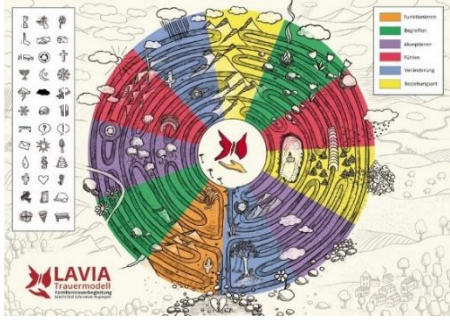




Trauerrituale in der Ukraine und Möglichkeiten der Beileidsbekundung außerhalb der Ukraine



Trauerrituale in der Ukraine



Die Idee des Miteinanders von trauernden Menschen aus der Ukraine und den Gastländern stammt aus den Anfragen, die neben Lavia Institut für Familientrauerbegleitung auch in der Akademie Regenbogenland und anderenorts erreichten.

Kurzfristig haben wir einen Vortrag und diese PowerPoint erstellt, um dies als Anregung Kolleg*innen und Interessierten zur Verfügung zu stellen. In der Kürze alle landestypischen Rituale aufzuzeigen, war nicht unser Anliegen, kann aber von Euch und uns im Alltag weiter ausgeführt werden. Marianna aus der Ukraine und Jurgita aus Litauen, beide katholische Religionslehrerinnen aus Südtirol, standen uns beratend an der Seite.

Es ist uns wichtig, dieses Angebot in verständlicher Sprache und Erklärung Fachleuten und Gastfamilien anzubieten. Trauer ist schon kompliziert genug.

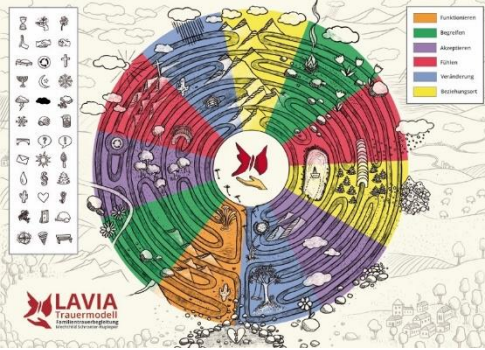
Es ist uns eine große Freude, zu sehen, wie weitreichend und wertvoll unser gemeinsames Netzwerk und wieviel Hilfsbereitschaft grundsätzlich vorhanden ist. Und ja, diese PowerPoint dürft Ihr teilen und nutzen!

Melanie van Dijk
Akademie Regenbogenland

und

Mechthild Schroeter-Rupieper
Lavia Institut für Familientrauerbegleitung

Trauerrituale in der Ukraine



Flucht löst meist Trauer aus

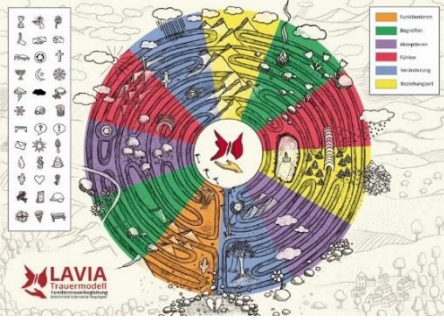
Eine Anfragen auf Facebook:

„Mit Google-Translate oder der App „SayHi“ lässt es sich einigermaßen passabel und relativ schnell kommunizieren, ein gemütliches Zimmer bietet einen sicheren Rückzug ... aber wie kann ich in der Trauer unterstützen?“

Allein die Flucht und das Hinterlassen der Heimat und der Angehörigen macht unter den gegebenen Umständen schon unendlich traurig, unsicher und ängstlich.

Darum wissen, dass vermutlich Trauer vorhanden ist– auch wenn man sie nicht sieht. Gleichet manche Situationen mit Eigenem Erleben, Empfindungen und mit dem LAVIA Trauermodell ab. (Erläuterung zum Trauermodell auf der vorletzten Seite)





Trauerrituale in der Ukraine



Miteinander leben

Impulse:

Sprechen Sie die erwachsenen Menschen mit „Sie“ an, duzen kann unhöflich wirken. Es gibt landestypische Formen: in Deutschland siezt man sich eher als in Österreich und in der Schweiz. In der Ukraine wird auf diese Form meist noch mehr Wert als in Deutschland gelegt.

