgottesdienst stattfinden kann, lässt sich allerdings derzeit nicht sagen, es kann noch einige Monate dauern.

## Brauche ich Hilfe?

Jeder Mensch reagiert anders auf einen Trauerfall, dies gilt umso mehr unter den bestehenden Umständen. Daher muss man sich immer bewusst sein, dass Trauerbewältigung ein kontinuierlicher, dynamischer Prozess ist, und dass es möglich ist, schon nach einigen Wochen erneut Freude zu empfinden, wenn auch nur für kurze Zeit. Diese Momente der Freude lindern den Schmerz und werden im Laufe der Zeit häufiger werden. Sollte dies nicht der Fall sein, müssen Sie möglicherweise (z.B. bei Ihren Angehörigen, einen Psychologen, einen Vertreter der Seelsorge, usw.) um zusätzliche Unterstützung bitten.

## Kindern besondere Aufmerksamkeit schenken



Was Kinder betrifft, ist es von großer Bedeutung,

- o **die Lage kindgerecht so ausführlich wie möglich mit ihnen zu besprechen.** Sie sollten Ihre Gefühle nicht verstecken. Sie können darüber mit den Kindern sprechen und gemeinsam trauern. Erklären Sie Ihre Reaktionen, z. B.: «Mami war sehr verärgert, Erwachsene reagieren ab und zu auf diese Weise, wenn sie traurig sind, ich hätte nicht so reagieren sollen, es tut mir leid. Kann ich dich in den Arm nehmen?»
- o **sie zu beteiligen.** Sie können sie darum bitten, etwas zu basteln, wie z. B. einen Wunschbaum oder eine Girlande aus Zeichnungen. Die Kinder können ebenfalls eine Video-Botschaft aufnehmen, einen Text schreiben, usw.
- o **ihren spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden.** Der Verarbeitungsprozess eines Trauerfalls verläuft beim Kind anders als beim Erwachsenen. Je nach Alter des Kindes sind diese Unterschiede mehr oder weniger ausgeprägt.

## Quellen

**Scout, Lies & De Soir, Erik (2020)**, Informer et impliquer les enfants lors d'une cérémonie d'adieu d'un proche décédé des suites du corona virus. De Weg Wijzer Verlag, Leopoldsburg.

**Girard-Dephanix, Nathalie (2020)**, KVT-Psychologin in Lyon, Le deuil au temps du confinement, AFTCC.

**Kédia, Marianne & Sabine, Lemoine (2020)**, Vivre un deuil en période de confinement.

## Beiträge

**De Soir Erik**, Doktor der Psychologie und Sozial- und Staatswissenschaften, <https://dewegwijzer.org/>  
**Josse Evelyne**, klinische Psychologin und Psychotherapeutin, <http://www.resilience-psy.com/>.  
**Docteur Sauteraud Alain**, Arzt und Psychiater.  
**Vandecruys Sophie**, nationale Koordinatorin des polizeilichen Opferbeistands, föderale Polizei. Bilder by rawpixel.com

