

# TRAUERBOX

## Materialien zum Umgang mit einem Trauerfall in einer Gruppe



### Zielgruppe

Diese Box richtet sich v.a. an Jugendgruppen, die mit einem Trauerfall konfrontiert sind und soll dabei helfen mit dem Trauerfall umzugehen.

Daneben sind auch einzelne Materialien für jüngere Kinder enthalten (s.u.). Grundsätzlich ist das Material für alle Altersgruppen geeignet, muss jedoch entsprechend angepasst werden.



### Einführende Hinweise

Der Trauerprozess ist immer ein höchst persönlicher Prozess. Jeder Mensch trauert auf seine Weise und benötigt auf seine Weise individuelle Unterstützung. Diese Box soll Anregungen geben, wie in einer Jugendgruppe mit Trauer umgegangen werden kann. Dabei ist es besonders wichtig, dass niemand zu etwas gezwungen wird und jede\*r die Möglichkeit hat selbst zu entscheiden, woran er\*sie teilnehmen will.

Weiterhin sollte bei entsprechenden Angeboten im Umgang mit Trauer auch immer für eine vertrauensvolle Atmosphäre gesorgt werden, in der die Jugendlichen offen und ehrlich sein können.

Diese Box kann keineswegs eine professionelle Trauerbegleitung ersetzen, sie kann lediglich einen Impuls im Umgang mit Trauer geben.



### Inhalt der Box

- **Bausteine** und Vorlage zur **Gestaltung einer Andacht** beziehungsweise einer **Abschiedsgestaltung**.
- **Dekorationsmaterial**, mit dem man einen Raum für eine Andacht oder eine andere Einheit zum Thema Trauer herrichten kann.
  - o schwarze Tücher
  - o Bilderrahmen
  - o Kerzen
  - o Holzkreuz
- Kleinigkeiten
  - o wie Taschentücher, wenn Tränen fließen
  - o Knautschball zum Stressabbau oder zur Gesprächsmoderation (wer den Ball hat, darf sprechen)
  - o Briefpapier und Malpapier, sowie Kugelschreiber und Buntstifte
- Buch „**Trauerarbeit mit Jugendlichen**“ von Beate Alefeld-Gerges und Stephan Sigg
  - o unterstützende Lektüre bei der Vorbereitung auf eine Einheit zum Thema Trauer

- Bücher „**Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging**“ von Monika Weitze und Eric Battut und „**Geht sterben wieder vorbei?**“ von Mechthild Schroeter-Rupieper und Imke Sönnichsen
  - o Kinderbücher, die das Thema Tod und Traurigkeit kindgerecht aufgreifen und verarbeiten
- Impulskarten „**Trauerarbeit**“ von Beate Alefeld-Gerges, inkl. Anleitungen zur Verwendung
- Das „**Trauerlandspiel**“
  - o bietet Kindern und Jugendlichen Ansatzpunkte rund um Erinnerung, Trauer und Resilienz
- Liste mit professionellen **Ansprechpartner\*innen in der Region** und weiterführenden Links zu dem Thema

Diese und weitere Materialien stellen wir online zur Verfügung, unter:

[https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen\\_broedel\\_kja-lro\\_de/EvslQIzjr5xJiCQMw5S6VigBgnFJh-eOgggBwDIUwyqD\\_g](https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen_broedel_kja-lro_de/EvslQIzjr5xJiCQMw5S6VigBgnFJh-eOgggBwDIUwyqD_g)



Bei Fragen und Anmerkungen zur Trauerbox wenden Sie sich gerne an:

### Steffen Brödel

Katholische Jugendagentur Leverkusen,

Rhein-Berg, Oberberg gGmbH

Dr. Robert-Koch-Straße 8

51467 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 93622-25

Mobil: 01578 0534318

E-Mail: [steffen.broedel@kja-lro.de](mailto:steffen.broedel@kja-lro.de)

### Ein kurzer Verhaltenskodex im Umgang mit traurigen und trauernden Kindern und Jugendlichen:

Die Traurigkeit/Trauer kann über einen längeren Zeitraum andauern, da es sich um einen Entwicklungs- und Verarbeitungsprozess handelt, welcher seine Zeit braucht.

Halt dir immer wieder vor Augen, dass nicht du für das Leid der Kinder verantwortlich bist.

„Weniger ist oft mehr“ – manchmal ist es besser wenn du einfach nur zuhörst.

Du kannst die Situation nicht ändern.

Du kannst nur versuchen die Situation für das Kind erträglicher zu machen und dem Kind Halt zu geben.

### WIE VERHALTE ICH MICH TRAUERNDEN KINDERN GEGENÜBER?

Versuche die Fragen der Kinder zu beantworten. Falls du keine Antwort auf eine Frage hast, sage ihnen dies.

Sprich mit den Kindern ehrlich darüber.

Versuche nicht das Geschehene mit deinen persönlichen Erfahrungen zu vergleichen.

Zwing die Kinder zu nichts. Sei für die Kinder da.