- Sehr viele Ukrainer*innen sind gläubig und dabei christlich, überwiegend gr. katholisch und danach russ. orthodox, geprägt. Überlegen Sie, ob es Kirchen in Ihrer Nähe gibt, die ein Zufluchtsort im Gebet sein könnten. Es kann jedoch auch sein, dass der Glaube nicht gezeigt oder gelebt wird – fragen Sie aus Interesse nach.
- Wenn Menschen aus der Ukraine auf fremde Menschen treffen, machen sie manchmal eher einen Schritt zurück – in der Gastfreundschaft machen jedoch die Gastgeber einen Schritt auf die Flüchtlinge zu. Das kann Irritation auslösen. Achten Sie auf eine gesunde **Nähe und Distanz-Balance**, hören Sie auf Ihr Herz – bedenken Sie, es sind keine altbekannten Freunde oder Verwandte, die Sie wiedertreffen, sondern Fremde – die aber vielleicht zu Freunden werden.
- Erkundigen Sie sich, ob die **Muttersprache** der Ukrainer+innen ukrainisch oder russisch ist
- Apropos Distanz: Trauernde Menschen in der Ukraine umarmen sich häufig, was scheinbar im Gegensatz zum „Siezen“ und „Schritt zurückgehen“ steht. Allerdings ist das eine typisch Handlung innerhalb der Familie.



Trauerrituale in der Ukraine



Wissen Sie, welche Trauerrituale die Flüchtlingsfamilien mit denen Sie Kontakt haben, nutzen? Fragen Sie danach. Zeigen Sie Interesse an den vielfältigen Facetten des Lebens, teilen Sie auch Ihre Gebräuche mit, wenn sich ein Gespräch ergibt - achten Sie gleichzeitig auf Zurückhaltung, wenn diese auch vom Gegenüber gezeigt wird.

Bedenkt dabei auch, dass alle angeborenen Gefühle wie Freude, Trauer, Angst oder Wut „ansteckend“ sind. Das hat die Natur so eingerichtet, dass wir mitfühlend sind. Mitfühlend – nicht mitleidend. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht in die Not der anderen hineinsteigern – dann benötigen Sie selbst Hilfe.

Es ist vieles neu und ungewohnt – für jede Seite. Wir dürfen üben, wir müssen nicht von Anfang an perfekt sein.



Trauerrituale in der Ukraine



Was Menschen in Not brauchen

Impulse:

Was Menschen in Not benötigen:

- ist ein Dach über dem Kopf, ein Bett mit einer warmen Decke und etwas zu essen
- gesehen, aber nicht bedrängt werden
- bei Flash-Backs (plötzliche Rückblicke auf bedrohliche Situationen) Menschen, die die Ruhe bewahren, weil sie nicht akut in einer Extremsituation oder in der Erinnerung stecken. Gehen Sie bei der Ansprache auf Augenhöhe, sprechen und agieren Sie beruhigend, um die „Rückblenden“ möglichst zu unterbrechen

Ins „Hier und Jetzt“ holen, durch:

- herumgehen, bewegen
- den Ort wechseln, an die frische Luft oder einen anderen geschützten Bereich gehen
- an sich selbst zeigen, dass man sich z.B. kneifen kann, um sich im „Hier und Jetzt“ zu spüren (siehe weitere Impulse u.a. auch bei taraweb.at)

Positiv-Beispiel zur Stressentlastung:

In Südtirol hat man vorübergehend die Samstags-Sirene (Probe-Sirene für die Feuerwehr) um 12.00 Uhr mittags abgestellt.



Trauerrituale in der Ukraine



Miteinander leben

- Es ist möglich, dass vorerst nur wenige emotionale Reaktionen gezeigt werden, da etliche Menschen noch in einer Schockstarre sind, die ganze Situation unbegreiflich erscheint, - und sie zusätzlich evt. Scham empfinden.

Vielleicht Scham, weil:

- jemand aus Angst geflohen ist und das Gefühl hat, andere zurückgelassen zu haben
- Menschen den gewohnten Status verlieren, z.B. Anerkennung im Beruf, der Ortsgemeinschaft, ihr Hab und Gut ...
- sie sich evt. mangels Verständigung nur ungenügend ausdrücken können
- man plötzlich bedürftig ist, „Almosen“ und Wohnraum etc. annehmen zu müssen, was gleichermaßen notwendig wie befremdlich ist.
 - ➔ (extreme) Hilfe annehmen ist den meisten Ukrainer*innen fremd.

WICHTIG:

Bevormunden Sie andere Menschen nicht – **Wir dürfen Angebote machen**, aber wir dürfen nicht glauben zu wissen, dass das, was einem selbst gut tut, auch für andere wertvoll ist.

Die Kriegsflüchtlinge sind vermutlich vorübergehende Gäste mit eigener Persönlichkeit. Sie sind kein Besitztum, über das man herrscht oder sich darüber definiert. Sie könnten Freunde werden, aber nur, wenn es beide Seiten wollen.



