

dachauer
forum e.V.

Katholische Erwachsenenbildung

Arbeitshilfe

VERNETZTE TRAUER ARBEIT

Hier ist Begegnung

Vernetzte Trauerarbeit

	<i>Seite</i>
<hr/>	
Grußworte	
Grußwort Dr. Anneliese Mayer, Bischöfliche Beauftragte für Erwachsenenbildung	2
Grußwort Pfarrer Wolfgang Borm, Dekan	3
Grußwort Anton Jais, Vorsitzender Dachauer Forum	3
Hinweise Arbeitshilfe zur Trauerarbeit	4–5
<hr/>	
Ablaufpläne und Materialien zu:	
Trauercafé	6–9
Mit Gottes Segen in das neue Jahr	10–13
Emmaus-Gang mit Trauernden	14–17
Die Erinnerung kreativ gestalten	18–21
Weihnachten ohne dich	22–25
<hr/>	
Textbausteine für Pfarreien	
zum Jahrtag	26–27
zu Allerseelen	28–29
<hr/>	
Fotoprojekt	
Hinweise zum Fotoprojekt	30
Fotoprojekt „Der Trauer Ausdruck verleihen“	31–35
<hr/>	
Impressum	36

**„Selig die Trauernden,
denn sie werden
getröstet werden!“**

Dieser Satz Jesu verpflichtet die Kirche bis heute. Die Unterstützung trauernder Menschen ist heute gefragter denn je. Denn in Zeiten, in denen die gesellschaftlich akzeptierte Trauer so gut wie verfliegen ist, steht Kirche als verlässlicher Anwalt Trauernden an der Seite, leiht ihnen Sprache und Stimme, führt in Begegnungen Betroffene zusammen und hält die Erinnerung an den/die Verstorbene am Leben.



Die Katholische Erwachsenenbildung gibt mit diesem Projekt der „Vernetzten Trauerarbeit“ Impulse an die verschiedenen Handlungsebenen der Kirche zum Wohl der Trauernden sich zu vernetzen und die eigenen Möglichkeiten in Seelsorge, Bildung und Beratung in ökumenischer Ausrichtung mit Hilfe des Ehrenamtes optimal zu nutzen.

Dr. Anneliese Mayer
*Bischöfliche Beauftragte
für Erwachsenenbildung*





Menschen, die in tiefer Trauer gefangen sind, so zu begegnen, dass sie sich selbst wirklich wahrgenommen erfahren und dass für sie aus der Begegnung auch eine Hoffnung erwachsen kann, die besagt, es lohnt sich, jetzt nicht stehen zu bleiben sondern weiter zu gehen, das ist nie ganz einfach gewesen.

In unserer Welt, die ja besonders gekennzeichnet ist von Betriebsamkeit und Leistungserwartungen, ist für Menschen, die um liebe Nächste trauern – ob diese alt und lebenssatt gestorben sind, oder durch Krankheit, Verkehrsunfälle oder auch Suizid ihr Leben verloren – immer weniger Platz vorgesehen. Hier zeigt es sich als eine der vordringlichen Aufgaben der Kirche – auch im ökumenischen Zusammenwirken – Raum für Trauerarbeit zu ermöglichen. Die Lebenssituation der trauernden Angehörigen sollte dabei auch in größeren Zusammenhängen betrachtet werden können.

Es braucht da ganz gewiss den erfahrenen Seelsorger / die erfahrene Seelsorgerin, die sich der Trauernden annimmt, aber ebenso jene Frauen und Männer, die geschult und vorbereitet, mit gutem Einfühlungsvermögen sich ehrenamtlich als Begleiter und Begleiterinnen zur Verfügung stellen. Und wir sollten dabei auch nicht die möglicherweise sehr hilfreichen Kompetenzen vergessen, die z. B. eine Ehe- und Familienberatungsstelle der Kirche zur Verfügung stellen kann. Die betroffenen Menschen kommen aus ganz verschiedenen Lebenssituationen und deshalb kann es nur hilfreich sein, wenn auch die angebotene Begleitung in der Trauerverarbeitung viele mögliche Aspekte im Blick hat und gegebenenfalls aufgreifen kann. „Vernetzte Trauerarbeit“ könnte hier zum Stichwort dafür werden, dass der trauernde Mensch ganzheitlich gesehen wird. Und gerade das sollten wir als Kirche Jesu Christi deutlich machen können.

Wolfgang Borm
Dekan Landkreis Dachau

**„Die Wege sind verlassen,
und oft sind wir allein.
In diesen grauen Gassen
will niemand bei uns sein.“**

Dieser Text aus einem Trauerlied von Georg Thurmair veranschaulicht sehr deutlich die Gefühlslage von Trauernden nach dem irdischen Abschied von einem lieben Menschen. In keiner anderen Lebenssituation ist für Viele eine seelsorgliche Begleitung so wichtig wie in Zeit der Trauer. In den immer größer werdenden Pfarreiengemeinschaften und Pfarrverbänden kann der Pfarrer vor Ort diese ureigenste Aufgabe der Kirche kaum mehr allein leisten.

Das Modellprojekt der Katholischen Erwachsenenbildung „Vernetzte Trauerarbeit“ will in Kooperation mit anderen kirchlichen Einrichtungen dieser Entwicklung Sorge tragen. Für die Träger kirchlicher Erwachsenenbildung ist die Entwicklung von Angeboten für Trauernde Herausforderung und Chance zugleich. Zum einen ist die Bereitstellung von Bildungs- und Beratungsinitiativen für die Trauernden selbst eine Kernaufgabe eines jeden kirchlichen Bildungswerks. Zum anderen bietet sich in der Begleitung von Ehrenamtlichen in diesem Bereich die Möglichkeit auch in veränderten kirchlichen Strukturen Hilfen für Hinterbliebene anzubieten.

Auf dass auch in schweren Stunden die Menschen weniger allein sind.



Anton Jais
1. Vorsitzender Dachauer Forum

Arbeitshilfen zur Trauerarbeit

- Nur zur internen, nichtkommerziellen Verwendung
- Nicht zur Weitergabe freigegeben



Dank der Projektfördermittel zur Entwicklung innovativer Projekte in der Erwachsenenbildung, die die Erzdiözese München-Freising bereitgestellt hatte, war es dem Dachauer Forum e. V. möglich, für das

Projekt „Vernetzte Trauerarbeit“ im Jahr 2011 / 12, diese Materialien zu erstellen. Ziel des Projektes „Vernetzte Trauerarbeit“ ist es, die verschiedenen Ebenen kirchlichen Handelns und ihre Akteure zu vernetzen: Pfarrliche Seelsorge, Erwachsenenbildung, kirchliche Beratungsstellen sowie Ehrenamt und Ökumene haben sich im Landkreis Dachau für dieses Projekt begeistern können.

Unsere Materialien wurden in der praktischen Arbeit mit Menschen in Trauer verwendet. Pfarrer Josef Mayer und Peter Heimann, Pastoralreferent mit Dekanatsbeauftragung zur Trauerbegleitung im Dekanat Dachau bieten in der KLVHS Petersberg/Erdweg seit vielen Jahren Veranstaltungen zum Thema Trauer an. Seit zwei Jahren geschieht dies in Zusammenarbeit mit Pfarrer Thomas Körner, evangelische Friedenkirche Dachau, und Christine Pöllner aus Eisenhofen, die als Referentin tätig ist.

Im Rahmen des Projektes „Vernetzte Trauerarbeit“ erscheint es uns sinnvoll und hilfreich, unsere Materialien für Kolleginnen und Kollegen, die in diesem Themenfeld engagiert sind, zur Verfügung zu stellen. Dabei gehen wir davon aus, dass die vorgestellten Inhalte und Methoden der jeweiligen Situation angepasst werden müssen, also nicht nahtlos übertragen werden können. Die vorliegenden Texte und Methoden sind alle praxiserprobt und haben nach den Rückmeldungen der teilnehmenden Menschen hilfreich in ihrem jeweiligen Trauerprozess gewirkt. Diese eindeutige Bewertung erhalten wir aus den Feedback-Runden am Ende unserer jeweiligen Veranstaltungen.

Unsere Veranstaltungen richten sich nach den Bedürfnissen trauernder Menschen und orientieren sich am Jahreskreis. Daraus ergeben sich die Termine unserer Veranstaltungen:

Mit der Veranstaltung „**Mit Gottes Segen in ein neues Jahr**“ stellen wir das neue Jahr unter den Segen Gottes. Diese Tagesveranstaltung ist fixer Termin im Januar eines jeden Jahres.

Der „**Emmaus-Gang für Trauende**“ liegt immer in der Zeit nach Ostern, er entstammt der Praxis vieler Gemeinden in den Ortschaften speziell mit Familien einen Emmaus-Gang zu veranstalten.

„**Die Erinnerung gestalten**“ – so nennen wir einen Tag für Menschen in Trauer in der Mitte des Jahres, den wir kurz vor Urlaubsbeginn anbieten. Während für nichttrauernde Menschen Sommerfreude und Urlaubsvorfreude herrschen, brauchen Menschen in Trauer einen Schutzraum für ihre so ganz andere Wahrnehmung der Welt. Dieser Tag stellt die Kreativität der Menschen in den Mittelpunkt – nicht leistungsorientiert, sondern so, dass Menschen in Trauer sich mit ihren Gefühlen und Gedanken in Farben und Formen ausdrücken können.

Die Emotionen und Erinnerungen trauernder Menschen wiegen gerade an Weihnachten besonders schwer. Um diese Menschen hier zu unterstützen, veranstalten wir kurz vor Heiligabend ein Treffen für Betroffene: Unter dem Titel „**Weihnachten ohne Dich**“ sprechen wir bereits in der Ausschreibung an, worum es geht. Diese Veranstaltung ist zur Tradition geworden, Menschen kommen eigens dafür von weit her. Der Druck von Weihnachten lastet auf ganz eigene Art auf ihnen: Weihnachten ist nicht mehr das Fest, auf das man sich freut, weil die Familie zusammenkommt, um frohe Stunden zusammen zu erleben. Weihnachten ist für Menschen in Trauer ein Fest, vor dem sie sich zum Teil einfach fürchten oder gar davor fortlaufen möchten.

Ganz wichtig zu betonen ist, dass nicht wir, die Referenten und Veranstalter die Spezialisten der Trauer sind. Wir geben der Trauer Raum, geben Impulse und bemühen uns, Menschen aus der

Hinweise zur Benutzung dieser Materialhilfen durch Referent/innen in der Trauerbegleitung

Sprachlosigkeit ins Gespräch zu bringen mit anderen, die Ähnliches erleben mussten. Das Gespräch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das gemeinsame Zuhören brauchen also immer großen Raum bei all unseren Angeboten. Das Gespräch Betroffener untereinander und mit uns Leitenden ist konstitutiv!

