

6. Dezember 2020

## „Weihnachten ohne Dich“ – Tipps und Anregungen für trauernde Familien

*(Dieses Dokument wurde von der Vorbereitungsgruppe „Weihnachten ohne Dich“ 2020 – von Beatrix Kenel, Katharina Keel, Christa Scheiwiller und Barbara Lehner zusammengestellt)*

Wie kann man Weihnachten feiern, wenn ein Elternteil oder ein Kind grad in dieser besinnlichen Zeit so besonders fehlt? Was hilft Familien, diese emotionale und schwere Zeit irgendwie zu bewältigen? Hier finden Sie einige Anregungen von Betroffenen und Begleiter\*innen:



Sterne der Trauergruppe Bern und Spiez



### **Tipp 1: Rechtzeitig Thema aufnehmen und miteinander reden:**

Warten Sie besser nicht bis zum 24. Dezember. Es hilft, wenn Sie 2-3 Wochen vor dem Heiligabend schon damit beginnen, darüber nachzudenken, wie Sie mit Ihrer Familie dieses Jahr Weihnachten feiern möchten. Sprechen Sie dieses Thema rechtzeitig in ihrer Familie an. Bei einem gemütlichen Essen, abends oder mit einer Notiz am Kühlschrank. Stellen Sie Fragen wie:

- Wie gestalten wir in diesen Jahr Weihnachten?
- Stellen wir einen Baum auf oder gibt es dieses Jahr einfach Lichter und Sterne?
- Wollen wir bewusst alte Rituale leben oder neue erfinden?
- Wollen wir neuen Baumschmuck? Oder den alten?
- Gehen wir aufs Grab oder an einen besonderen Ort, um auch an ... zu denken?
- Hören wir zusammen ein Lied?
- Was wollen wir an Gewohntem weiterführen? Was muss anders / neu sein?
- Was macht mir vielleicht Angst?
- Gibt es etwas worauf ich mich freue?

### **Tipp 2: Rituale müssen einfach, stimmig und freiwillig sein**

- Überfordern Sie weder sich noch ihre Familie. Wählen Sie ein Ritual oder einen Ausdruck und nicht zu viele.
- Manchmal ist auch eine einfache Handlung oder Geste genau das Richtige.
- Oftmals hilft es, etwas Vertrautes aufzunehmen. (z.B. Mailänderli backen oder Lieblingsguetzli des Verstorbenen – und eines davon kommt zum Foto des Verstorbenen oder aufs Grab).
- Freiwillig und geschützt: Falls Sie ein Ritual (wie gemeinsam Rechaud-Kerzen oder Schwimmkerzen anzünden und einen Wunsch fürs neue Jahr formulieren) gestalten wollen, achten Sie darauf, dass diese Handlung freiwillig ist und dass man sie auch ohne Worte durchführen kann. Zudem hilft die Regel, dass keine Aussage der anderen kommentiert wird.

### **Tipp 3: Der Liebe und den guten Erinnerungen einen Ausdruck geben - Etwas tun, etwas gestalten**

Etwas Schönes zu gestalten hilft! Kinder tun dies sehr gerne und Erwachsene beteiligen sich oftmals auch, wenn sie Ruhe und Zeit dafür geschenkt erhalten. Dadurch, dass wir etwas tun können und die Liebe einen Ausdruck finden darf, reduzieren sich die Gefühle der Ohnmacht und die Trauer darf beim Tun zum Ausdruck kommen.

#### **Hier einige konkrete Ideen zum Gestalten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen:**

Sie können Grabkerzen mit Edingstiften beschriften, bemalen oder mit farbigen Klebebändern verzieren. Dabei gibt es die Möglichkeit, auf der Innenseite des Deckels „geheime Botschaften“ für die verstorbene Person zu hinterlassen. Diese werden durch die Flamme geschwärzt und bleiben geheim. Ebenso könnten Led-Grablichter gestaltet und evtl. mit Sternchen, Glitzer etc. verziert werden.



Foto: Grabkerzen der Trauergruppe Luzern

- Herzen, Sterne oder Christbaumkugeln basteln oder aus Holz aussägen, bemalen oder beschriften – diese finden dann ihren Platz beim Erinnerungsplatz der verstorbenen Person, beim Christbaum oder beim Grab oder im eigenen Haus / Garten.
- Glitzergläser gestalten: Schreiben Sie bestärkende Erinnerungen und Erlebnisse (z.B. zum Thema: „Wofür ich dankbar bin...“) je auf einen farbigen Zettel und legen Sie diese zusammengerollt in ein schönes Glas. Dieses kann nach Belieben mit Glitzer Glimmer, Sternen oder sonstigen Symbolen zusätzlich gefüllt werden. Wer mag, kann die eine oder andere Erinnerung den anderen erzählen.
- Dem Verstorbenen ein Geschenk als Ausdruck der Liebe machen: Vielleicht möchten Sie ein ganz persönliches Geschenk kaufen / gestalten, dieses einpacken und unter den Baum oder aufs Grab legen.