Trauerrituale in der Ukraine

Todesnachricht - Beileid



„Примите мои соболезнования.“ „Primate moi soboleznowanija.“ „Nehmen sie mein Mitgefühl an.“
Das ist die Ukrainische Beileids-Standardformel, ähnlich dem Ausspruch „Mein herzliches Beileid.“

Fragen an Marianna aus der Ukraine:

- Viele Menschen sagen z.B. in D: „Das sind nicht meine Worte und nehmen gefragt oder ungefragt den/die Anderen in den Arm oder sagen nichts... Wie ist das in der Ukraine? **Antwort:** Sprechen, hingehen, telefonieren.
- ...und wenn ich mein Beileid ausspreche, reiche ich die Hand oder nehme ich mein Gegenüber in den Arm? **Antwort:** – anschauen, in die Augen schauen. Das tun, was unser Herz uns sagt. Und wenn es das Händeschütteln ist, dann wird es passen. Die Person wird spüren, dass wir mit dem Herzen da sind. Die Augen sprechen immer die gleiche Sprache.
- Wird die Emotionalität, das laute Weinen, nur bei der Beerdigung oder auch bei der Todesnachricht und dem Beileid gezeigt? Dürfen (sollen) die Gastgeber etc. mitweinen? **Antwort:** Trauer, weinen gehört dazu. Wem die Tränen kommen, darf natürlich mitweinen.
- Auf keinen Fall sagen, dass jemand nicht weinen oder traurig sein soll, richtig? **Antwort: Ja, die Traurigkeit zu- und rauslassen.**



Trauerrituale in der Ukraine



Todesfall/Trauerfall ohne Beerdigung

Bei einem eintretenden Todesfall kann es ein Problem sein, dass trauernde Angehörige kein traditionelles Abschiednehmen am offenen Sarg und keine Beerdigungsfeier miterleben. Gebete können, fern von der Heimat, von Bedeutung, insbesondere in Krisenzeiten, sein.



Foto: Jurgita privat



Trauerrituale in der Ukraine



Todesfall/Trauerfall ohne Beerdigung – mögliche „Brückenschläge“:

Impulse:

- Kerzen entzünden! -> evt. eine Kerze an das Fenster stellen, damit das Licht in die Welt, bis in die Ukraine hinaus, scheinen kann.



- Ein Foto vom verstorbenen Menschen aufstellen, evt. eine schwarze Banderole daran befestigen. -> nicht erschrecken, wenn Trauernde Fotos vom toten Menschen betrachten, die ihnen zugesendet werden.
- Beileidskarten sind untypisch, persönliche Ansprache und Blickkontakt sind wertvoll.
- Frauen binden sich in der Trauer evt. dunkle Tücher um und tragen dunkle Kleidung. Vielleicht gibt es Tücher im Haus – als Angebot, nicht mehr.
- Ein Ritual in der Ukraine, evt. auch nur in einigen Gegenden: Den Spiegel zuhängen, damit die Seele des Verstorbenen das Haus verlassen kann und nicht durch den Spiegel verwirrt wird. In Deutschland und manch` anderen Ländern wird das Fenster geöffnet, damit die Seele gehen kann. In Österreich haben einige sehr alte Bauernhäuser ein „Seelenloch“ eingebaut, für den Fall, dass vergessen wurde, das Fenster zu öffnen. Es gibt viele interessante Rituale zu entdecken. Diese „Seelenrituale“ zeigen eine Geistes-Haltung des „Gehen-lassens“ auf, sind meist jedoch nur am Ort des/der Verstorbenen sinnvoll.



Trauerrituale in der Ukraine



Tischgemeinschaft in Trauerzeiten

Das gemeinsame Essen in Trauerzeiten gilt allerorts als Stärkung für Körper (essen und trinken) und als Stärkung der Seele (reden, weinen, erinnern, lachen, ...) für das Jetzt und den weiteren Lebensweg.

- **Nach der Beisetzung** wird in der Ukraine oftmals warm gegessen: Dabei gibt es neben landestypischen Speisen z.B. in der Gegend von Kiew „Koliwo“, einen Brei, der aus Reis, Rosinen und Honig besteht, evt. mit einem Kreuz aus Rosinen darauf. In Deutschland ist der Streuselkuchen mancherorts auch heute noch ein beliebter „Beerdigungskuchen“. Er ist (ähnlich dem Koliwo) süß, sättigend und kann gut und günstig in großer Menge gebacken werden.

Frage an Marianna : Vielleicht kochen die Ukrainer*innen ihres „Landesküche“ selbst?