In den übrigen Zeiten des Jahres organisieren wir „Trauercafés“, die zwischen 15 und 19 Uhr stattfinden. Wir beginnen mit Kaffee und Kuchen und enden mit dem Abendessen. Zeit für Impulse und das maßgebliche Gespräch der trauernden Teilnehmer/innen wird intensiv genutzt. Die Trauercafés haben alle einen kurzen meditativen oder auch liturgischen Abschluss in der Basilika des Petersbergs oder im Meditationsraum. Hierbei gedenken wir namentlich der Verstorbenen, da dies für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders wichtig ist! Für das persönliche Gedenken an die Verstorbenen haben wir verschiedene Formen in der Liturgie entwickelt, die wir je nach Situation nutzen.

- Wir entzünden jeweils eine Kerze für eine Person und stellen sie auf den Altar, dabei wird der Name des Verstorbenen laut genannt und die Anwesenden singen ein Kyrie.
- Wir legen je ein Weihrauchkorn für jeden Toten in eine Schale und nennen dabei dessen Namen.

Die Gestaltungen der Gottesdienste liegt in der Verantwortung des jeweiligen Gottesdienstleiters – wir wollen keine „Sonder-Gottesdienste“, sondern Momente und Augenblicke des Gedenkens schaffen. Deshalb finden Sie in den Materialien auch nur wenige konkrete Vorschläge zur Gestaltung der Liturgie.

Um all unseren Veranstaltungen einen geschützten Rahmen zu geben, der es den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ermöglicht, sich zu öffnen und sich gut aufgehoben zu fühlen, haben wir einige Umgangsregeln entwickelt, die bei jeder Veranstaltung genannt und in Erinnerung gebracht werden:

Umgangsregeln

- Jede/r ist für sich selbst verantwortlich. Ich tue und sage nur, was mir gut tut – die Regie liegt bei mir selbst!
- Alles Gesprochene bleibt hier im Raum – dieser Schutz ist für alle wichtig!
- Tränen sind hier und jetzt erlaubt und zulässig, ich muss sie nicht unterdrücken!
- Unsere Treffen erheben keinen Therapie-Anspruch. Erwartungen dieser Art werden wir enttäuschen bzw. können wir nicht erfüllen.
- Jede Äußerung der anderen wird nicht bewertet oder verglichen mit anderen: es ist deine Aussage, die wir nicht zu bewerten haben.
- Uns leitet der Respekt vor dem Erleben des anderen.

Bei allen unseren Veranstaltungen sitzen die Teilnehmer/innen in einem Kreis zusammen. Die Mitte ist gestaltet mit Blumen, Steinen, Tüchern, einer Kerze oder ähnlichen Dingen.

Unser Dank gilt allen Menschen, die an unseren Veranstaltungen teilgenommen und uns ihr Vertrauen geschenkt haben. Aus ihrem Erleben haben wir als Referenten viel gelernt! Besonders schätzen gelernt haben wir die Bedeutung des jeweiligen Augenblicks. Der Satz von der Heiligkeit des Lebens spricht sich seither für uns anders aus. Besonders bedanke ich mich bei Pfarrer Josef Mayer für sein kongeniales Mitwirken von Anfang an, bei Pfarrer Thomas Körner, der uns mit großem Engagement die Ökumene in der Trauerbegleitung bewusst gemacht hat und bei Christine Pöllner, die nach ihrem Kurs zur Trauerbegleitung beim KDFB mit viel Herzblut und Feingefühl zu uns stieß und die weibliche Dimension einbringt sowie bei Cornelia Rommé, die mit Geduld und Klarheit die Entstehung aller Texte und Werbeträger begleitet hat.

*Peter Heimann
Pastoralreferent in der theologischen
Erwachsenenbildung des Dachauer Forum,
Dekanatsbeauftragter zur Trauerbegleitung*

Das Trauercafé ist ein Treffpunkt für Menschen in unterschiedlichen Trauersituationen. Hier können sie miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig zuhören, sich stärken und gemeinsam essen. An diesem Nachmittag finden Trauernde Raum und Zeit für ihre Trauer.

Vorschlag A zur Gestaltung des Nachmittags

Nachmittagsveranstaltung 15 – 19 Uhr

1. Beginn mit Kaffee und Kuchen 15 Uhr

2. Begrüßung / Vorstellung 15.45 – 16.15 Uhr

- Die Teilnehmer/innen sitzen in einem Kreis zusammen, die Mitte des Kreises wird zuvor mit Tüchern, Blumen, Steinen o. ä. gestaltet.
- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittags.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Nachmittag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich?

3. Thematische Einheit 16.15 – 17.20 Uhr

- Nach der Vorstellungsrunde hören wir das Lied „Geboren, um zu leben“ von „Unheilig“.
- Anschließend sprechen die Leiter/innen den Text des Liedes in verschiedenen Rollen. Nach dem Vorlesen erhalten alle eine Kopie des Songtextes.



Geboren um zu leben

*Es fällt mir schwer ohne dich zu leben
Jeden Tag zu jeder Zeit einfach alles zu geben
Ich denk so oft, zurück an das was war
An jeden so geliebten vergangenen Tag
Ich stell mir vor, dass du zu mir stehst
Und jeden meiner Wege an meiner Seite gehst
Ich denke an so vieles seitdem du nicht mehr bist
Denn du hast mir gezeigt wie wertvoll
Das Leben ist*

*Wir waren geboren, um zu leben
Mit den Wundern jeder Zeit
Sich niemals zu vergessen, bis in alle Ewigkeit
Wir waren geboren um zu leben
Für den einen Augenblick
Weil jeder von uns spürte, wie wertvoll Leben ist*

*Es tut noch weh wieder neuen Platz zu schaffen
Mit gutem Gefühl etwas neues zu zulassen
In diesem Augenblick bist du mir wieder nah
Wie an jedem so geliebtem vergangenen Tag
Es ist mein Wunsch wieder Träume zu erlauben
Ohne Reue nach vorn' in eine Zukunft zu schauen
Ich sehe einen Sinn, seitdem du nicht mehr bist
Denn du hast mir gezeigt wie wertvoll
Mein Leben ist*

*Wir waren geboren, um zu leben
Mit den Wundern jeder Zeit
Sich niemals zu vergessen bis in alle Ewigkeit.
Wir waren geboren um zu leben
Für den einen Augenblick
Weil jeder von uns spürte, wie wertvoll Leben ist.*

- Die Teilnehmer/innen gehen nun zu zweit zusammen und erläutern einander: Welche Zeile spricht mich besonders an? Warum ist das so, woran erinnert mich der Satz, welche Gefühle löst er in mir aus? Hier ist es besonders wichtig, die Teilnehmer/innen darauf aufmerksam zu machen, dass sie gut aufeinander achten, das Gesagte des anderen nicht kommentieren oder bewerten, sondern lediglich versuchen, zu verstehen, was der andere denkt und fühlt.

- Danach kommen wieder alle in der großen Runde zusammen. In der Mitte steht eine große Vase, jede/n Teilnehmer/in erhält von der Leitung eine Rose. Nun werden die Teilnehmer/-innen aufgefordert ihre Rose in die Vase zu stellen und dabei den anderen mitzuteilen: Was ist für mich wertvoll, auch wenn es schmerzhaft ist.

4. Gedenkfeier/Andacht/Gottesdienst

17.30 – 18 Uhr

- Die Vase mit den Rosen nehmen wir mit, stellen sie in die Mitte des Meditationsraumes oder an/auf den Altar.
- Einführung: Jede dieser Rosen ist als Blume wunderschön und duftet gut. Zugleich hat sie Dornen – das heißt eine Rose ist ein Bild für den Wert, den ich mit jemandem verloren habe und zugleich für den Schmerz, der damit verbunden ist.
- Danach werden die Teilnehmer/-innen aufgefordert, nacheinander diese Zwiespältigkeit von Schmerz und Wert in einer Gebärde/Mimik zum Ausdruck zu bringen. Die Leitung fragt bei jedem nach: „Was willst du mit deiner Gebärde ausdrücken, deutlich machen? Die/der Gefragte antwortet und dann kommt der/die Nächste dran.
- Im Anschluss an diese Ausdruckseinheit beten wir gemeinsam das „Vater unser“.
- Wir hören nochmals das Lied „Geboren, um zu leben“ von „Unheilig“
- Abschluss mit dem Aaronitischen Segen:

*Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig.
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich
und schenke dir Frieden.*

5. Gemeinsames Abendessen zum Abschluss 18 – 19 Uhr

Vorschlag B zur Gestaltung des Nachmittags

Nachmittagsveranstaltung 15 – 19 Uhr

1. Beginn mit Kaffee und Kuchen 15 Uhr

2. Begrüßung / Vorstellung 15.45 – 16.15 Uhr

- Die Leiter/-innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/-innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittags.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Nachmittag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/-innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich?

3. Thematische Einheit 16.15 – 17.20 Uhr

Das Bild „Die tote Mutter“ von Edvard Munch mit den Teilnehmer/-innen betrachten.

Einführende Worte: Edvard Munch (* 12. Dezember 1863 in Løten, Hedmark, Norwegen; † 23. Januar 1944 auf Ekely in Oslo) war ein norwegischer Maler und Grafiker. Eines seiner bekanntesten Bilder ist „Der Schrei“. Das Bild, das wir jetzt hier sehen, heißt „Die tote Mutter“.



Edvard Munch war fünf Jahre alt, als kurz nach Weihnachten 1868 seine 30-jährige Mutter an Tuberkulose starb. 25 Jahre später malte er dieses Bild. Auffallend ist, dass im Titel die Mutter erwähnt wird, das Kind aber nicht. Auf dem Bild ist die Mutter jedoch im Hintergrund zu sehen. In der Bildmitte und im Vordergrund steht das Kind, das gerade seine Mutter verloren hat. Edvard selbst war von schwacher Gesundheit, aber nicht er, sondern seine ältere Schwester Sophie war das nächste Opfer der Schwindsucht. Seine jüngere Schwester Laura war wegen „Melancholie“ (heute Depression) in ärztlicher Behandlung. Edvard Munch selbst hatte eine bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung). Von den fünf Geschwistern heiratete nur sein Bruder Andreas, der wenige Monate nach der Hochzeit verstarb. Munchs Elternhaus war kulturell anregend – es sind jedoch die Eindrücke von Krankheit, Tod und Trauer, zu denen Munch in seiner Kunst hauptsächlich zurückkehrt. Noch im Alter erinnerte sich Edvard Munch an viele Szenen mit der Mutter, am deutlichsten an ihr Sterbebett. „Ich war damals (fünfjährig) tief bewegt und mir des Verlusts meiner Mutter vollstens bewusst.“

- Nachdem die Teilnehmer/innen das Gemälde betrachtet haben, sollen sie sich mit Hilfe folgender Fragen mit dem Bild beschäftigen: Was sehe ich auf dem Bild? Wie fühlt sich wohl das Kind in der Bildmitte? Kann ich seine Gefühle erahnen? Die Teilnehmer/innen schreiben jedes Gefühl, das sie sehen/vermuten auf einen Papierstreifen und legen ihn um das Bild in die Mitte. In der Gruppe wird dann jedes einzelne Gefühl besprochen.
- Im Anschluss verweist die Leitung auf einen Song, der beim Woodstock-Festival im August 1969 wieder entdeckt wurde: **„Sometimes I feel like a motherless child“**: Der Song stammt aus der Zeit der Sklaverei in den Vereinigten Staaten, als es üblich war Kinder als Sklaven zu verkaufen und ihren Eltern wegzunehmen. Eine frühe Performance des Songs stammt aus den 1870er Jahren durch die Fisk Jubilee Singers. Der Song ist eindeutig ein Ausdruck von Schmerz und Verzweiflung, stellt die Hoffnungslosigkeit eines Kindes dar, das von seinen Eltern getrennt wurde.