Vermeide Aussagen wie: „Das verstehst du noch nicht“, „dafür bist du noch zu klein“, „Gott hat Oma zu sich geholt“, „Oma wird für immer schlafen“ usw. Diese Sätze verunsichern Kinder oder verängstigen sie.

## Inhalt

Ansprechpartner*innen und Anlaufstellen	4
Andacht – Abschied von einer verstorbenen Person	5
Lieder	7
Abschiedsgestaltung	8
Gebete	10
Lesungen und Texte	12
Meditationen	15
Weitere Texte	18

Dieses Dokument zum direkten Klicken der Links findest du auch online unter diesem Link:

[https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen\\_broedel\\_kjalro\\_de/EvslQlzjr5xJiCQMw5S6VigBgnFJh-eOgggBwDIUwyqD\\_g](https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen_broedel_kjalro_de/EvslQlzjr5xJiCQMw5S6VigBgnFJh-eOgggBwDIUwyqD_g)



## ANSPRECHPARTNER\*INNEN UND ANLAUFSTELLEN

zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen

Diese Sammlung soll eine kleine Hilfestellung zu Orientierung bieten. Es gibt sicherlich noch viele weitere gute und kompetente Anlaufstellen.

### Anlaufstellen vor Ort:

- TrauBe Köln e.V. - Trauerbegleitung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene  
<https://traube-koeln.de/>  
[kontakt@traube-koeln.de](mailto:kontakt@traube-koeln.de)  
 Telefon: 0221-26136731
- Domino - Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V. (Bergisch Gladbach)  
<http://domino-trauerndekinder.de/>  
[info@domino-trauerndekinder.de](mailto:info@domino-trauerndekinder.de)  
 Telefon: 02174-4399
- Weitere Anlaufstellen vor Ort, aufgelistet vom Erzbistum Köln  
[https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/Begleitung-und-Angebote/](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/Begleitung-und-Angebote/)

### Weitere hilfreiche Stellen:

- Doch etwas bleibt - Trauerchat für Jugendliche und junge Erwachsene  
<https://www.doch-etwas-bleibt.de/start/>
- Jugend-Onlineberatung zu den Themen Abschied, Tod und Trauer  
<https://www.da-sein.de/>
- Die Nummer gegen Kummer  
<https://www.nummergegenkummer.de/>  
 Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
 Elterntelefon: 0800 111 0 550
- Ankerland - Hilfe für traumatisierte Kinder  
<https://ankerland.de/>
- Leuchtturm ON - Online-Beratung für Kinder und Jugendliche, die jemanden durch Suizid verloren haben  
<https://www.leuchtturm-on.de/>
- AGUS - Angehörige um Suizid  
<https://www.agus-selbsthilfe.de/>
- Erzbistum Köln – Hilfreiches im Umgang mit trauernden Kindern und Jugendlichen  
[https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge\\_und\\_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/trauernde-kinder-und-jugendliche/index.html](https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/abschied-und-trost/trauerbegleitung/trauernde-kinder-und-jugendliche/index.html)



Zum direkten  
**Klicken der Links**  
 findest du dieses  
 Dokument **online**  
 hier oder unter  
 dem Link auf Seite 3.

## ANDACHT – ABSCHIED VON EINER VERSTORBENEN PERSON

Die Andacht sollte möglichst persönlich und auf die Gruppe zugeschnitten gestaltet sein. Diese Vorlage dient als Orientierung und darf und soll gerne abgeändert werden. Dabei ist es auch sinnvoll in den Gebeten, Meditation etc. den Namen und die Pronomen entsprechend anzugleichen, um sich beim Vortragen nicht zu verhaspeln (diese Vorlage ist auch online als Worddokument zu finden unter: [https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen\\_broedel\\_kja-lro\\_de/EvslQlzir5xJiCQMw5S6VigB3GeuQWre0td4STRgrKNLKw](https://kjalro-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/steffen_broedel_kja-lro_de/EvslQlzir5xJiCQMw5S6VigB3GeuQWre0td4STRgrKNLKw) ).

### Mögliche Raumgestaltung:

- Kerzen (in der Box enthalten)
- Kreuz (in der Box enthalten)
- Bild des\*r Verstorbenen (Bilderrahmen in der Box enthalten)
- Entsprechend der Abschiedsgestaltung weitere Elemente (z.T. in der Box enthalten)

### Materialien:

- Liedzettel, evtl. Instrument zur Begleitung, meditative Musik (nicht in der Box enthalten)
- Zettel und Stifte, Aufbewahrung für Zettel (Box, Glas, o.ä.) (in der Box enthalten)
- Entsprechend der Abschiedsgestaltung weitere Materialien (z.T. in der Box enthalten)