Zusammen Steine mit Acrylfarbe bemalen, welche dann aufs Grab, in den Garten oder an einen Ort in der Natur gelegt werden können.

- Eine Zeichnung für aufs Grab malen und laminieren, so bleibt sie auch vor Nässe geschützt
- „Kraftsteine“ bemalen mit Erinnerungen, etwas wofür man dankbar ist, was gelungen ist im ausklingenden Jahr. Diese bemalten Steine verschenken – mit der Erinnerung / dem Dank, oder auch dass die Kinder diesen für sich behalten dürfen und er ihnen Kraft gibt fürs kommende Jahr.



Foto: Kraftsteine 2020 der Kinder der Trauergruppe Luzern

#### **Tipp 4: Verbundenheit sichtbar machen – so dass die Lebenden auch Platz haben**

Es kann tröstlich sein, wenn die Verbundenheit zur verstorbenen Person sichtbar sein darf. Wenn der geliebte Mensch, der so fehlt, doch irgendwie da sein darf. Und dennoch ist es auch wichtig, dass nicht nur der Tod, sondern auch das Leben seinen Platz hat.

- Ein schönes Beispiel ist der Weihnachtszweig, der die Toten und die Lebenden verbindet. Hierzu gab die Familie Bonhoeffer die Idee. Dietrich Bonhoeffers Schwester Sabine berichtete: „Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Unser Bruder Walter fehlt. Er, der zweitälteste Sohn meiner Eltern, ist am 28. April 1918 als achtzehnjähriger Fahnenjunker im Westen gefallen. Eine schreckliche Lücke ist nun da, und sie bleibt offen. An diesem Weihnachtstag sagt unsere Mutter: „Wir wollen nachher hinübergehen.“ Das Hinübergehen heißt, wir gehen alle auf den Friedhof. Mama und Papa sind vorher noch einmal ins Wohnzimmer gegangen und haben einen Tannenzweig vom Baum geschnitten mit einem Licht und Lametta und nehmen diesen Weihnachtszweig für das Grab von Walter mit. Auch in den folgenden Jahren ist es zu Weihnachten bei diesem Friedhofsgang geblieben.“ Weihnachten hatte sein „Heilsein“ verloren, wie das Loch im Baum allen zeigte. Die Lücke war nicht verleugnet. Sie wurde nicht überdeckt. Zugleich gab es für die Eltern und die anderen Geschwister eine Verbindung vom Baum zum Grab, von Feier zu Friedhof.
- Einige trauernde Eltern, die dieses Ritual auch übernommen haben, berichten, dass es ihnen geholfen habe, Tod und Leben in Beziehung zu bringen, ohne dass sie Weihnachtsstimmung vorgeben mussten, wo sie grad nicht da war. Auch Kinder verstehen dieses Ritual gut.

#### **Tipp 5: Rituale am Weihnachtsabend - einen besonderen Moment gestalten**

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn es an Heiligabend einen kurzen besinnlichen Moment gibt, der den Abschied und die Verbundenheit mit den Verstorbenen aufnimmt und dann die Möglichkeit gibt, dennoch miteinander den Abend zu „feiern“.

- Trockene Jericho-Rose hinstellen für die Trauer und Schwere, die gerade da ist. – Wassertropfen mit guten Erinnerungen darübergiessen lassen und sehen, wie die Jericho-Rose aufgeht und sich entfaltet.
- Gute Erinnerungen ehren: alle schreiben oder malen auf einen farbigen Zettel einen guten Moment auf, der ihnen in den letzten Monaten Kraft gab und legen diesen ins Glitzerglas. (Dieses könnte in der Weihnachtszeit in Corona-Zeiten auch von Haushalt zu Haushalt gehen und ergänzt werden.)