*Sometimes I feel like a motherless child,
a long way from home, a long way from home.
Sometimes I feel like I'm almost gone,
a long way from home, a long way from home.
Sometimes I feel like a feather in the air,
a long way from home, a long way from home.*

William E. Barton, D.D., 1899.

- Wir haben versucht, die Gefühle einer anderen Person zu erfassen. Die Teilnehmer/innen werden jetzt aufgefordert, sich mit zwei Fragen zu beschäftigen:
 - Kenne ich selbst diese oder ähnliche Gefühle in meiner Trauer?
 - Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?Kurzer Austausch in der großen Gruppe.



- Anschließend versuchen wir die Gefühle der Teilnehmer/innen sichtbar zu machen, ihnen Ausdruck zu geben. Die verschiedenen Gefühle sollen in die Sprache des Körpers umgesetzt werden:

Jede/r überlegt sich eine Geste, eine Mimik, mit der sich das eigene Gefühl am besten körperlich veranschaulichen / ausdrücken lässt. Jede/jeder Teilnehmer/in stellt (natürlich auf freiwilliger Basis), einer nach dem anderen, sein Gefühl dar. Die Leitung befragt ihn/sie dann ohne zu kommentieren: Welches Gefühl stellst Du gerade dar?

Die anderen Teilnehmer/innen gehen danach in die gleiche Körperhaltung und zeigen dem Darsteller, wie sie ihn und sein Gefühl wahrnehmen.

Im Anschluss fragt die Leitung: Wie wirkt das auf Dich, wenn Du dein Gefühl jetzt von anderen ausgedrückt / dargestellt siehst / wahrnimmst?

Diese Übung braucht genügend Zeit und Aufmerksamkeit. Niemand soll sich genötigt fühlen, sein Gefühl dazustellen. Wenn alle, die wollten, ihr Gefühl gezeigt haben, gehen wir aus den „Rollen“ heraus, schütteln die Darstellung ab, in dem wir unseren Körper schütteln, tief einatmen und laut/hörbar ausatmen!

- **Blitzlichtrunde:** Wie ist es Ihnen bei dieser Übung gegangen. Ist es Ihnen leicht oder eher schwer gefallen, ihr Gefühl darzustellen? Wie fühlen Sie sich jetzt?

- Für den Umgang mit den eigenen Gefühlen empfehlen die Leiter/innen, dass die Teilnehmer/innen sich Gegenstände suchen sollen, die Geborgenheit und stellvertretende Repräsentanz ermöglichen: z. B. die Kuschedecke, der Schal, ein Kuscheltier oder ähnliche Dinge, die dem Verstorbenen gehörten oder an ihn erinnern oder Dinge, die mir gut tun, mit denen ich mich wohl fühle.
- Die Leitung erläutert im Anschluss den Begriff „Resilienz“: Er stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können. Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

4. Gedenkfeier / Andacht / Gottesdienst

17.30 – 18 Uhr

Mögliche Gestaltungselemente:

- Kyrie eleison – (Melodie aus Taizé)
- Wir bekreuzigen uns langsam und bewusst, um deutlich werden zu lassen, welches Kreuz auch auf uns liegt
- Gebet zu Kreuz und Auferstehung (frei formuliert)
- Wir beten gemeinsam das „Vater unser“
- Im Altarraum oder in der Mitte des Meditationsraumes steht eine Schale mit Weihwasser. Wenn wir uns gegenseitig segnen, können wir uns in unserer Trauer unterstützen und stärken. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, zu zweit zusammen zu gehen und sich gegenseitig mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn zu zeichnen mit den Worten: Geh mit Gottes Segen deinen Weg. (Hierfür genug Zeit lassen)

5. Gemeinsames Abendessen zum Abschluss 18 – 19 Uhr

Menschen, die trauern, brauchen Kraft und das Gefühl, nicht allein zu sein. Der Segen Gottes soll sie durch das neue Jahr begleiten.

Vorschlag A zur Gestaltung des Tages 11 – 17 Uhr

1. Gottesdienst 11 – 12 Uhr

2. Mittagessen 12 – 13 Uhr

3. Thematische Einheit 13.15 – 15 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/-innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer/innen nicht zu detailliert von ihren Erlebnissen erzählen.
- Nach der Vorstellung liest die Leitung folgenden Text von Rainer Maria Rilke:

*Wäre es möglich, weiter zu sehen,
als unser Wissen reicht,
vielleicht würden wir dann unsere Traurigkeiten
mit größerem Vertrauen ertragen
als unsere Freuden.
Denn sie sind die Augenblicke,
wo etwas Neues in uns eingetreten ist,
etwas Unbekanntes.
Unsere Gefühle verstummen in
scheuer Befangenheit,
alles in uns tritt zurück, es entsteht eine Stille,
und das Neue, das niemand kennt,
steht mitten drin und schweigt.*

Rainer Maria Rilke

- Im Anschluss an das Hören des Textes werden in einer Gesprächsrunde folgende Fragen / Impulse thematisiert: Wie höre ich den Text? Kann ich das schon annehmen, finde ich mich darin oder ist es noch gar nicht denkbar? Spüre ich Widerstand in mir?
- Nach der Gesprächsrunde werden die Teilnehmer/innen aufgefordert, auf Kieselsteine, die in der Mitte in einem Korb liegen, all die Dinge aufzuschreiben (mit Filzstiften), die sie beschweren / belasten, an denen sie schwer tragen. Was ist in mir an Gefühlen und Gedanken, die Widerstand leisten gegen neu sich entwickelndes Leben?
- Die Teilnehmer/innen werden eingeladen, sich zu zweit auszutauschen, anschließend sprechen wir im Plenum weiter.
- Danach folgt eine weitere Übung: Die Teilnehmer/innen gehen wieder zu zweit zusammen und werden aufgefordert, ihre Füße samt Schuhen auf einem Blatt Papier stehend mit dem Filzler zu umschreiben und auszuschneiden: Auf den Fußabdruck sollen die Teilnehmer/innen dann alles schreiben, was sie im Sinne des Rilke-Textes schon Neues zulassen können. Den zweiten Fußabdruck kann der Gesprächspartner beschriften, wenn er / sie etwas sieht und entdeckt, was sich beim Gesprächspartner neu formiert.
- Aus den ausgeschnittenen Fußspuren legen wir später einen Weg in der Kirche bei der Segnung.

Segnung der Trauernden

4. Kaffee und Kuchen 15 – 15.45 Uhr

5. Segensfeier / Segnung der Menschen in Trauer 16 – 17 Uhr

■ Text zur Segnung:

Spuren im Sand

*Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedesmal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.
Als das letzte Bild an meinen Augen vorüber-
gezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte, daß an vielen
Stellen meines Lebensweges nur eine Spur
zu sehen war. Und das waren gerade die
schwersten Zeiten meines Lebens.*

*Besorgt fragte ich den Herrn:
„Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,
auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten
Zeiten meines Lebens nur eine Spur
im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen,
als ich dich am meisten brauchte?“*

*Da antwortete er:
„Mein liebes Kind, ich liebe dich
und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“*

*Originalfassung des Gedichts
Footprints (c) 1964 Margaret Fishback Powers;
deutsche Fassung des Gedichts:
Spuren im Sand (c) 1996 Brunnen Verlag, Gießen.*



- Bei der abschließenden Segnung legen die Leiter/innen bei meditativer Musik den Teilnehmer/innen die Hände auf und sprechen entweder frei formuliert oder mit folgenden Worten: Gott segne dich und dein Jahr – er lasse dich wachsen und schenke dir Schritte, die dich zu neuem Leben führen.

Vorschlag B zur Gestaltung des Tages 11 – 17 Uhr

1. Gottesdienst 11 – 12 Uhr

- Mögliche Gestaltungselemente:
Erneuerung der Taufe als Ritus der Erinnerung
- Nach der Kommunion:
Text „Schick mir keinen Engel“
von Elisabeth Bernet vorlesen

*Schick mir keinen Engel
der alle Antworten kennt
aber einen, der mit mir die Fragen aushält*

*Schick mir keinen Engel
der allen Schmerz wegzaubert
aber einen, der mit mir Leiden aushält*

Elisabeth Bernet

2. Mittagessen 12 – 13 Uhr

3. Thematische Einheit 13.15 – 15 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/-innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich?
- Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer/-innen nicht zu detailliert von ihren Erlebnissen erzählen.
- Text aus dem Gottesdienst „Schick mir keinen Engel“ von Elisabeth Bernet vorlesen.
Danach 3 Gruppen bilden und über den Text austauschen.

