

## **Einen bewussten „Ort der Trauer“ gestalten**

### **Beispiel:**

Eine Kerze aufstellen, ein Foto des verstorbenen Menschen daneben, vielleicht ein Symbol (Stein, Blume, Kreuz).

Jeden Tag der Karwoche 10–15 Minuten dort sitzen – ohne etwas leisten zu müssen. Nur da sein.

## **Die Tage der Karwoche persönlich deuten**

- **Palmsonntag:** Sich erinnern, was am verstorbenen Menschen lebendig und kraftvoll war.
- **Gründonnerstag:** Dank aufschreiben für gemeinsame Mahlzeiten oder Gespräche.
- **Karfreitag:** Dem Schmerz Raum geben, weinen, klagen, einen Klagepsalm lesen.
- **Karsamstag:** Die Leere aushalten. Nichts „machen“, sondern Stille zulassen.

So wird die religiöse Symbolik zu einer eigenen inneren Reise.

## **Einen „Karwochen-Brief“ schreiben**

### **Beispiel:**

Einen Brief an die verstorbene Person schreiben:

- Was vermisse ich besonders?
- Was tut gerade am meisten weh?
- Was möchte ich noch sagen?

Den Brief am Karfreitag laut lesen oder verbrennen und die Asche in die Erde geben.

## **Einen persönlichen Kreuzweg gehen**

In Anlehnung an den Kreuzweg Jesu:

- Einen Spaziergang machen.
- An bestimmten Stationen (z. B. Bank, Baum, Wegkreuz) innehalten.
- Sich fragen: „Wo war mein schwerster Moment? Wer hat mir geholfen zu tragen?“

Kirchliche Angebote können unterstützen. Etwa Gottesdienste, aber auch ein ganz individueller Weg ist möglich.

## **Musik als Gefühlsraum nutzen**

Bestimmte Musikstücke können Gefühle tragen, wenn Worte fehlen.

Zum Beispiel:

- Von guten Mächten
- Auszüge aus der Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach

Musik darf Trost und Tränen zugleich sein.

## **Ein Zeichen der Hoffnung setzen (Karsamstag)**

Auch wenn Ostern noch nicht gefeiert wird:

- Blumensamen einpflanzen.
- Einen kleinen Baum setzen.
- Etwas beginnen, das wachsen darf.

Nicht als Vertröstung, sondern als leises Zeichen: Das Leben ist nicht nur Verlust.

## **Sich selbst erlauben, nicht „funktionieren“ zu müssen**

Die Karwoche ist keine Zeit für Leistungsdruck.

Trauernde dürfen:

- Einladungen absagen.

- Weniger erreichbar sein.
- Sich Pausen nehmen.

### **Ein letzter Gedanke**

In der christlichen Tradition steht am Ende der Karwoche nicht das Grab, sondern Ostern. Doch der Weg dorthin führt durch das Aushalten von Schmerz. Für Trauernde kann es heilsam sein, dass diese Tage nichts beschönigen, sondern das Leid ernst nehmen.