

Transkript

LEHRTHEMA
„TIPPS FÜR TRAUERFEIERN“
VON MARTIN LIESKE

Erstellt von: www.freiredner-ausbildung.com

*Diese Unterlagen sind ausschließlich für die Kund*innen des Rednershops bestimmt. Es ist untersagt, diese Unterlagen zu kopieren, oder an Dritte weiterzugeben.*

TIPPS FÜR TRAUERFEIERN

- Wie wird meine Rede greifbarer?
- Wie kann sie besser beschreiben?
- Was kann ich tun, damit Menschen mir besser folgen?

1 Anfang und Ende der Trauerzeremonie sind wichtig (0:20)

- WICHTIG: Abgesehen vom allerersten und -letzten Lied: Wir eröffnen und schließen die Trauerzeremonie jeweils mit unseren Worten
- Worte ganz am Anfang prägen die Atmosphäre am meisten – kann später nur schwer wieder aufgeholt werden
- STARTE EHRlich (erzeugt gesunde Atmosphäre)
 - Menschen fühlen sich wohl
 - Man kann Menschen abholen
 - Schafft Vertrauen: Leute hören weiterhin zu
- BEENDE DANKBAR
 - Schau dankbar zurück
 - Lass es versöhnlich enden
 - Gib einen Rückblick: „Auch wenn wir uns ein größeres Haus gewünscht hätten, sehen wir, es war vollständig. Es gab Fröhlichkeit, Traurigkeit, etc. Es hat nichts gefehlt.“

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nur Du sprichst die ersten Worte
(in großer Ehrlichkeit) <ul style="list-style-type: none"> • Grundlage • Prägt Atmosphäre
 ➤ Nur Du sprichst die letzten Worte
(in großer Dankbarkeit) <ul style="list-style-type: none"> • Spendet Trost • Prägt Erinnerung | } | VOLLSTÄNDIGKEIT |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|

2 *Sei ehrlich* (3:10)

- Beginne mit ehrlichem Statement, wie es in Dir aussieht
- Fühle mit: Die besten Redner*innen sind die, die sich in Zuhörer*innen hineinversetzen können:
 - Die dasselbe fühlen
 - Die schnell weinen
- „Ich kann mir so gut vorstellen, dass Sie sich alle gewünscht hätten, dass dieser Tag viel später kommt. Dass Sie sich fragen, warum?“
- Ehrlich sagen: „Sie haben sicher viele Fragen und, ganz ehrlich, ich werde nicht eine beantworten können.“ (Gerade bei jungen Verstorbenen)
- „Normalerweise fehlen mir nie die Worte. Aber heute, mit Ihnen, würde ich am liebsten nur schweigen.“
- Das zeigt Deine Ohnmacht (hilft gerade bei schwierigeren Fällen)
 - Du muss nicht alle retten

- Du musst nicht den großen Tröster / die große Trösterin spielen
- Erlaube den Menschen einfach, das zu fühlen, was sie fühlen
- Gerade bei Kindern und Jugendlichen: Weise die Trauernden **NICHT** darauf hin, froh sein zu können, den/die Verstorbene*n überhaupt gehabt zu haben, bzw. dass die kurze Zeit ja doch schön war – das können die Leute nicht mitempfinden
- Sprich die Dinge aus, die die Menschen fühlen: „Ich kann Ihre Wut/Trauer/Hoffnungslosigkeit verstehen!“
- Sprich ihnen das Recht zu, diese Gefühle zuzulassen – auch Hoffnungslosigkeit und Wut!
- Überschätze Deine Funktion nicht
- Tröste nicht, wo kein Trost möglich ist!
- Diese Ehrlichkeit öffnet Herzen für Deine folgenden Worte
- Du musst nicht stärker oder weiser sein, als Du es eigentlich bist
- Der Tod bleibt weiterhin etwas, was wir uns nicht wünschen
- Sag wenn Du nicht weißt, was Du sagen sollst oder selbst geweint hast
- Sei ehrlich!