Antwort: Ja, aber landestypisches Essen schmeckt am anderen Ort selten so „wie in der Heimat“.

- In vielen ukrainischen Familien ist es üblich, beim gemeinsamen Traueressen ein Gedeck für den Verstorbenen am Tisch zu haben. **9 und 40 Tage** nach der Beerdigung wird noch einmal ein Andachtstreffen gemacht. Bei den deutschen Katholiken heißt es „Sechs-Wochenamt“, bei den Moslems ist es das „Mevlüt“. **Bedenkt:** 40 Tage ist oft eine Zeitspanne nach dem Tod, in der nach und nach der Verlust stärker in das Bewusstsein kommt. Anfangs überwiegt oft der Schreck und das Funktionieren und das „noch-nicht-begreifen“.



Trauerrituale in der Ukraine



Bedenkt auch, dass:

- es Menschen geben kann, die hier ihren räumlichen Abstand nutzen, um auf eine andere Art zu trauern und den gesellschaftlichen Zwängen heimatlicher Rituale nicht mehr unterliegen müssen.
- außerhalb der Heimat landestypische Rituale als unpassend erscheinen.
- außerhalb der Heimat landestypische Bräuche hochwertiger eingeschätzt werden.

“Zeigt ein offenes Ohr und ein offenes Herz“ (Zitat Marianna)

Seien Sie als Gastgeber*innen offen. Fragen Sie aus Interesse, machen Sie Angebote - und warten Sie ab.

Bieten Sie nicht zu viel an, die Menschen leben im Stress und fühlen sich mit zu viel Zuwendung und Angeboten evt. überfordert.



Trauerrituale in der Ukraine



Weitere Möglichkeiten, auch für Familien, um bei Sprachbarrieren ins Handeln zu kommen:

- Gebrochenes Lavia-Holzherz mit Pflaster zur Verdeutlichung von Schmerz und Heilung
- Lavia-Gefühlsstein als Stimmungsbarometer



- Trostsalbe: neutrale Salbe mit beruhigenden oder stimmungsaufhellenden Ölen
Infos u.a.: www.barbara-russegger.at
- Kerzenglas mit Symbol oder Schriftzug
- www.Gefuehlsmonster.com



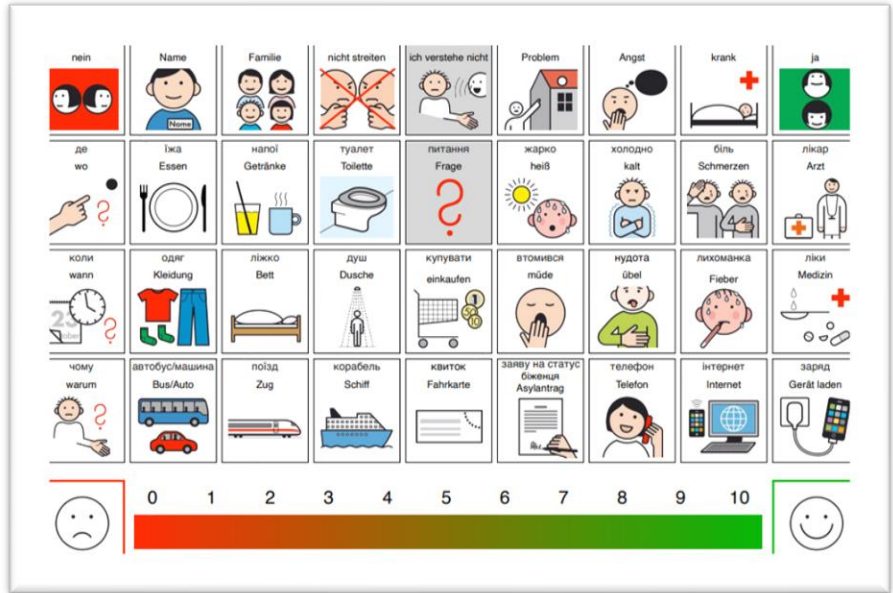
- Bänder mit Gebeten, Wünschen und Grüßen in einen Baum knüpfen, damit der Wind sie mitnehmen kann.
- Musik, z.B. beruhigende Wiegenlieder - Infos Musiktherapie u.a.: [www: SimonePlechinger.de](http://www.SimonePlechinger.de)



Trauerrituale in der Ukraine



Metacom-Symbole auf ukrainisch, russisch und deutsch



Metacom-Symbole

https://www.metacom-symbole.de/downloads/download_fremdsprachen.html

Das LAVIA Trauermodell – in Kürze und beispielhafter Form zur Thematik „Flucht“ beschrieben

Funktionieren: z.B., es fühlt sich an wie „im falschen Film“. Man funktioniert erst mal für die Kinder, für die Mama, passt sich an – und kann evt. nur so diese unglaubliche Leistung schaffen.