5. Kaffee und Kuchen 15 – 15.45 Uhr

6. Segensfeier/ Segnung der Menschen in Trauer 16 – 17 Uhr

- Text:

Schenk der Traurigkeit ein Lächeln

*Schenk der Traurigkeit ein Lächeln.
Vergiss die Träume nicht, wenn die Nacht
wieder über Dich hereinbricht
und die Dunkelheit Dich wieder
gefangen zu nehmen droht.*

*Noch ist nicht alles verloren.
Deine Träume und Sehnsüchte
tragen Bilder der Hoffnung in sich.
Deine Seele weiß,
dass in der Tiefe Heilung schlummert
und bald in Dir ein neuer Tag erwacht.*

*Wie oft hast Du schon geglaubt,
dass es nicht mehr weitergeht,
dass Du die Schmerzen nicht mehr
aushältst und Du Deinem Leben
ein Ende machen wolltest.*

*Und doch hat nach jeder Nacht
wieder ein neuer Tag begonnen,
fiel plötzlich vom Himmel ein
Geschenk von Freundschaft und Liebe.*

*Ich wünsche Dir, dass Dich all das Unerfüllte
in Deinem Leben nicht erdrückt,
sondern dass Du dankbar sein kannst für
das, was Dir an Schönerem gelingt.*

*Ich wünsche Dir, dass all Deine Traurigkeiten
nicht vergeblich sind, sondern dass Du aus
Deinen Tiefen auch Freude wieder neu
erleben kannst.*

*Ich wünsche Dir, dass Du die Zeiten der
Einsamkeit nicht als versäumtes Leben erfährst,
sondern dass Du beim Hineinhorchen in Dich
selbst noch Unerschlossenes in Dir entdeckst.*

Christa Spilling-Nöker

in das neue Jahr

Segnung der Trauernden

- GL 158 „Lobpreiset all zu dieser Zeit“
- Instrumentalmusik als Hintergrund.
Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, kurz darüber nachzudenken, welcher Satz aus dem Text „Schenk der Traurigkeit ein Lächeln“ sie besonders angesprochen hat. Dann soll jede und jeder diesen Satz den anderen laut mitteilen. Wenn jemand spricht, die Hintergrundmusik leiser stellen, dann kurz wieder lauter, bis der nächste seinen Satz sagt.
- Bei der abschließenden Segnung legen die Leiter/innen bei meditativer Musik den Teilnehmer/innen die Hände auf und sprechen entweder frei formuliert oder mit folgenden Worten: „Gott segne dich und dein Jahr – er lasse dich wachsen und schenke dir Schritte, die dich zu neuem Leben führen.“



Emmaus-Gang mit Trauernden

Einem alten österlichen Brauch folgend, wie er in manchen Gemeinden Bayerns üblich ist, steht im Zentrum dieser Veranstaltung das gemeinsame Gehen eines Weges. Dies lehnt sich an den Weg der Emmaus-Jünger an, die nach dem Tode Jesu aus Jerusalem Richtung Emmaus unterwegs waren und um ihren toten Freund trauerten.

**Vorschlag A
zur Gestaltung des Tages** 10 – 16.30 Uhr
Bei der Ausschreibung darauf aufmerksam machen, an wetterfeste Kleidung zu denken.

1. Begrüßung / Vorstellung 10 – 11 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/-innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages. Nach hinführenden Gedanken zur biblischen Emmaus-Geschichte und dem Brauch des Emmausgangs findet eine Eucharistiefeier in der Basilika statt. Die Gruppe wird gemeinsam Mittagessen und sich dann auf den Weg zu einem Emmaus-Gang in die Umgebung des Veranstaltungsortes machen.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Was motiviert mich heute zum Emmausgang? Was wünsche ich mir?

2. Gottesdienst 11 – 12 Uhr Gestaltungsvorschläge:

- Lesung:
Gedicht von Huub Oosterhuis

Augen die mich suchen

*Augen, die mich suchen
mir folgen – bis wie weit
Ich biege ab,
da, wo kein Licht mehr,
mir keine Hand hilft,
kein Ohr mehr mich erkennt.
keiner mich grüsst
kein Name passt,
da, wo kein Mensch ist,
da, wo kein Gott ist.
Augen, die mich suchen,
die mich ansehen, dort.*

- Das Emmaus-Evangelium
(evtl. in Rollen aufgeteilt vorlesen)

Lukas 24, 13 – 43

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen – er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das:

Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach. Während sie noch darüber redeten, trat er selbst in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Sie erschrakten und hatten große Angst, denn sie meinten, einen Geist zu sehen. Da sagte er zu ihnen: Was seid ihr so bestürzt? Warum lasst ihr in eurem Herzen solche Zweifel aufkommen? Seht meine Hände und meine Füße an: Ich bin es selbst. Fasst mich doch an und begreift: Kein Geist hat Fleisch und Knochen, wie ihr es bei mir seht. Bei diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und Füße. Sie staunten, konnten es aber vor Freude immer noch nicht glauben. Da sagte er zu ihnen: Habt ihr etwas zu essen hier? Sie gaben ihm ein Stück gebratenen Fisch; er nahm es und aß es vor ihren Augen.

3. Mittagessen 12 – 13 Uhr

- Beim Mittagessen erklärt die Leitung den Teilnehmer/innen, wie der Weg verläuft, den man nach dem Essen gemeinsam zurücklegt. Jede/r soll sich überlegen: Mit wem möchte ich diesen Weg heute gehen?

4. Emmausgang in einen benachbarten Ort 13 – 14.30 Uhr

- Für den Emmausgang wird ein benachbarter Ort mit Kirche oder Kapelle ausgewählt. Die Strecke sollte so ausgewählt werden, dass man mit allen Teilnehmer/innen den Weg in 1 Stunde hin und zurück bewältigen kann. Die Teilnehmer/innen gehen den Weg zu zweit. Am Ziel angekommen besuchen wir die Kirche des Ortes und halten dort eine Kurzandacht. Elemente für die Kurzandacht können sein: Text von Huub Oosterhuis „Augen die mich suchen“ nochmals lesen und in Kopie an alle verteilen. Danach singen wir aus dem Gotteslob das Lied (GL 621) „Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr“.

5. Kaffee und Kuchen 14.30 – 15.15 Uhr

6. Abschluss 15.30 – 16.30 Uhr

- **Abschlussrunde:** Welchen Gedanken, welchen Satz oder welche Idee nehme ich heute mit heim? Hierfür liegen Zettel und Stifte in der Mitte bereit. Jede/r schreibt seinen/ihren Satz auf einen Zettel. Anschließend lesen wir uns einander unsere Sätze einzeln vor. Wer will, kann seinen eigenen Satz auch kommentieren.

Emmaus-Gang mit Trauernden

Vorschlag B zur Gestaltung des Tages 10 – 17 Uhr

Bei der Ausschreibung darauf aufmerksam machen, an wetterfeste Kleidung zu denken.

1. Begrüßung / Vorstellung 10 – 11 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/-innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages. Nach hinführenden Gedanken zur biblischen Emmaus-Geschichte und dem Brauch des Emmausgangs, findet eine Eucharistiefeier in der Basilika statt. Die Gruppe wird gemeinsam Mittagessen und sich dann auf den Weg zu einem Emmaus-Gang in die Umgebung des Veranstaltungsortes machen.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Hierzu liegen in der Mitte Bilder oder Muscheln und Steine. Jeder/jede Teilnehmer/in sucht sich ein Bild/Stein/Muschel und stellt sich anschließend vor: Welches Bild hat mich warum angesprochen? Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Was motiviert mich heute zum Emmausgang? Was wünsche ich mir?

2. Gottesdienst 11 – 12 Uhr

3. Mittagessen 12 – 13 Uhr

- Beim Mittagessen erklärt die Leitung den Teilnehmer/innen, wie der Weg verläuft, den man nach dem Essen gemeinsam zurücklegt. Jede/r soll sich überlegen: Mit wem möchte ich diesen Weg heute gehen?

4. Emmausgang in einen benachbarten Ort. 13 – 14.30 Uhr

- Für den Emmausgang wird ein benachbarter Ort mit Kirche oder Kapelle ausgewählt. Die Strecke sollte so ausgewählt werden, dass man mit allen Teilnehmer/innen den Weg in 1 Stunde hin und zurück bewältigen kann. Die Teilnehmer/innen gehen den Weg zu zweit. Am Ziel angekommen besuchen wir die Kirche des Ortes und halten dort eine Kurzandacht.

5. Kaffee und Kuchen 14.30 – 15.15 Uhr

6. Abschluss 15.30 – 17 Uhr

- Wir erzählen uns unsere Eindrücke vom Gehen – möglicherweise ergeben sich gemeinsame Stichworte
- Danach liest die Leitung den Text: „Segen der Begegnung“ von Christa Spilling-Nöker vor, eventuell mit Musik unterlegt. Kurze Pause, dann den Text noch einmal lesen. Die Teilnehmer/-innen werden aufgefordert, den Text in Stille auf sich wirken zu lassen:



„Segen der Begegnung“

*Es gibt Begegnungen,
in denen alles in dir hell wird,
die deine Seele
aufleuchten lassen,
als stünde ein Engel
im Raum.
Ich wünsche dir
das Geschenk solcher
heiligen Augenblicke,
in denen dir das Licht des Himmels
mitten ins Herz scheint.“*



- Nach dem Hören und Wirken lassen des Textes werden die Teilnehmer/innen aufgefordert, eine Geste, eine Bewegung zu finden, die für sie ausdrückt, was der Text bei ihnen ausgelöst, bewirkt hat, welche Gedanken/Gefühle er hervorgerufen hat. Der / die Leiter/in geht zu jedem / jeder einzelnen Teilnehmer/in und fragt: Was möchten Sie ausdrücken? Was stellen Sie dar?
- Danach lesen wir das Emmaus-Evangelium vor.
- Wir gedenken unserer Toten durch Nennung ihrer Namen und entzünden für jede Person ein Teelicht.
- Wenn wir uns gegenseitig segnen, können wir uns in unserer Trauer unterstützen und stärken. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, zu zweit zusammen zu gehen und sich gegenseitig zu segnen. Dabei zeichnen sie mit ihren Fingern ein Kreuz in die Handinnenfläche ihres Gegenübers mit folgenden Worten: „Ich segne dich im Namen Gottes. Er ist immer bei dir.“

Menschen in Trauer machen die Erfahrung, dass das Leben um sie herum so weiter geht, als wäre nichts geschehen. Doch für Trauernde ist nichts wie vorher. Für sie bleibt die Zeit stehen, nichts ist mehr so, wie es einmal war. Trauernde leben in einem Ausnahmezustand. Der „Tag für Trauernde“ soll trauernden Menschen helfen, diese Situation ernst zu nehmen und er ermöglicht ihnen, ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben. An diesem Tag können die Teilnehmer/innen die Erinnerung an geliebte Menschen und gemeinsam Erlebtes kreativ gestalten und lebendig werden lassen.

Vorschlag A zur Gestaltung des Tages 9 – 17 Uhr

Materialbedarf für die kreativen Einheiten

- Große Papierbögen
DIN A 3, DIN A 4, DIN A 6 lang - Papier
- Pinsel
- Dispersionsfarben
- Becher für Farben
- Gläser zum Auswaschen der Pinsel
- Glasscheiben zum Drucken
- Klebestifte
- Kinderscheren

1. Begrüßung / Vorstellung 9 – 10.15 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Auf dem Boden in der Mitte liegen Papier oder auch Tücher in verschiedenen Farben. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert sich „ihre“ Farbe auszuwählen, sich vorzustellen und dann vor der Gruppe zu beschreiben, was ihnen diese Farbe bedeutet, z. B.: Ich bin N.N. Die Farbe, die in meinem Leben wichtig ist, ist gelb. Gelb ist für mich wie ...

2. Thematische Einheit 10.15 – 12 Uhr

- Einstieg /Impuls
Die Leiter/innen lesen das Gedicht „Auf der anderen Seite des Weges“ von Charles Peguy. Bei zwei Leiter/innen empfiehlt es sich, den Text im Wechsel zu lesen.