3 *Rede mit den Verstorbenen* (8:45)

- Sprich ein bis zwei Sätze zu dem/der Verstorbenen
- Wende Dich dabei auch zum Sarg oder zur Urne
- Besonders eindrucksvoll: als BEGINN oder ABSCHLUSS der Rede
 - „Liebe Helga, zunächst einmal sollst Du wissen, wie sehr alle hier Deinen Humor vermissen. Und alles das, was ich jetzt hier sage und was wir jetzt hier tun, ist nur für Dich.“
 - „Zum Abschluss meiner Rede möchte ich Dir, Peter, im Namen aller Menschen die hier sind von Herzen Danke sagen. Danke, dass Du.... Und wir wünschen Dir jetzt ganz viel Ruhe...“

- Mitten in der Rede: „Detlef, wir haben uns ja nie kennengelernt, aber wenn wir uns oben im Himmel irgendwann mal treffen, dann müssen wir unbedingt über eine Sache reden: Wie hast Du es geschafft, dass jeder Deine Grillwürstchen so gern mochte?“

⇒ Erzeugt besondere persönliche Nähe

! NICHT in einem tragischen Fall – nur bei einem Lebensalter, wo man dankbar zurückblickt !

4 *Worte schaffen Atmosphäre* (11:37)

- Nenne Krankheiten NIEMALS beim Namen! „Und dann wurde er leider krank“ ist ausreichend
- Die Leute wissen, weshalb sie da sind
- Stochere nicht noch mehr in der Wunde, indem Du die angstbringenden Worte noch einmal wiederholst
- Wähle stattdessen behutsame Wörter, die den Menschen nicht zusätzlich erneut weh tun
 - „Zielbahnhof“ statt „Endstation“ bei der Metapher
 - „Sie haben Ihr letztes gemeinsames Weihnachten alle so genossen“ statt „Das war sein allerletztes Weihnachten“
 - „Wie schön, dass Sie alle immer wieder den Zug fahren lassen können. Und vielleicht haben Sie sogar Zeit, die ein oder andere Baustelle zu Ende zu bringen.“ statt „Leider ist die Modelleisenbahn nie fertig geworden.“

TIPP: Achte darauf, welche Gefühle bestimmte Worte in Dir auslösen, wenn Du sie einfach zusammenhanglos irgendwo aufschnappst (z.B.: Krebs, schwer krank, etc.)

5 *Zeige und/oder verteile Gegenstände* (16:45)

- Suche im Leben des/der Verstorbenen nach Dingen, die man den Menschen weitergeben kann
- Mache Deine Rede greifbar (Bsp.: Tüten mit Vogelfutter, Blaubeermarmelade der Verstorbenen)
- Gib den Leuten etwas, das sie ganz konkret an den/die Verstorbene*n erinnert:
„Gehen Sie doch in den nächsten Tagen mal an den Rhein, füttern dort die Vögel und denken dabei an Rainer.“
- Finde etwas (Schatzsucher!), das die Menschen mit nach Hause nehmen können und was in einem direkten Zusammenhang steht
- Mach das evtl. sogar zu Deinem Markenzeichen

6 *Stoße auf den/die Verstorbene*n an* (19:50)

- Verteile das Lieblingsgetränk des/der Verstorbenen
- Stoßt gemeinsam an – evtl. auch erst am Grab
- Auch Lieblingsbonbons o.ä. sind möglich (z.B. zu Beginn der Rede)
- Sprich auch diese Sinne an!
- Bsp.: Frau hatte sich gewünscht, dass alle mit ihrem Lieblingscocktail auf sie anstoßen (mobile Cocktailbar in Trauerhalle)
- Genüsse bestimmen unser halbes Leben – die Leute dürfen erfahren, was der/die Verstorbene am liebsten mochte

7 *Ehre immer im Detail*

(22:40)

- Sage nicht nur „Er war ein sehr geduldiger/großartiger/etc. Mensch“ – erkläre auch, WARUM er geduldig/großartig/etc. war
- Beschreibe IMMER mit ein bis zwei Details, was KONKRET ihn so geduldig/großartig/etc. gemacht hat
 - Erst dann wird das Ehren glaubwürdig
 - Die Leute merken, dass Du Dich wirklich mit der Person beschäftigt hast
- Gleich am Anfang (beim zweiten Lied):
 - Nenne diesen Moment nie „Gedenkminute“ o.ä.
 - Fordere die Leute auf, sich zwei Erinnerungen an Fritz ins Gedächtnis zu rufen
 - Nutze Details: „Denken Sie daran, wie Sie zum Beispiel mit ihm im Wohnzimmer gesessen und Schach gespielt haben und er meistens gewonnen hat.“
 - Oder: „Wie Sie ihm zufällig am Gartenzaun begegnet sind und daraus wurde ein ganzer Abend.“

So hebst Du Dich von allgemeiner Lobhudelei ab und machst Dein Lob und Deine Ehrung glaubwürdig!