Begreifen: z.B., Stück für Stück begreife ich, was mit mir, um mich herum, in der Heimat etc. geschieht. Begreifen ist eine wichtige Voraussetzung für die unterschiedlichen Trauerprozesse. Kinder begreifen anders als Erwachsene:; nicht vorausschauend sondern eher im Moment: Mama ist anders, Angst und Trauer liegt in der Luft, aber auch die Neugierde auf den neuen Lebensabschnitt ... Die Dimension des Verlustes ist ihnen nicht bewusst. Das Begreifen „Stück für Stück“ bewahrt die Psyche oft vor Überforderung.

Akzeptanz: z.B., wenn wir in einen Frieden mit uns und der derzeitigen (einigermaßen akzeptablen) Situation kommen möchten, hilft oft das Akzeptieren, was nicht „gut heißen“ bedeuten muss. „Es ist, wie es ist. Wir versuchen, das Beste daraus zu machen.“ Es kann jedoch auch sein, dass das, was sich uns anbietet, absolut nicht akzeptabel ist, weil es gegen unsere Haltung geht oder wir die Bedeutung um das „für und wider“ noch nicht erkennen.



Das Herz bricht, und der Lebensweg, exemplarisch im Labyrinth aufgezeigt, geht nun mit Verlusten und Traurigkeit erschwert, mit Höhen und Tiefen, vermeintlichen Rückschritten, aber auch dem Nutzen von Ressourcen, pausieren, im Kreise drehen und/oder gut Vorwärtskommen weiter. Das **LAVIA Trauermodell** soll Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufzeigen, dass sich nun diese neuen Verlustsituationen, Gefühle und Reaktionen zu unserem Alltag hinzugesellen. Bei Flucht verändert sich der Alltag meist komplett. Trauerschmerz ist ein Teil unseres Weges, eine Wegstrecke – und sollte möglichst kein Ort zum Dauerverbleib sein.

Mehr zum LAVIA Trauermodell auf www.familientrauerbegleitung.de

Vielfalt der Gefühle: z.B., Angst, Scham, Hoffnung, Dankbarkeit, Sehnsucht, Schuldgedanken, Freude, Trauer, ... können sich zu verschiedenen Zeiten und von „Jetzt auf Gleich“ abwechseln oder als gemischte Gefühle auftreten.

Veränderung: z.B., an die neue Situation, Sprache, Gewohnheiten, ... ich selbst, meine Umwelt und meine Werte/Spiritualität ändern sich mit der Verlust- (und Gewinn-) situation und benötigen bestenfalls auf Dauer eine angemessene Anpassung an die veränderte Situation.

Beziehungsort: z.B., in Kopf und Herz nicht nur der Heimat und all den schmerzhaften Verlusten einen Ort geben, sondern auch der Dankbarkeit, Erinnerung, der Hoffnung, den neuen Lebensorten, Bekanntschaften...



Спасибі Spasybi
DANKE DANKE



Familien – Trauerarbeit ist Friedensarbeit

Habt alle Dank für Euer Da-Sein, Bei-Leid, Weh-Mut und Mit-Tun.

Спасибі, **Marianna**, sveikinu ir atsisveikink, **Jurgita** für Eure Unterstützung.

Dass, was wir alle hier und anderenorts füreinander tun, schafft Hoffnung.

**Seid herzlich begrüßt und auf Wiedersehen,
... vielleicht auch auf der Messe LEBEN und TOD in Bremen oder Freiburg?**

Mechthild Schroeter-Rupieper
Lavia Institut für Familientrauerbegleitung

Melanie van Dijk
Akademie Regenbogenland

Lavia Institut für Familientrauerbegleitung - Mechthild Schroeter-Rupieper -
www.familientrauerbegleitung.de

Regenbogenland gGmbH
www.akademie-regenbogenland.de



Nachbesprechung 😊



Wir haben uns über das über 300-fache große Interesse zum Zoom-Vortrag und den regen Austausch im Chat gefreut.

Zitat Jurgita: „Ich glaube, dass sehr viele Teilnehmer*innen, die bereits eine Erfahrung gemacht haben, in ihren Handlungen bestärkt wurden und diejenigen, die noch keine Erfahrung mitbringen, gesehen haben, dass wir eigentlich „alle auch nur mit Wasser kochen...“

„Mit Wasser kochen“ ... schon wieder eine Gemeinsamkeit, für die es keine Sprache braucht.