

Trauerrednerin

---

Theresa Urmann

# Trauerrednerin Theresa Urmann

---

Hey Du ♥,

vielleicht befindest du dich gerade in tiefer Trauer, weil du einen geliebten Menschen verloren hast und suchst einen weg dich würdevoll & persönlich zu verabschieden.

Dann bist du hier richtig.

Genau DAS ist mein Ziel, meine Aufgabe.  
Auf eine etwas andere Art und Weise, wie du es bisher wahrscheinlich kennst.

Jeder von uns geht anders mit Trauer um. Es gibt kein Schema F und keine Timeline, wann wie welches Gefühl gefühlt werden muss. Es ist in Ordnung zu weinen, zu lachen, zu schweigen oder zu funktionieren.

Gerne möchte ich dich informieren, wie ein freier Abschied mit MIR als Rednerin ablaufen könnte und welche Möglichkeiten es außerhalb der freien Zeremonie noch für dich/euch gibt.

Ich weiß, es ist Neuland und nicht jedermanns Sache.

Denn vor allem einige in unserer älteren Generation wünschen sich noch eine kirchliche traditionelle Beerdigung.

Das ist auch völlig in Ordnung so.

Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass du bestmöglich informiert bist und frei entscheiden kannst, welche Art von Abschied für dich, deine Familie & alle Betroffenen passt.

# Trauerrednerin Theresa Urmann

## Über meine Zeremonien



Meine Abschiede beziehen sich auf das Leben und nur selten auf den Tod.

Das Gehen eines Menschen ist nur ein sehr kleiner Teil seines Lebens. In meinen Reden geht es hauptsächlich um die Person, die mit euch gelebt, geliebt und gelacht hat.

Ja, man darf auch lachen. Ab und zu verleitet meine Rede zu einem Lacher. Ich spreche gerne über Angewohnheiten, lustigen Anekdoten oder Geschichten aus dem Leben des/der Verstorbenen. Du sollst wissen, dass meine Reden eher locker gestaltet, aber niemals unangebracht formuliert sind.

„Würdevoll“ bedeutet für mich auch, die richtigen Worte zu finden, wenn eine Person schlechte Eigenschaften, dunkle Zeiten oder ungern angesprochene Lebenslagen hinter sich hat. Man entwickelt ein Gefühl, was man wie anspricht, damit es immer noch authentisch, ehrlich aber keinesfalls respektlos ist.

Musik spielt bei meinen Lebensreden eine entscheidende Rolle. Eine Mischung aus „Vom Band“ und Live ist/wäre eine echte Empfehlung. Am liebsten natürlich: Lieblingslieder des/der Verstorbenen.

Für mich ist es oberstes Ziel, diesen geliebten Menschen so gut zu beschreiben, dass sich jeder best möglichst nochmal an ihn erinnern kann. Die Erinnerung ist alles was bleibt und kann für die Verarbeitung sehr heilend sein. Dieser Erinnerung will ich Platz schaffen. Mit einer persönlichen Rede.

# Trauerrednerin Theresa Urmann

## Die Abschiedsfeier

### Der Beginn

Zu Beginn werdet ihr von mir begrüßt und über mögliche Abläufe informiert und aufgeklärt.

Ich rede kurz über die "andere" Art und Weise dieser Trauerfeier.

### Die Ankunft

All die Angehörigen, Freunde und kommen kurz vor Beginn an, Suchen sich einen Platz und erhalten ein Sterbebild.

Musikalisch umrahme ich das Gerne mit leiser Hintergrundmusik vom Band.

### Nach der Rede

Nach der Rede spiele ich sehr gerne ein Trauerlied oder noch lieber einen Song, der für den/der Verstorbenen eine Bedeutung hatte.

### Die Rede

Ich trage eine Rede vor, die das Leben des/der Verstorbenen beschreibt.

Es werden Erinnerungen hervorgerufen, Geschichten erzählt und liebevolle Worte verwendet.

### Der Schluss

Zum Schluss informiere ich über den weiteren Ablauf, Wünsche und Danksagungen.

Gerne wird an dieser Stelle nochmal ein Abschlusslied gespielt.

Im Nachhinein erhältst du die Rede zum Durchlesen zugeschickt, um dich immer wieder ganz in Ruhe auf all die Erinnerungen und Emotionen einzulassen.

### Persönlicher Abschied

Am Grab kann man gern noch persönliche Worte mit einbinden und verschiedenste Rituale ausführen (Briefchen, Blumen, beschriftete Steine etc).

Letzte Worte werden gesprochen und der Abschied findet sein Ende.

Inspiration und Ideen für mögliche Trauerrituale findest du im Download-Bereich meiner Website.

