

Presseinformation

Düsseldorf, 5. Dezember 2023



© Bundesverband Deutscher Bestatter | www.bestatter.de | Bildnachweis: NRuedisueli | iStock

Trauer in der Adventszeit – Rituale können helfen

In der Adventszeit und besonders an den Weihnachtstagen kann der Verlust eines geliebten Menschen besonders schwer zu ertragen sein. Es ist wichtig, sich selbst Raum zu geben, die Trauer zu erfahren und die eigene Gefühlswelt zu akzeptieren.

Es gibt keine universelle Lösung für den Umgang mit Trauer. Aber durch Selbstfürsorge, das Teilen von Gefühlen, die Erinnerungen an schöne Momente und durch neue Formen des Miteinander in der Weihnachtszeit, kann es möglich sein, diese Zeit besser zu überstehen. Letztlich braucht es Geduld und Zeit, um einen Verlust zu verkraften.

Rituale spielen eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung von Trauer, insbesondere an besinnlichen Feiertagen. Sie bieten Struktur und Trost und erhalten die Verbindung zu Menschen, die gestorben sind. Rituale dienen als Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Sie schaffen eine Atmosphäre des Gedenkens und der Wertschätzung für die gemeinsam erlebten Momente zur Weihnacht.

Rituale können auch Raum für Geschichten und Erinnerungen geben. Familien können über vergangene Weihnachtsfeste sprechen, Erinnerungen teilen und sich gegenseitig unterstützen. Durch dieses Miteinander wird der Verstorbene in den Gesprächen und im Geist der Anwesenden gegenwärtig, das bietet Trost und Verbundenheit.

Durch solche Rituale wird der Verlust nicht ausgeblendet, sondern auf eine respektvolle Weise in die Feierlichkeiten eingebunden.

Neue Rituale öffnen Räume

Darüber hinaus können auch neu ersonnene Rituale und Bräuche helfen, Gefühle zu kanalisieren und neue Räume für Trauer und Heilung zu öffnen.

Das Schreiben eines Briefes an den verstorbenen Menschen oder das Anzünden einer Gedenk-Kerze, können helfen, Abschied zu nehmen. Anstatt eines traditionellen Weihnachtsbaumes wird ein besonderer Erinnerungsbaum geschmückt. Fotos oder persönliche Gegenstände erinnern an den verstorbenen Angehörigen.

Oder man spendet seine Zeit für wohltätige Zwecke und engagiert sich während der Weihnachtszeit ehrenamtlich. Dadurch hilft man nicht nur anderen Menschen, sondern hat auch das Gefühl, etwas Gutes im Namen des vermissten Menschen zu tun.

Dies sind nur einige Beispiele wie gewohnte oder neue Rituale, als tatsächliche oder als symbolische Handlung, Hinterbliebenen helfen können, ihre Trauer auszudrücken und einen Weg der Verarbeitung zu finden – auch inmitten der Weihnachtszeit.

Professionelle Hilfe im Trauerfall

„Viele Bestatter sind zudem durch Aus- oder Fortbildung in der Psychologie der Trauerverarbeitung fachlich qualifiziert. Sie begleiten Hinterbliebene oft seelsorgerisch weit über den Termin der Bestattung hinaus. In ihren Räumen finden, häufig ehrenamtlich begleitet, Trauergruppen und Trauercafés statt.“, erläutert Elke Herrnberger vom Bundesverband Deutscher Bestatter.

In trauerpsychologischen Seminaren werden Bestatter außerdem zu besonderen Situationen der Trauer und den Möglichkeiten ihrer Bewältigung geschult: die Trauer nach einem Suizid, die Trauer verwaister Eltern, die Trauer von Kindern und Jugendlichen.

Weitere Informationen für Trauernde liegen in der Regel in den Beratungsräumen der Bestatterinnen und Bestatter aus oder man wendet sich direkt an Selbsthilfegruppen, Vereine, Wohlfahrtsverbände oder kirchliche Einrichtungen. Auch Psychotherapeuten oder Bildungsträger wie die Volkshochschule bieten Kurse und Hilfen an.

Niemand in Trauer muss mit seinem Schmerz alleine bleiben.

Trauer braucht Vertrauen

Qualifizierte Bestatter in der Nähe, die Ihnen im Trauerfall kompetent und persönlich zur Seite, stehen finden Sie auf der Homepage des BDB | Bundesverband Deutscher Bestatter e. V. www.bestatter.de

Trauerfall - gut zu wissen

Was tun im Trauerfall? - Informationen auf den Infoseiten des BDB <https://www.bestatter.de/wissen/todesfall/>

Akuter Trauerfall - Ein Erklärfilm des BDB <https://youtu.be/UT783hZGGzQ>

Wichtige Dokumente im Todesfall – Ein Erklärfilm des BDB <https://youtu.be/d5-hg5Pulrs>

Weitere Antworten auf Fragen rund um das Thema Bestattung und Trauer finden Sie im Wissensbereich auf www.bestatter.de. Dort gibt es auch eine Checkliste zum Todesfall.



Pressekontakt

Elke Herrnberger

Dipl.-Designerin (FH)

Pressesprecherin | Öffentlichkeitsarbeit für den Bundesverband Deutscher Bestatter e. V.

Tel: +49 211 / 16 00 8 -81



eingetragene Kollektivmarke
des Bundesverbandes
Deutscher Bestatter e. V.
Qualitätsanforderungen:
bestatter.de/markenzeichen

Bundesverband Deutscher Bestatter e.V.

Der Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. repräsentiert und vertritt über seine Landesorgane die Belange von derzeit über 3.200 Bestattungsunternehmen, mit Filialen rd. 4.800, in ganz Deutschland. Das entspricht rd. 87% aller deutschen Bestatterinnen und Bestatter. Als Dachverband steht der BDB für Qualität und gewährleistet diese durch diverse Zertifizierungen. Zur langfristigen Entwicklung des Bestatterhandwerks tritt der BDB für eine Meisterpflicht für Unternehmensneugründungen ein. Als nicht minder wichtige Aufgabe zählt für den Bundesverband Deutscher Bestatter e.V. der Erhalt und die Förderung der Bestattungskultur und des Berufsethos.