

Schutzgebühr € 5,90

# BEILEIDS- FIBEL

Unvergessliche Worte zum Abschied

Textvorschläge, Zitate und Gedichte  
für Ihre Beileidskarte





*„Das Wichtigste, was von einem Menschen bleibt,  
sind die Spuren der Liebe, die er hinterlassen hat.“*

*(Albert Schweitzer)*

*Immer wieder fragen mich meine Freunde und auch Kunden, wie sie sich verhalten sollen und was sie denn schreiben können, wenn ein Angehöriger oder ein guter Freund gestorben ist. Viele Menschen tun sich schwer damit, die richtigen Worte zu finden und die Sprachlosigkeit im Trauerfall ist oft sehr groß.*

*Ich erlebe oft, dass es eine große Hilflosigkeit gibt. Denn die Menschen fragen sich: Was soll ich denn sagen, wenn jemand Trauer hat?*

*Das Fehlen von Ritualen und Abschiedsfeiern lässt den Menschen allein und hilflos vor dem Tod stehen, eine große Unsicherheit herrscht immer dann, wenn Menschen zum ersten Mal von einem Verwandten Abschied nehmen müssen oder wenn ein Freund verstorben ist.*

*Man weiß nicht mehr, dass man Zeit für den Abschied braucht, dass man Tränen weinen muss und dass die Angehörigen ein Wort des Mitgefühls brauchen, oder einfach nur eine Umarmung, oder einen verständnisvollen Satz wie zum Beispiel:*

*„Ich kann mir vorstellen, dass es dir jetzt sehr schlecht geht.“ Und damit zeigt man dann sein Mitgefühl, eine Geste, die Trauernde so sehr brauchen, viel mehr als irgendwelche abgehobenen Sprüche, die belehren oder das eisige Schweigen oder das aus dem Weg gehen, weil man nicht weiß, was man denn sagen soll...*

*Es geht in der Trauer darum einfach da zu sein für den Trauernden und sein Mitgefühl zu signalisieren, nicht mehr, aber auch nicht weniger.*

*Oft erleben Trauernde jedoch Ablehnung und Isolation, weil sich niemand traut, sie anzusprechen. Meist können nur die Menschen weiterhelfen, die selbst schon einmal einen Verlust erlitten haben, weil sie eben wissen, wie das ist.*





*Aber die Enttäuschung wiegt schon schwer, wenn enge Freunde nach einem Todesfall nicht mehr anrufen, wenn man nicht mehr eingeladen wird oder wenn alte Bekannte die Straßenseite wechseln, um ja nicht in eine Begegnung mit einem Trauernden zu geraten.*

*Es ist meist gar kein böser Wille, sondern eine grenzenlose Hilflosigkeit, was soll ich dem denn sagen? Ich kann keine Tränen aushalten, ich will davon nichts mehr hören, ich kann ihr auch nicht helfen, ich eigne mich nicht zum trösten... und so weiter.*

*Warum trauen wir uns nicht, einfach zu sagen, dass wir selber hilflos sind im Angesicht der Trauer? Was wäre so schlimm daran, wenn wir zugeben würden, dass wir auch ratlos sind?*

*Die Trauernden jedenfalls verstehen das sehr gut, sie sind ja froh über eine ehrliche Reaktion, damit kann man in jedem Fall besser umgehen als mit schlaunen Sprüchen oder betretenem Schweigen.*

*Ein Anfang kann auch die Beileidskarte sein, denn zuhause am Schreibtisch ist es für viele Menschen leichter, ihre Betroffenheit auszudrücken.*

*Mit dieser Broschüre möchte ich ein paar Anregungen geben, wie Sie zum Abschied etwas Angemessenes schreiben können. Schöne Sprüche und Gedichte können zusätzlich ausgewählt werden, um die Karte zu ergänzen. Soweit ich die Verfasser der Sprüche und Gedichte ermitteln konnte, sind sie benannt. Die nicht benannten Verfasser sind mir unbekannt.*

*Gabriele Jöhren  
Lebens- und Trauerbegleiterin, Trauerrednerin*

**Texte  
für Bekannte, Freunde  
und Mitarbeiter**

*Texte*