Auf der anderen Seite des Weges

*Der Tod ist nichts,
ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.
Ich bin ich, ihr seid ihr.
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.
Gebt mir den Namen,
den ihr mir immer gegeben habt.
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht keine andere Redeweise,
seid nicht feierlich oder traurig.
Lacht weiterhin über das,
worüber wir gemeinsam gelacht haben.
Betet, lacht, denkt an mich,
betet für mich,
damit mein Name ausgesprochen wird,
so wie es immer war,
ohne irgendeine besondere Betonung,
ohne die Spur eines Schattens.
Das Leben bedeutet das, was es immer war.
Der Faden ist nicht durchschnitten.
Weshalb soll ich nicht mehr
in euren Gedanken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg,
nur auf der anderen Seite des Weges.*

■ Kreative Zeit 10.30 – 12 Uhr

Zunächst sollen die Teilnehmer/innen damit vertraut werden, Gefühle kreativ zu veranschaulichen. Hierzu werden sie motiviert, vorhandene weiße Blätter mit Dispersionsfarbe zu bemalen. Ziel ist es, das momentan vorhandene Gefühl zu erspüren und diesem Gefühl entsprechende Farben zuzuordnen. Auf diese Weise können eigene Gefühle, Gedanken und Phantasien auf dem Papier „erlebt“ werden. Den Teilnehmer/innen sollte entlastend gesagt werden, dass kein Zwang besteht etwas Gegenständliches zu malen.

Ein Tag für Trauernde

Die bemalten Papiere dienen später als Grundlage für eine Collage.

Nach ca. einer halben Stunde werden Glasplatten in DIN A6-Format ausgegeben. Die Teilnehmer/innen bemalen diese Platten mit verschiedenen Farben und legen dann ein DIN A4-Blatt darauf und ziehen es mit der Farbe ab. Nach dem Trockenvorgang werden die Motive ausgeschnitten und auf eine Karte geklebt (z. B. als persönliche Geschenkkarte geeignet). Diese Drucke gelingen immer!!!

Bei zwei oder mehreren Leiter/innen kann man den Teilnehmer/innen die Möglichkeit zum Einzelgespräch bieten, falls während der kreativen Gestaltung das Bedürfnis entsteht, über wachgerufene Erinnerungen unter vier Augen zu sprechen.

3. Pause/Mittagessen 12 – 14 Uhr

- In der Mittagszeit werden die Teilnehmer/innen ermuntert, die Zeit nach dem Essen für Spaziergänge und Gespräche zu zweit zu nutzen.

4. Thematische Einheit am Nachmittag 14 – 16 Uhr

■ Kreative Zeit 90 min

Anhand der eigenen Drucke oder eines Motivs freier Wahl (der Schwerpunkt der Gestaltung sollte von den TN bis zu diesem Zeitpunkt selbst gefunden werden – z. B. Landschaft, nichtgegenständliche Darstellung, farbliche Komposition) werden aus den vom Vormittag bemalten Papieren Stücke mit der Hand gerissen und zu einer DIN A3-Collage gestaltet. Wenn das Bild fertig ist, werden die einzelnen Papierstücke festgeklebt und mit Datum signiert. Bei Bedarf (falls einige sehr schnell fertig sind und es wünschen) können auch noch Postkarten gedruckt werden.

■ Anschließend Austausch in der Gruppe:

Wie habe ich das kreative Schaffen für mich erlebt? Wie geht es mir mit meinem Werk? Was habe ich dabei gefühlt? Welche Wege sind dadurch frei geworden?

5. Gottesdienst zum Abschluss des Tages

■ Als Einstieg/Impuls in den Gottesdienst auf die im Laufe des Tages entstandenen Bilder eingehen:

Was stellen die Bilder, die heute durch Sie entstanden sind dar? Was bedeuten sie? Man könnte ihre Bedeutung mit den Ikonographien in der östlichen Kirche vergleichen. Eine Ikone soll für die Menschen ein „Fenster zum Himmel“ sein. Der Künstler versucht hier mit seinem Bild, eine Brücke zu schaffen, den Himmel zu öffnen, die Beziehung zwischen Gott und den Menschen zu verlebendigen. Heute waren Sie als Künstlerinnen und Künstler tätig. Ihre Bilder sind „Fenster zu den Verstorbenen“, sie verlebendigen Ihre Beziehung zu den Menschen, die Sie lieben, bilden eine Brücke zu denen, die nicht mehr unter uns sind.

■ Ritual im Verlauf des Gottesdienstes

Die Teilnehmer/innen entzünden ein Teelicht für ihren Verstorbenen und nennen den Namen des / der Verstorbenen. Die Teelichter können um/ auf den Altar gestellt werden oder auch in eine Mitte gebracht werden, die schön gestaltet wurde.

Vorschlag B zur Gestaltung des Tages 9 – 17 Uhr

Bei der Ausschreibung / Anmeldung mitteilen, dass die Teilnehmer/innen die Sterbebilder ihrer Angehörigen zum Trauertag mitbringen sollen.

1. Begrüßung / Vorstellung 9 – 10.15 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Auf dem Boden in der Mitte liegen verschiedene Fotomotive. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich ein Bild auszuwählen, das ihre aktuellen Gefühle und Gedanken spiegelt (Wie fühle ich mich heute und in welcher Verfassung bin ich heute hier): Ich bin N.N. Auf diesem Bild sehe ich ... und das spiegelt meine ..., zeigt mir ..., drückt für mich aus ...

2. Thematische Einheit 10.15 – 12 Uhr

■ Einstieg/Impuls:

Das Gedicht von Christa Spilling-Nöker gemeinsam lesen und erarbeiten:
Kopien für alle Teilnehmer/innen.



Es gibt Oasen in der Wüste

*Es gibt
Oasen in der Wüste,
leuchtendes Morgenrot am Ende der Nacht,
Quellen unter Geröll und eine Hand,
die dich auch in den
dunkelsten Stunden fest hält.*

*Es gibt
Türen, die sich wieder öffnen,
Worte, die das Schweigen durchbrechen,
Gesten der Versöhnung
und erste Schritte auf dem Weg
zu einem Neuanfang.*

*Es gibt
Farben des Regenbogens,
Knospen aus trockenen Zweigen,
Trauer, die uns reifen lässt
und ermutigenden Segen
für dich und mich.*

Christa Spilling-Nöker

- Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich in Dreier-Gruppen auszutauschen. Ausgehend vom jeweils ausgesuchten Bild sollen auf Grundlage des Gedichts von Christa Spilling Nöker folgende Fragen besprochen werden:
 1. Was würde mir helfen in meiner jetzigen Situation (Was sind meine Oasen in der Wüste, was sind für mich die Farben des Regenbogens? Welche Bilder aus dem Gedicht haben mich besonders angesprochen? etc.)
 2. Einen Blick in meine Zukunft wagen: Wie könnte meine Zukunft aussehen, wie stelle ich mir mein weiteres Leben vor. Welche Türen könnten sich wieder öffnen?
- Anschließend im Plenum: Wie geht es Ihnen nach diesem ersten Gespräch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, die ähnlich Erfahrungen gemacht haben, ähnliche Gefühle durchleben?

Ein Tag für Trauernde

■ Input der Leiter/innen:

Trauer ist keine Krankheit, braucht also keine Therapie. Trauer ist aber eine Lebensaufgabe, die uns seelisch und körperlich sehr stark beansprucht. Diese Aufgabe, die das Leben an mich stellt, zu leisten, erfordert sehr viel Kraft und Mühe.

3. Pause/Mittagessen 12 – 13.30 Uhr

In der Mittagszeit werden die Teilnehmer/innen ermuntert, die Zeit nach dem Essen für Spaziergänge und Gespräche zu zweit zu nutzen.

4. Thematische Einheit

am Nachmittag 13.30 – 15 Uhr

■ Einzelbesinnung:

Welche Möglichkeiten sehe ich für mich, erste Schritte in einen Neuanfang zu wagen, wie kann ich diese Schritte gehen, wer kann mir dabei helfen? Welche Knospen entdecke ich an meinen ausgetrockneten Zweigen? Danach suche ich mir für einen persönlichen Austausch einen Gesprächspartner in der Gruppe.

■ Erstellen einer „Karte unserer Lebensmöglichkeiten“. Auf einer Flipchart/ Pinnwand trägt jede/jeder anonym ein, welche Knospen, die blühen wollen, er/sie bei sich entdecken konnte, welche Schritte er/sie gerne wagen möchte. Auf dem Flipchart-Papier ist ein Baum, ein Weg o. ä. aufgezeichnet. Die „Entdeckungen“ schreiben die Teilnehmer/innen auf ausgeschnittene Blätter, Fußstapfen o. ä.

■ Danach hören wir die Musik (CD) „Little Prayer“ von Evelyn Glennie. Wir gehen dazu nach einem ersten Hören im Raum umher und nehmen uns wahr. Wie ist mein Körpergefühl jetzt, welche Haltung habe ich, hat mein Körper. Gehe ich gebeugt oder aufrecht? Fühle ich mich leicht oder schwer, gehe ich leichten Schrittes oder sind meine Beine schwer wie Blei?

■ Unserem neuen real-möglichen Leben geben wir mit Farben Ausdruck: Auf einem großen Plakat entsteht ein gemeinsames Bild aller Teilnehmer/innen, in dem sie mit bunten Stiften alle ihre Lebensfarben einbringen.

5. Kaffeepause 15 – 15.30 Uhr

6. Gottesdienst zum Abschluss des Tages

■ Vorschlag für einen Evangelientext

Evangelium Mk 10, 46–52, Die Heilung des blinden Bartimäus. Bei den auslegenden Worten zu diesem Evangelientext sollte Jesu Satz zu Bartimäus: „Was willst Du, dass ich Dir tue?“ in den Mittelpunkt gestellt werden. Diese Frage Jesu setzt voraus, dass Bartimäus weiß, was er will und was er braucht! Hier kann man die Trauernden ermuntern, nachzuspüren, was sie in ihrer Situation jetzt brauchen, was ihnen gut tut, was ihnen hilft.

■ Das Gedicht von Christa Spilling-Nöker nochmals hören.

■ Ritual im Verlauf des Gottesdienstes

Die Teilnehmer/innen entzünden ein Teelicht für ihren Verstorbenen und nennen den Namen des/der Verstorbenen. Die Teelichter können gemeinsam mit den Sterbebildern der verstorbenen Angehörigen aller Teilnehmer/innen um oder auf den Altar gestellt werden oder auch in eine Mitte gebracht werden, die schön gestaltet wurde.

In der „staaden Zeit“ sind die Erinnerungen oft schmerzhaft, der Verlust eines geliebten Menschen wiegt schwerer. Manche Trauernden haben regelrecht Angst vor dem nahenden Weihnachtsfest. Hier kann es hilfreich sein, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die in derselben Situation sind. Es tut gut zu spüren, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der dem Weihnachtsfest angstvoll entgegen sieht und es so anders als bisher erleben wird. An diesem Abend sind trauernde Menschen herzlich eingeladen zum Gespräch, zu Gemeinschaft, Abendessen und Gottesdienst.