Foto: Glitzerglas aus der Trauergruppe Aarau

- Oder diese Zettel werden verbrannt am Feuer im Garten und dazu gibt's Wunderkerzen und ein schönes Lied / Musikstück.
- Miteinander „Für immer uf Di“ von Büne Huber / Patent Ochsner hören und dazu eine Rechaud-Kerze für die Verbundenheit untereinander und mit den Toten bestärken... oder zusammen ein Glas Rotwein trinken und miteinander anstossen „auf die Liebe und auf das volle Leben“. - (Hier kann man dank Face-Time auch in Corona-Zeiten miteinander Musik hören und anstossen.)

#### **Tipp 6: Miteinander Essen und Geschichten teilen**

- Ein Symbol mitnehmen und einander erzählen, was für ein Geschenk die verstorbene Person mit ihrem Dasein und Leben uns gemacht hat.
- Häppchen beim Apéro teilen – etwas vom Lieblingsessen – von jeder Person am Tisch und von der verstorbenen Person teilen.

#### **Tipp 7: Weihnachten ins Spital und ins Pflegeheim bringen**

- Wenn jemand der Familie im Spital oder im Pflegeheim ist, können auch hier Glitzerglaserinnerungen mitgegeben oder per Sprachnachricht mitgeteilt werden.
- Schön ist es, wenn ein Geschenk gemacht wird, welches ein Stück „Zuhause“ ins Spital oder ins Heim bringt. (Ein Arvenzweig vom Garten, ein Lieblingsgebäck, ein Tuch, dass nach Zuhause riecht, ein spezielles Essen).
- Per Handy kann die Person einen Moment beim Fest dabei sein, ein Lied mitsingen, eine Geschichte oder ein Musikstück mithören oder eine Sprachbotschaft erhalten.
- Sie können einen Korb voll „WeihnachtsLIEBE“ schenken und ins Heim / in den Spital bringen, gefüllt mit Leckereien, die die Person sehr mag, Sternen, LED-Lichtern und Herzzetteln, wo jeder draufschreibt, auf was er sich am meisten freut, wenn dieser Mensch wieder daheim ist oder man sich wiedersieht.



#### **Tipp 8: Entspannende Gewohnheit - Vertrautes und Bekanntes aufnehmen**

Manchmal hilft es, Gewohnheiten nicht zu hinterfragen und diese bewusst an diesen Tagen zu pflegen. Das schafft Sicherheit und hilft entspannen. So erkennen wir: es ist zwar so vieles anders, aber es gibt auch Dinge, die bleiben. Das kann besonders für Kinder und Jugendliche sehr tröstlich sein. Wenn es zum Weihnachtstag immer frischen Zopf gab, so kann es wichtig sein, diese Tradition weiterzupflegen.

#### **Tipp 9: Rollen bewusst übernehmen**

Familienmitglieder haben beim Vorbereiten und Gestalten von Festen oftmals feste Rollen. So hat vielleicht die Tochter den Tisch dekoriert und kümmert sich ums Holz für das Feuer im Garten, Mutter und Sohn kaufen den Weihnachtsbaum ein, der Vater kocht an diesem Abend, der Grossvater hat immer das Glöcklein geläutet, das zum Fest rief, die Grossmutter hat die Lieder angestimmt. Wenn nun der Grossvater stirbt, meldet sich vielleicht ein Enkel und bittet darum, nun das Glöckchen zu läuten. – Vielleicht ist es auch gut, die Rollen der verstorbenen Person zu benennen und im Vorfeld nachzufragen, wer was übernehmen möchte.

**Tipp 10: Momente des „Vergessens“ ermöglichen und erlauben**

Neben dem bewussten Gestalten der Tage kann es wichtig sein, auch einfach Momente zu ermöglichen, in denen man lachen und an etwas ganz anderes denken kann als an den Verlust. Diese Zeiten helfen, das Schwere zu tragen und die Leichtigkeit und den Humor nicht zu vergessen.



**Tipp 11: Mitmachen bei der Aktion „Weihnachten ohne Dich 2020“ – am Sonntag, 20.12.20 zwischen 17.15 und 17.45 Uhr** – Da ehren wir gemeinsam, alle auf dem eigenen Balkon, mit einer Wunderkerze die Liebe zu den Verstorbenen und die Verbundenheit untereinander als Menschen, die jemand an Weihnachten vermissen. Wer mag, hört dazu ein Lieblingslied oder „Du fragsch mi weri bi...“ von

Isa Wiss auf [www.familien\*\*trauer\*\*begleitung.ch](http://www.familien<b>trauer</b>begleitung.ch)

PS: Sind Sie froh um diese Tipps? Mit einer Weihnachts-Spende via Twint unterstützen Sie den Verein familien**trauer**begleitung.ch. Herzlichen Dank.