# Trauerrednerin Theresa Urmann

## Arbeitsablauf & Preise

- Nach dem Gespräch mit dem/r Bestatter/in erhaltet ihr meine Infomaterialien.
- Wir gleichen Termine ab und prüfen meine Verfügbarkeit.
- Wir suchen einen Termin für ein persönliches Gespräch.
- In unserem Trauergespräch planen wir den Ablauf und unterhalten wir uns über den/die Verstorbene/n und tauschen uns über all das Geschehene aus. Das Gespräch dauert ca. 1-2 Stunden.
- Ich schreibe die Rede und plane die Abschiedsfeier.
- Am Tag des Abschieds bin ich eine Stunde vorher da, um alles abzuklären/auszubauen.
- Die Abschiedsfeier dauert ca. 20-30 Minuten.
- Nach der Zeremonie wird die Rede zusammen mit der Rechnung verschickt.

### Musikalische Umrahmung

150,00 €

Ich begleite mit meiner Gitarre & Gesang die Beerdigung mit ca. 3-4 von euch ausgewählten Liedern.

### Persönliche Rede

250,00 €

Wir führen ein Trauergespräch und Ich schreibe und Halte eine Rede.

### Komplette Abschiedsfeier und Musik

400,00 €

Ich plane und halte eine individuelle Abschiedsfeier und begleite diese zusätzlich musikalisch.

# Trauerrednerin Theresa Urmann

## Kontaktmöglichkeiten



Trauerrednerin  
Theresa Urmann

Adalbert Stifter Straße 13  
94508 Schöllnach

[info@vertraut-mit-theresa.de](mailto:info@vertraut-mit-theresa.de)  
+49 175 5240854

# Liedervorschläge für eine Abschiedsfeier

---

## Englisch:

Blowing in the wind  
In the arms of an angel  
Amazing Grace  
Sailing Home  
Hallelujah  
The Rose  
Candle in the wind  
You raise me up  
Don't you remember

## Deutsch:

Abschied nehmen  
Der Weg  
Du fehlst hier  
So wie du warst  
Das Leben ist schön  
Gute Reise  
Ach Mama  
Wenn ich geh  
Wir sehen uns in der  
Ewigkeit  
Die letzte Rose  
Wenn du gehst  
In meiner Erinnerung  
In diesem Moment

## Bayerisch:

Amoi seng ma uns wieder  
Obakemma  
Großvater  
Omalied  
Heasdas ned  
Weit, weit weg

## Instrumental:

Fields of Gold  
Amazing Grace  
The sound of silence  
Time to say goodbye  
Nearer my Got to thee  
Hallelujah

## Kirchlich:

Segne du Maria  
Mögen Engel dich begleiten  
Möge die Straße  
Von guten Mächten  
So nimm denn meine Hände  
Ave Maria

# Vorschläge für Trauerrituale

## Der Ort:

Eine Abschiedsfeier muss nicht auf dem Friedhof stattfinden.

Egal ob das ein Wohnzimmer, ein Pferdestall, am Fußballplatz oder ein Wirtshaus ist, in dem der/die Verstorbene gerne Zeit verbracht hat – es gibt keine Regel, an welchem Ort wir uns nochmal intensiv erinnern dürfen.

Die Beisetzung könnte man z. B. dann separat im engsten Kreis am Friedhof/im Friedwald gestalten.

## Die Musik:

Lieblingsmusik des/der Verstorbenen egal ob ACDC, Schlager oder Country – Es ist nicht unangebracht Musik zu spielen, die uns nochmal intensiver erinnern lassen kann. Das was ihm/ihr gefallen hätte, das wollen wir hören.

## Briefchen:

Schreibt dem/der Verstorbenen einen kleinen Brief. Dieser kann auch gerne vorgelesen werden. Bei der Abschiedsfeier finden wir einen passenden Zeitpunkt, um die lieben Worte mit auf dem letzten Weg zu geben.

## Essen und Trinken:

Manchmal, wenn eine Dame oder ein Herr, abends vorm Fernseher ab und zu ein MonCherie genascht hat, wenn er gerne einen Schluck Rotwein trank, ein Glasal Bier oder wenn die Kombi aus Milch und Keks unschlagbar war – Dann kann man den Genuss nochmal aufleben lassen. An einem passenden Moment bei seiner Erinnerungsfeier.

## Bemalte Steine:

Vor allem für Kinder ist es sehr wertvoll, sich mit Gefühlen, Verlust und Trauer zu beschäftigen. Ein Beispiel für das Thematisieren eines Verlustes wäre eine gemeinsame Bastelstunde, in der man Steine für den/die Verstorbene/n gestaltet und beschriftet. Bei der Feier werden diese dann aufs Grab gelegt.

## Blumensamen:

Jeder Gast kann sich Blumensamen von der Abschiedsfeier mit nach Hause nehmen, diese einpflanzen und sich beim Blühen wieder ganz auf die Erinnerungen und Emotionen einlassen.

## Luftballon:

Schicke einen Luftballon mit lieben Worten, Gedanken oder Wünschen in den Himmel.

Das kann gut zu Hause vorbereitet werden oder bei der Trauerfeier durch die Reihen gegeben werden.

## Die Gedenkerze:

Das Entzünden einer Kerze kann ein ganz besonderer Moment der Stille sein.

Dieses Erinnerungsstück und symbolisches Ritual bei der Abschiedsfeier kann ganz individuell gestaltet werden.