Vorschlag A zur Gestaltung des Abends Abendveranstaltung 18 – 22 Uhr

1. Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen 18 Uhr

2. Begrüßung / Vorstellung 18.45 – 19.15 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Abends.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Abend gut mit der Gruppe gestalten zu können
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer/innen nicht zu detailliert von ihren Erlebnissen erzählen.

3. Thematische Einheit 19.15 – 21.15 Uhr

- Kurz-Infos zu Person und Werk des Thomas von Aquin:
Thomas von Aquin (* um 1225 auf Schloss Roccasecca bei Aquino in Italien; † 7. März 1274 in Fossanova) war Dominikaner und einer der einflussreichsten Philosophen und Theologen der Geschichte. Er gehört zu den bedeutendsten der 33 katholischen Kirchenlehrer und hinterließ ein sehr umfangreiches Werk. In der römisch-katholischen Kirche wird er als Heiliger verehrt.

Mit fünf Jahren wurde er zur Erziehung in das Benediktiner-Kloster Montecassino geschickt, wo der Bruder seines Vaters, Sinibald, als Abt wirkte. Thomas' Familie folgte damit der Tradition, den jüngsten Sohn der Familie in ein geistliches Amt zu geben. Es lag im Interesse der Familie, dass Thomas seinem Onkel nachfolgte. 1244 trat er jedoch gegen den Willen seiner Eltern bei den erst jüngst als Bettelorden gegründeten Dominikanern ein. Der Orden entsandte ihn zunächst nach Rom und später, um ihn dem politischen Einfluss seiner Eltern zu entziehen, nach Paris. Auf dem Weg dorthin wurde er jedoch von seinen im Auftrag der Mutter handelnden Brüdern überfallen und auf die Burg Monte San Giovanni Campano gebracht. Mehr als ein Jahr lang hielt die Familie ihn gefangen. Da Thomas jedoch fest in seinem Entschluss blieb, Mitglied der Dominikaner zu bleiben, gab die Familie schlussendlich nach und Thomas konnte in seinen Orden zurückkehren.

Im Herbst 1245 folgten weitere Studien in Bologna, von wo ihn der Ordensmagister der Dominikaner nach Paris zum Studium bei Albertus Magnus sandte; mit diesem ging er 1248 nach Köln. Dort wurde er dessen Assistent beim Aufbau des „Studium generale“ und hielt erste Vorlesungen zu biblischen Themen. Mit philosophisch-theologischen Vorlesungen begann Thomas 1252 in Paris seine eigenverantwortliche Lehrtätigkeit. 1256 wurde er zum Magister der Theologie ernannt und 1257 – zugleich mit Johannes Bonaventura in den Magisterkreis aufgenommen. 1265 wurde er nach Rom gerufen, um dort ein Studium für die Begabtesten der Studenten aufzubauen. Hier begann er nun sein bekannteste Werk, die bis heute wegweisende *Summa theologiae*, das Lehrbuch der Theologie.

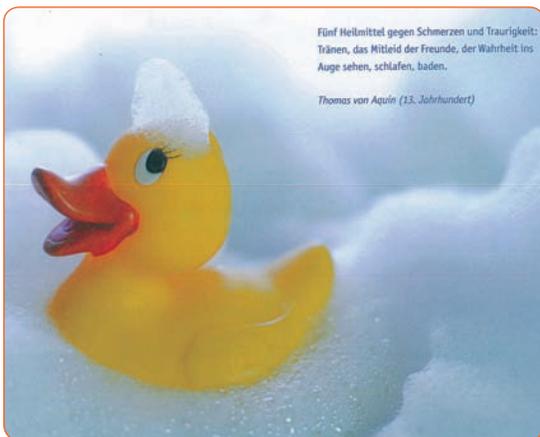
Thomas bemühte sich in seinen Werken Glaube und Vernunft, Philosophie und Theologie zusammen zu bringen. Bis zu Thomas stand die Theologie unter dem Einfluss der von Plato beeinflussten Tradition des Augustinus; Thomas ließ sich vom wiederentdeckten Philosophen Aristoteles beeindrucken und versuchte, die

christliche Lehre in seinen Denkkategorien auszudrücken. Thomas wurde so zum Meister der Scholastik, dem schulmäßigen und systematischen Ordnen der Lehre der Kirche in einem strengen System.

■ **Text „Die Fünf Heilmittel gegen Schmerz und Traurigkeit“ von Thomas Aquin**

*Fünf Heilmittel gegen Schmerzen und Traurigkeit:
Tränen,
das Mitleid der Freunde,
der Wahrheit ins Auge sehn,
schlafen,
baden ...*

Die Leitung liest den Text zweimal laut vor. Dann eine Kopie des Textes austeilen und nochmals mit den Teilnehmer/innen gemeinsam lesen, indem jede/r Teilnehmer/in je ein Heilmittel liest. Vorab eine kurze Bemerkung zum Bild mit dem Quietsche-Entchen: Niemand möge sich deswegen nicht ernst genommen fühlen. Die enthaltenen Heilmittel im Text sind Balsam für ihre Seele und Lachen ist bekanntlich gesund.



aus: *Der andere Advent*

- Danach die Resonanz der Teilnehmer/innen auf den Text erfragen.
Welches Heilmittel davon entspricht mir am meisten? Gruppenbildung zum Gespräch je nach dem genannten Heilmittel.
Impuls für das Gespräch in den Kleingruppen: Wann und wie erlebe ich die heilende Wirkung meines Heilmittels? Und weiterführend: Was kann ich mir Gutes tun / gönnen? Was hindert mich daran, mir etwas Gutes zu tun / gönnen?
- Nach dem Gespräch in den Kleingruppen kommen wieder alle zusammen. Auf einer Flipchart / Pinwand wird zusammengetragen: Was wir für uns als heilend herausgefunden haben.
- Auch Musik gilt als Heilmittel: Ausgewählte Stücke aus dem „Messias“ von Händel hören.
Die Teilnehmer/innen auffordern, auf Text und Melodie zu achten.
Anschließend Text des Musikstücks verlesen, dann kurzer Austausch: Was löst diese Musik in mir aus?
- Zum Abschluss der thematischen Einheit sollen die Teilnehmer/innen mit verschiedenen Ideen / Anregungen nach Hause gehen, wie sie das erste Weihnachtsfest ohne den geliebten Menschen verbringen und gestalten können: Welche Ideen habe ich nach dem heutigen Abend für meine Weihnachtsfeier? Gestaltungsideen (möglichst praktisch) der Teilnehmer/innen auf einer Flipchart/Pinnwand sammeln.

4. Gottesdienst zum Abschluss des Abends 21.15 – 22 Uhr

- Die Gestaltung des Gottesdienstes obliegt der Leitung und /oder dem zuständigen Pfarrer.

Vorschlag B zur Gestaltung des Abends Abendveranstaltung 18 – 22 Uhr

1. Beginn mit einem gemeinsamen Abendessen 18 Uhr

2. Begrüßung / Vorstellung 18.45 – 19.15 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Abends.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Abend gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer/innen nicht zu detailliert von ihren Erlebnissen erzählen.

3. Thematische Einheit 19.15 – 21.15 Uhr

- Hinführung:
Das Weihnachtsfest ist für Sie in diesem Jahr ganz anders als bisher. Alle, die heute gekommen sind, überlegen sich: Wie kann ich dieses Fest gestalten, so dass es mit meiner neuen Lebenssituation zusammenpasst? Deshalb fragen wir Sie zu Beginn: Wissen Sie schon, wie Sie in diesem Jahr Weihnachten feiern wollen?
– Offenes Plenumsgespräch
- Danach hören wir den Text „Hautnah“ in 3 verschiedenen Rollen gelesen:

„Du, in deiner Haut möchte ich nicht stecken!“ – vielleicht haben Sie diesen oder einen ähnlichen Satz in den letzten Tagen oder Wochen schon einmal oder sogar öfter gehört. So ein Gedanke ist, wenn er in einer Notlage kommt, alles andere als leicht anzunehmen. Das eigene Gefühl sagt, da versteht mich jemand überhaupt nicht. Dabei ist aber zu bedenken: Der bzw. diejenige, die oder der ihn ausspricht, tut es nicht selten auch deswegen, um sich selber zu verdeutlichen, wie gut es ihm ja doch noch geht. Es geschieht nicht selten frei nach dem Motto: „Ich stecke ja – Gottlob! – nicht in ihrer bzw. seiner Haut.“

In diesen Tagen vor Weihnachten wird es für einen Menschen, der in Ihrer Haut steckt, nicht selten sehr eng – bis unerträglich. Und doch feiern wir in diesen Tagen das Gegenteil von unserer distanzierten Haltung, denn Gott sagt zu uns etwas Unglaubliches. Er sagt:

„In deiner Haut möchte ich stecken!“

Und ER wünscht das nicht nur, sondern er tut es sogar! ER wird ein kleiner, hilfloser Säugling, total angewiesen auf die menschlich-mütterliche Nähe, auf die Pflege und Sorge, auf das Angesehen-, das Angesprochen- und das Gestreichelt-Werden, auf die Zärtlichkeit und die ganze Liebe der Eltern. Mütter und Väter können das wohl am besten nachvollziehen. Erinnern sie sich an die erste Zeit mit ihrem Baby! Versuchen Sie innezuhalten und das zu bedenken. Diese Zeit ist ihnen – egal, was nun ist, nicht mehr zu nehmen. ER geht hinein in unser Elend, unsere Armseligkeit, in unsere Freude und in unsere Trauer, ja in unser Leid. Er ist dort, wenn wir jubeln, ist aber auch da, wenn wir schreien vor Schmerz oder ganz stumm geworden sind, hilflos und ratlos. ER ist im Gefängnis bei denen, die mit dem Gesetz in Konflikt geraten sind, und bei denen, die gefangen sind in sich selber. ER ist bei denen, die IHN ersehnen und ihr Leben auf IHN gründen.

An Weihnachten ist uns das Großartigste zugesagt:

Gott steckt in meiner Haut!

