

Joachim Lebens

Trauerreden und Trauerbewältigung

–

ein Leitfaden für
einfühlsame
Begleitung

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2024

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-889-6

Copyright (2024) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

Druck & Bindung: Esser printSolutions GmbH Bretten

www.engelsdorfer-verlag.de

10,00 Euro (DE)

INHALT

Vorwort	5
Einleitung	7
Kapitel 1: Die Grundlagen der Trauer.....	9
Kapitel 2: Die Bedeutung der Trauerrede	16
Kapitel 3: Der Aufbau einer Trauerrede	25
Kapitel 4: Praktische Tipps und Techniken, Auswahl der passenden Musik.....	39
Kapitel 5: Trauerrede im Kontext verschiedener Kulturen und Religionen	47
Schlusswort	52
Quellen	54

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
als langjähriger Trauerredner habe ich unzählige Abschiede begleitet. Jede Trauerfeier, die ich gestaltet habe, war einzigartig und zutiefst berührend. In diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen, Gedanken und Einsichten mit Ihnen teilen.

Der Tod ist ein Teil unseres Lebens, und doch bleibt er oft ein Tabu. In einer Zeit, in der wir so viel über das Leben sprechen, ist es wichtig, auch den Tod und das Trauern in all seinen Facetten zu betrachten. Als Trauerredner ist es meine Aufgabe, den Angehörigen in ihrer schwersten Stunde beizustehen und ihnen einen Raum der Erinnerung, der Ehrfurcht und des Trostes zu schaffen.

Ich hoffe, dass die vorliegenden Texte nicht nur Trauernden Unterstützung bieten, sondern auch Menschen inspirieren, die in einem Berufsfeld tätig sind, das mit Abschied und Verlust verbunden ist. Gemeinsam können wir Wege finden, den Schmerz des Verlustes zu lindern und die Erinnerungen an geliebte Menschen lebendig zu halten.

Ich lade Sie ein,
mit mir auf eine
Reise durch die
Vielfalt der
Trauerkultur zu
gehen und die
Gedanken und
Emotionen hinter
den Worten, die
wir sprechen, zu
entdecken.

In Dankbarkeit
und mit den besten
Wünschen,

Joachim Lebens

JOACHIM LEBENS
Reden für jeden Anlass



TRAUERREDNER
BÜTTENREDNER
FREIE TRAUUNG

ORTE:
Bad Salzungen
Eisenach
Gotha
Erfurt
Weimar

T 017662797195
E joachim@o2online.de

EINLEITUNG

Ziel des Buches: Das Buch richtet sich an Menschen, die Trauerreden halten müssen, wie zum Beispiel Pfarrer, Bestatter, Trauerbegleiter und Freunde der Trauernden. Es soll einen wertvollen Beitrag zur Trauerbewältigung leisten, indem es eine Brücke zwischen den tiefen Emotionen der Trauer und der Kunst des Redens schlägt.

Wichtigkeit von Trauerreden: Eine Trauerrede ist mehr als nur ein Abschied. Sie ist ein Moment der Reflexion, der Ehrung und der Hoffnung. Sie hilft, das Leben des Verstorbenen zu würdigen und die Trauernden in ihrer Trauer zu begleiten.

KAPITEL 1: DIE GRUNDLAGEN DER TRAUER

Was ist Trauer?

Eine Einführung in die psychologischen und emotionalen Aspekte der Trauer.

Wie verläuft der Trauerprozess?

Was sind die verschiedenen Phasen der Trauer (nach Elisabeth Kübler-Ross: Verleugnung, Wut, Verhandlung, Depression, Akzeptanz)?

Die Grundlagen der Trauer nach Elisabeth Kübler-Ross basieren auf ihrem Modell der fünf Phasen der Trauer, das sie in ihrem Buch *On Death and Dying* (1969) entwickelte. Kübler-Ross wollte damit die emotionalen Reaktionen von Menschen beschreiben, die mit dem Tod oder anderen schweren Verlusten konfrontiert sind. Das Modell zeigt, wie Menschen auf Trauer und Verlust reagieren können und bietet Einblicke in den Prozess der Bewältigung von schwierigen emotionalen Situationen.

Die fünf Phasen der Trauer nach Kübler-Ross sind:

1. Leugnen: In dieser Phase will die betroffene Person die Realität des Verlusts nicht wahrhaben. Sie glaubt vielleicht, dass ein Irrtum vorliegt, und wehrt sich

gegen die Tatsache des Verlusts. Diese Phase hilft der Person, die erste Schockreaktion abzufedern.

2. Zorn: Sobald das Leugnen nicht mehr aufrechterhalten werden kann, folgt oft Wut. Diese richtet sich möglicherweise gegen andere Menschen, das Schicksal oder auch gegen sich selbst. Zorn ist eine natürliche Reaktion auf das Gefühl der Machtlosigkeit angesichts eines Verlusts.

3. Verhandeln: In dieser Phase versucht die betroffene Person, einen Weg zu finden, den Verlust rückgängig zu machen oder ihn abzumildern. Es kommt zu inneren Verhandlungen, oft mit Gott oder dem Schicksal. Man sucht nach Möglichkeiten, das Unvermeidliche zu verhindern oder zu verzögern.

4. Depression: Wenn das Verhandeln nicht erfolgreich ist, wird die Endgültigkeit des Verlusts realisiert, und es folgt oft eine tiefe Traurigkeit. Diese Phase ist durch Rückzug und das intensive Erleben von Trauer, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung gekennzeichnet.

5. Akzeptanz: In der letzten Phase kommt es zu einer Art inneren Friedens mit der Realität des Verlusts. Die Person beginnt, den Verlust zu akzeptieren und nach vorne zu schauen, auch wenn der Schmerz noch da sein