Unabhängig von meiner Lebensgeschichte, von meiner Sozialisation. ER ist haut-nah zu mir gekommen! Egal, ob ich ein dickes Fell habe oder eher eine dünne Haut. Wenn das so ist, dann ist es nicht sinnvoll, wenn ich ständig „aus meiner Haut fahre“. Und wenn ich daran glaube, dann darf ich mich selber nicht mehr verachten oder ablehnen, denn ER steckt ja tatsächlich in meiner Haut! **Versuchen Sie heute, diese Wahrheit für sich selber zu „verkosten“!**

- Anschließend Kleingruppen zu je drei Personen bilden. Gesprächsimpuls dazu:
Was spricht mich besonders an?
Welcher Satz ist „mein Satz“ geworden bzw. könnte mein Satz werden?
Was löst der Satz bei mir aus, welche Erinnerungen werden wach?
- Plenum: Was ich den anderen mitteilen möchte ...: (es geht hier nicht um Berichte aus den Gruppen)
- Um zu spüren, welche Kraft in der Erzählung steckt, machen wir eine kleine Übung, anstatt „nur“ zu reden: Wir schenken uns selber etwas Zuwendung.
Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich zu zweit gegenüber zu stellen mit angewinkelten Armen, die Handflächen nach vorne zur gegenüberstehenden Person ausgerichtet. Dann sollen sie langsam aufeinander zugehen, bis die Handflächen sich ganz nah gekommen sind, sich fast, aber dennoch nicht berühren. Die Teilnehmer/innen sollen aufmerksam werden und herausfinden, wie nah sie dem anderen sein müssen, um die Wärme der Handflächen des Gegenübers zu spüren. Dann bewusst aus der Übung rausgehen, die Gegenüberstellung auflösen
- Austausch mit allen zum Geschehenen –
Wie ist es mir in dieser Übung ergangen?
Was hat sich in mir ereignet?

4. Gottesdienst

zum Abschluss des Abends 21.15 – 22 Uhr

- Vorschläge zur Gestaltung:
 - Eingangslied: „Ausgang und Eingang“
 - als Lesung die Erzählung „Frederick sammelt Sonnenstrahlen“ von Leo Lionni
 - Zwischengesang: Ubi Caritas (Taizé)
 - Evangelium: Mt 5: aus der Bergpredigt „Selig die Trauernden ...“
 - Segensgebet der Trauernden

Segensgebet der Trauernden

*Segne, die Geduld mit mir haben.
Segne, die meine Gedanken nicht für träge halten.
Segne, die meine Talente in mir entdecken.
Segne, die verstehen,
was ich nur schwer sagen kann.
Segne, die ihren Mund für mich öffnen
und für mich sprechen.
Segne, die mit freundlichem Lachen
bei mir verharren.
Segne, die mich nicht allein lassen.
Segne, die sich Zeit nehmen für mich.
Segne, die mich erfahren lassen,
dass ich geliebt und geachtet bin.*

Vorschlag 1

Grüß Gott,
einen langen Weg haben Sie seit dem Todestag zurücklegen müssen. Oft war der Weg steinig und sehr anstrengend – Wege der Trauer kosten viel Kraft.

Wir Seelsorger und Seelsorgerinnen möchten Sie am ersten Jahrestag mit einigen Gedanken von Anselm Grün stärken, um in Ihnen die Hoffnung lebendig zu halten, dass Gott selbst unsere Toten nicht vergisst. Vielmehr ist uns zugesagt, dass Gott uns Menschen hineinführt in sein lichtiges Leben!

„Behalte die Trauer nicht für Dich. Teile sie anderen mit, damit sie Dich mittragen. Vor allem aber sprich über den Toten, erzähle von ihm, woran Du Dich gern erinnerst. Habe auch keine Angst von den Schattenseiten zu sprechen. Die gehörten zu ihm. Die sind jetzt erlöst und erhellt.“

(Anselm Grün)

Herzlich grüßen Sie

Vorschlag 2

Sehr geehrte Frau ... sehr geehrter Herr ...
in Kürze nähert sich bei Ihnen der Sterbetag Ihres Angehörigen. Sicher denken Sie momentan viel an die Zeit vor einem Jahr, erinnern sich in besonderer Weise an den Menschen, den Sie verloren haben.

Ihr Leben ist nicht mehr so, wie es früher war – vieles hat sich seither geändert und vor allem: Sie selbst haben sich verändert und werden sich weiterhin ändern. Der Weg durch die Trauer kostet viel Kraft. Deshalb möchten wir Sie heute bestärken in der Zuversicht, dass in Ihrem Leben Schritt für Schritt die Freude wieder einkehren darf, auch wenn klar ist, dass die Trauer um den Verlust des geliebten Menschen nie vergessen sein wird.

So wünschen wir Ihnen für die weiteren Schritte auf ihrem Weg neuen Lebensmut und heilsame Erfahrungen.

Einige Gedanken des heiligen Paulus sollen Ihre Zuversicht stärken:

„Wir wollen euch über die Verstorbenen nicht in Unkenntnis lassen, damit ihr nicht trauert wie die anderen, die keine Hoffnung haben. Wenn Jesus – das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen!“

Herzlich grüßen Sie





Vorschlag 3

Sehr geehrte Frau ... sehr geehrter Herr ...
ein Jahr ist ins Land gezogen, ein Jahr, von dem
Sie sicher manchmal gedacht haben, es würde
nie vorübergehen.

Wenn ein Mensch stirbt, den wir geliebt haben,
dann tritt etwas ein, was wir Menschen eigentlich
gar nicht wirklich begreifen können. Den anderen
nie mehr zu sehen, ist nicht vorstellbar.

Im Johannes-Evangelium ist überliefert, dass
Jesus vor seinem Tod seinen Freunden folgende
Worte hinterließ, um sie zu trösten:

*Ihr seid jetzt traurig,
aber ich werde euch wiedersehen,
dann wird euer Herz sich freuen
und eure Freude wird euch niemand nehmen.*

Joh. 16,22

Diese Freude des Wiedersehens ist uns allen zu-
gesagt. Für die Zeit nach dem ersten Trauerjahr
wünschen wir Ihnen weiterhin genügend Raum
für Ihre Trauer, den Sie auch jetzt noch brauchen,
Orte, an denen Sie Kraft schöpfen können und
Menschen, die Ihnen zur Seite stehen.

Herzlich grüßen Sie

Vorschlag 4

Sehr geehrte Frau ... sehr geehrter Herr ...
ein Jahr ist vergangen, das erste Jahr, das sie ohne
den von Ihnen geliebten Menschen verbringen
mussten. Mühsam waren und sind die Schritte
auf dem Weg der Trauer. Ein Stück des Weges
haben Sie jetzt geschafft. Ihre Trauer wird Ihnen
helfen, weiter Ihren Lebensweg zu gehen und
neu zu finden, denn Trauer ist eine Fähigkeit, die
uns hilft, mit Verlusten im Leben umzugehen.
Und die Verbundenheit mit dem geliebten Men-
schen kann auch der Tod nicht zerstören.

Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer
hat einmal geschrieben:

*„Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines
lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das
auch gar nicht versuchen; man muss es einfach
aushalten und durchhalten. Das klingt zunächst
sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer
Trost, denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt
bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbun-
den. Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die
Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er
hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns
dadurch, unsere alte Gemeinschaft miteinander –
wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren.“*

Möge Gottes Segen sie stets begleiten und
stärken.

Herzlich grüßen Sie

Textbausteine zu Allerseelen

Vorschlag 1

Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung

In Erinnerungen leben Menschen, Ereignisse und Dinge in uns weiter, auch wenn das Erlebte schon längst vergangen ist und Menschen, die uns nahe standen, nicht mehr unter uns sind. Wir bewahren sie in uns auf über die Zeit hinaus. Wer nicht vergessen ist, lebt weiter.

Der Dichter Rainer Maria Rilke nennt dies „die kleine Auferstehung“ – sie steht vor der großen Auferstehung, die im Namen Gottes geschieht!

Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung. Vielleicht haben Sie diesen Satz so oder ähnlich schon einmal gehört. Am Abend des Allerseelentages wollen wir beim Gottesdienst für die verstorbenen Pfarrangehörigen unserer Pfarrei diesen Satz aufgreifen und uns bewusst unserer verstorbenen Angehörigen erinnern. Wir werden sie bei ihrem Namen nennen und mit einer für sie entzündeten Kerze in Erinnerung rufen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie dazu begrüßen können! Sie sind herzlich eingeladen!



Vorschlag 2

Allerseelen – ein Tag, der Lebende und Tote verbindet

Allerseelen spricht alle Menschen an, die Lebenden wie die Toten. Dieser Gedenktag soll uns an das Band erinnern, das uns auch nach dem Tod lieber Menschen weiter mit ihnen verbindet.

Es ist ein Tag der Erinnerung – vieles, was wir gemeinsam mit Menschen erlebt haben, die nicht mehr unter uns weilen, wird wieder wach.

Allerseelen lädt uns ein, unser ganzes Leben aus der Perspektive Gottes zu sehen, der alles Leben ins Dasein ruft. In der heiligen Schrift, im Buch der *Weisheit*, klingt das so:

„Gott hat den Tod nicht gemacht und hat keine Freude am Untergang der Lebenden.

Zum Dasein hat er alles geschaffen und heilbringend sind die Geschöpfe der Welt.

Kein Gift des Verderbens ist in ihnen, das Reich des Todes hat keine Macht auf der Erde!“

Buch der Weisheit, 13 – 14

Wir laden Sie ein, am Tag vor Allerseelen an Ihren Gräbern unsere Verstorbenen zu ehren.

Der Gräberumgang findet bei uns statt am 1. November um ... Uhr.

Am 2. November, am Abend von Allerseelen, feiern wir in unserer Kirche einen Gedenk-Gottesdienst, bei dem die Namen der Verstorbenen des vergangenen Jahres verlesen werden und ihnen zu Ehren für jede und jeden eine Kerze entzündet wird.

Seien Sie herzlich willkommen!



Vorschlag 3

Allerseelen – denn sie sind nicht vergessen

Vielleicht haben Sie in den Zeiten Ihrer Trauer oft gehört, dass Sie Ihren verstorbenen Angehörigen loslassen, die Zeit mit ihm gar vergessen sollen, weil es vorbei ist. Allerseelen hingegen ist ein kirchlicher Gedenktag, der uns aufruft, gemeinsam der Verstorbenen in unseren Gemeinden zu gedenken. Der Allerseelen-Tag will Ihnen sagen: Erinnern Sie sich, denn Menschen, die wir geliebt haben, werden in uns weiterleben, solange wir selber leben. Der folgende Text eines unbekanntenen Verfassers beschreibt dies sehr schön:

*Menschen treten in unser Leben
und begleiten uns eine Weile.
Einige bleiben für immer,
denn sie hinterlassen ihre Spuren
in unseren Herzen.*

Darüber hinaus glauben wir Christen, dass die Verstorbenen nicht nur in uns weiterleben, sondern bei Gott das uns allen verheißene Leben in Fülle haben. Am Abend des 2. November wollen wir uns dies in einer Gedenkfeier vergegenwärtigen. Im Mittelpunkt der Feier steht diese Zusage Gottes an uns und die Erinnerung an unsere Verstorbenen. Wir werden die einzelnen Verstorbenen des letzten Jahres unserer Gemeinde beim Namen nennen und für jeden eine Kerze anzünden.

Sie sind herzlich eingeladen.

Vorschlag 4

Allerseelen – in Gottes Armen geborgen

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, wird sich hin und wieder die Frage stellen, wo der Verstorbene jetzt wohl sein mag, dieser Mensch, der in meiner Erinnerung noch so lebendig ist. Der 2. November ist in der katholischen Kirche der Allerseelen-Tag, der Tag an dem wir unserer Verstorbenen gedenken, uns an sie erinnern. Und wir dürfen dies tun in der festen Hoffnung, dass diese Menschen bei Gott lebendig sind. In der Bibel zitiert Lukas in der Apostelgeschichte einen Psalm Davids, der diese Hoffnung sehr schön ausdrückt:

*Mein Herz ward fröhlich und meine Zunge jubelte.
Auch mein Leib wird in sicherer Hoffnung ruhen,
denn du wirst mein Leben in der Totenwelt nicht
im Stich lassen, nicht zulassen, dass ich verderbe.
Denn du zeigtest mir Wege des Lebens, erfüllen
wirst du mich mit Fröhlichkeit vor deinem Angesicht.*
(Apg 2, 26 – 28)

Am Abend des Allerseelentages wollen wir einen Gottesdienst für die verstorbenen Angehörigen unserer Pfarrei feiern. Wir erinnern uns an sie, in dem wir jeden bei seinem Namen rufen. Zum Zeichen unseres Glaubens an ein immer währendes Leben voll Freude bei Gott entzünden wir für alle Verstorbenen Kerzen.

Wir laden Sie herzlich ein zum Allerseelen-Gedengottesdienst am 2. November um ... Uhr.

Ein Vorschlag für trauernde Männer/männliche Jugendliche: Foto-Dokumentation von Marterln an Unfallstellen

Hinweise zum Fotoprojekt

Anlass für diese Idee war der Unfalltod von Patrick W. Er verunglückte 2010, zwei Monate nach seinem 18. Geburtstag, tödlich mit seinem PKW.

Es ist bekannt, dass Männer im Trauerprozess anders als Frauen reagieren. Für viele Männer ist die ihnen angemessene Form, ihrer Trauer Ausdruck zu geben, weniger verbal, sondern eher handlungsorientiert. Über ihre Trauer zu reden, erleben Männer eher als zusätzlich belastend.

Die Trauer der Familie W. ist unermesslich und traumatisch. Die Mutter ist die einzige, die darüber reden kann, ihrem Ehemann und dem zweiten Sohn gelingt das nicht. Sie tragen schwer an ihrer wortlosen Trauer. Das Leben in der Familie ist gedrückt.

Nach mehr als einem Jahr traue ich mich, den Männern folgenden Vorschlag zu machen: Nehmt eine Digitalkamera in die Hand, fahrt durch den Landkreis und fotografiert Marterln an Unfallstellen im Landkreis. Benennt jeweils genau den Ort, wo es passiert ist, wann es passiert ist und wer verunglückt ist. Dabei soll die Unfallstelle / das Marterl den Verunglückten abbilden. Später tragen wir es in eine Landkreis-Karte ein. Wir werden daraus eine PowerPoint-Präsentation machen – dabei ist Patricks Marterl, das der Bruder selbst gefertigt hat, an erster Stelle mit dabei.

Die Anzahl der fotografierten Marterl / Unfallstellen ist unerheblich. Es sollten nicht zu viele sein, ich würde maximal 12 verschiedene Stellen befürworten, möchte aber nicht zu viele Vorgaben machen.

Ziel war es, die Männer dazu zu bringen, sich zu öffnen, den Blick auf die eigene Trauer zu richten und auszuweiten. Im Lauf der folgenden Wochen wird es den Männern möglich, über ihre Trauer zu reden, die aktive Auseinandersetzung mit dem Tod ihres Sohnes / Bruders hatte ihre Starre gelöst. Gleichzeitig entlastete es das Leben in der Familie, da das Gespräch nun nicht mehr länger das einzig mögliche Medium der Kommunikation war.

Benötigt wird dazu eine einfache Digitalkamera – und viel Zeit, da während der Aufnahmen viel im Innern der Beteiligten passiert. Immer wieder sind Pausen notwendig. Das Ziel jedoch, etwas für den Toten tun zu können, vielleicht sogar andere vor Ähnlichem zu bewahren, motiviert immer wieder zum Handeln. Außerdem „lohnt“ es sich, die gleichen Stellen zu verschiedenen Jahreszeiten (wieder-) zu fotografieren.

Eine solche Fotodokumentation muss nach Fertigstellung in einem angemessenen Rahmen öffentlich präsentiert werden. Das kann die Schulaula, das Kirchenfoyer oder ein anderer geeigneter Ort sein. Es ist ja erklärtes Ziel, die Sinne / Wachheit der Mitmenschen zu schärfen.

Peter Heimann, 13.6.2012

Der Trauer Ausdruck verleihen – Marterln an Unfallstellen

Eine Fotodokumentation als Hilfe
im Trauerprozess für Männer
und männliche Jugendliche

Patrick * 28.2.1992 † 21.4.2010

Patrick verunglückte im April 2010 tödlich
mit seinem PKW – zwei Monate nach seinem
18. Geburtstag. Die Trauer der Familie W. ist
unermesslich. Seine Mutter ist die einzige,
die darüber reden kann. Seinem Vater und
seinem älteren Bruder gelingt das nicht.
Sie tragen schwer an ihrer wortlosen Trauer.

Die meisten Männer reagieren
im Trauerprozess anders als Frauen.
Viele Männer können ihre Trauer
nicht über Worte ausdrücken.
Über ihre Trauer zu reden, erleben
Männer eher als zusätzlich belastend.
Damit Trauer gelingt und ein heilsamer Prozess ist,
muss sie ausgedrückt, gelebt werden.



Um so wichtiger ist es, andere Möglichkeiten
zu finden, Trauer auszudrücken.
Der Vorschlag, im Landkreis Unfallstellen
aufzusuchen und die dort aufgestellten
Kreuze zu fotografieren, wird von Patricks Bruder
Andreas aufgenommen und mit Unterstützung
seines Vaters Gerhard umgesetzt.

„Die Idee, Kreuze an Unfallstellen zu fotografieren, fand ich irgendwie gut. Während wir umherfahren und fotografierten, musste ich immer an Patricks Unfall denken.“

Vater Gerhard



„Ich fand das Fotoprojekt eine gute Idee, um es anderen Jugendlichen kurz vor dem Erwerb des eigenen Führerscheins zu zeigen.“

Andreas,
Patrick's Bruder



und Jugendgruppen

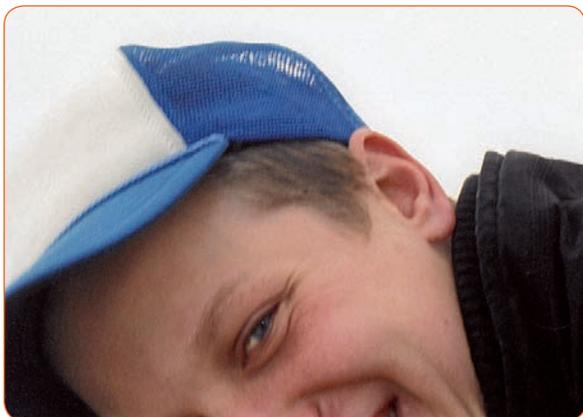
Der Trauer Ausdruck verleihen – Marterln an Unfallstellen

Eine Fotodokumentation als Hilfe
im Trauerprozess für Männer
und männliche Jugendliche



„Die andere Seite des Fahrens
wird deutlich, es zeigt, wie
schnell es passieren kann.
Ich hoffe, dass alle das ver-
stehen. Jeder meint ja, dass es
nur die anderen betrifft und
mir selber passiert das nicht.“

Andreas



„Später, als wir die Fotos
anschauen, wurde mir
bewusst, wie viele Eltern
es gibt, die auch ihr Kind
verloren hatten.“

Gerhard

Zitate

Zitate



„Für mich war es schon belastend, die Kreuze zu fotografieren. Denn jetzt wusste ich, welche Schicksale dahinter stehen. Früher fuhr ich auch an Kreuzen vorbei, hab es aber schnell wieder vergessen und mir keine Gedanken gemacht. Doch jetzt weiß ich ja, wie es den Familien geht. Daher war ich schon sehr traurig und gleichzeitig sehr erschrocken darüber, wie viele Kreuze an den Straßen stehen.“

Andreas

und Jugendgruppen

Der Trauer Ausdruck verleihen – Marterln an Unfallstellen

Eine Fotodokumentation als Hilfe
im Trauerprozess für Männer
und männliche Jugendliche

„Ich hatte nicht das Gefühl, für Pati
noch etwas tun zu können, aber ich
fühlte mich mit ihm verbunden.“

Andreas



„Unsere Familie war seit Patricks Unfall wie gelähmt und ich war froh,
etwas tun zu können. Ich hatte dann nicht mehr das Gefühl,
alleine mit meinem Schmerz zu sein. Es war erschreckend zu sehen,
wie viele – vor allem junge Menschen – so ihr Leben beenden müssen.
Ich hoffe, dass wir mit dem Fotoprojekt Menschen erreichen können,
die ähnliches erlebt haben wie wir und sich damit alleine fühlen.
Wenn es auch den Schmerz nicht nimmt, so hilft es doch, zu spüren,
dass man nicht alleine ist.“

Claudia, Patricks Mutter

„Vielleicht kann das Projekt auch Menschen,
die immer nur durch ihr Leben eilen,
dazuanregen, bewusster zu werden.
Jede Sekunde, die nicht intensiv gelebt wird,
ist eine verlorene Zeit, die nie wieder
zurück kommt.“

Claudia, Patricks Mutter

Impressum

Herausgeber

Dachauer Forum

Katholische Erwachsenenbildung e.V.

Ludwig-Ganghofer-Str. 4,

85221 Dachau

Tel. ++49 8131 99 68 80

Fax. ++49 8131 99 68 810

www.dachauer-forum.de

info@dachauer-forum.de

Vertretungsberechtigter Vorstand: Anton Jais



Projektleitung

Peter Heimann, Annerose Stanglmayr,

Dachauer Forum e.V.

Projektkoordination

Cornelia Rommé

Projektpartner

Klaus Dahlinger,

Kath. Ehe-, Familien-, und Lebensberatungsstelle Dachau

PR Ullrich Keller, SG Trauer und Trauma EOM

Thomas Körner, Evangelischer Pfarrer Dachau

Josef Mayer, Pfarrer und Direktor KLVHS Petersberg

Gertrud Ströbele,

Landesverband KDFB, Bildungsreferentin

Copyright

Dachauer Forum e.V.

Redaktion

Peter Heimann, Cornelia Rommé, Annerose Stanglmayr

Bildmaterial

Cornelia Rommé, Andreas Wilfert, Leporello Company

Gestaltung

Leporello Company, Dachau

Druck und Produktion

Lanzinger, Oberbergkirchen

Gefördert durch das

Erzbischöfliche Ordinariat München

im Rahmen der Innovativen Projekte



ERZBISCHÖFliches ORDINARIAT
MÜNCHEN

Auflage:

1.000 Stück, November 2012