## Andacht

	Vorschlag	Seite
Einleitung		
	<p><b>Wir wollen heute gemeinsam im Rahmen unserer kleinen Gruppe Abschied nehmen von N.N.. Es ist sicherlich keine einfache Zeit, aber vielleicht können wir besser damit umgehen, wenn wir gemeinsam Abschied nehmen.</b></p> <p><b>Wir wollen diese kleine Andacht im Namen dessen beginnen, der immer bei uns ist, auch in unseren dunkelsten Stunden, im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.</b></p>	
Lied		7
	Von guten Mächten (GL 430)	
Gebet		10
	<p><b>Gott, N.N. ist tot. Ich muss es ganz begreifen, was das ist. Sein*Ihr Blick wird mich nie mehr treffen; Seine*Ihre Hand meine Hand nie mehr halten, Er*Sie ist tot; er*sie ist nicht mehr hier.</b></p> <p><b>Du bist die Auferstehung und das Leben. Wer an dich glaubt, wird leben, Auch wenn er gestorben ist. Lass ihn*sie aufwachen bei dir, Gott, Gib ihm*ihr das nie verrinnende Leben, Nach dem wir uns sehnen. Kann unsere Sehnsucht uns täuschen?</b></p>	

	<p><b>Guter Gott, du hast es versprochen.</b>  <b>Für ihn*sie, der*die tot ist, erinnere ich dich an dein Wort:</b>  <b>"Wer an mich glaubt, wird leben."</b>  <b>Amen</b></p>	
Lesung		12
	<p>1 Kor 13,12.13:  <b>"Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umriss, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt ist mein Erkennen Stückwerk, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe."</b></p>	
Meditation		15
	<p><b>Gottes Wege sind für uns nicht immer verständlich. Manchmal passieren Dinge, deren Sinn wir nicht verstehen können. Aber wir können gewiss sein: Gott ist für uns da! Wir können Hoffnung haben, dass wir am Ende erkennen, worin der Sinn lag, wenn wir selbst zu Gott kommen.</b>  <b>Und darin können wir Trost finden!</b></p>	
Stille		
	Nicht zu lange	
Abschied		8
	<p>Jede*r kann einen Abschiedsbrief an den*die Verstorbene schreiben. Diese werden dann in der Mitte gesammelt und können z.B. verbrannt werden, sodass der Inhalt aufsteigt wie der Rauch. Während des Schreibens kann im Hintergrund meditative Musik laufen. Beim Abgeben des Briefs kann eine Kerze/Teelicht angezündet werden.</p> <p>Wenn alle Briefe abgegeben sind:  <b>Lieber N.N.,</b>  <b>wir können dir leider nicht mehr persönlich sagen wie sehr du uns fehlst und was du uns bedeutest. Aber vielleicht kannst du uns ja trotzdem noch hören.</b></p>	
Vater unser		
	<b>Für dich wollen wir zu Gott, unserem Vater beten:</b>	
	<p><i>Vater unser im Himmel,  geheiligt werde dein Name.  Dein Reich komme.  Dein Wille geschehe,  wie im Himmel so auf Erden.  Unser tägliches Brot gib uns heute.  Und vergib uns unsere Schuld,  wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  Und führe uns nicht in Versuchung,  sondern erlöse uns von dem Bösen.  Denn dein ist das Reich und die Kraft  und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  Amen.</i></p>	
	<p><b>Herr gib N.N. das ewige Leben – und das ewige Licht leuchte ihm*ihr</b>  <b>Lass ihn*sie ruhen in Frieden – Amen</b></p>	
Lied		7
	Herr du bist mein Leben (GL 456)	
Abschluss		

## LIEDER

Es bietet sich an, die Lieder abzuspielen, sodass nicht gesungen werden muss, aber dennoch mitgesungen werden kann.

Die untenstehende Liste bietet nur einige Vorschläge und kann gerne ergänzt werden.

### *Kirchliche Lieder*

- a. Von guten Mächten (GL 430)  
<https://youtu.be/aN7dGz6NH5M>
- b. So nimm denn meine Hände  
<https://youtu.be/HOt-P0el3OQ>
- c. Wir sind nur Gast auf Erden (GL 505)  
<https://youtu.be/YsdyXCfYsvQ>
- d. Meine Hoffnung und meine Freude (GL365)  
<https://youtu.be/dO3B8yEaWNo>
- e. In manus tuas pater (GL 658,1)  
<https://youtu.be/9Fo0eOYhv7g>
- f. Meine Zeit steht in deinen Händen  
[https://youtu.be/1I2wpm\\_toVU](https://youtu.be/1I2wpm_toVU)
- g. Herr du bist mein Leben (GL 456)  
<https://youtu.be/7m2w5ugG1M0>



Zum direkten  
**Klicken der Links**  
findest du dieses  
Dokument **online**  
hier oder unter  
dem Link auf Seite 3.

### *Nicht-kirchliche Lieder*

- a. Tears in Heaven (Eric Clapton)  
<https://youtu.be/JxPj3GAYYZ0>
- b. Der Weg (Herbert Grönemeyer)  
<https://youtu.be/xSWJBclrmgo>
- c. Candle in the wind (Elton John)  
<https://youtu.be/MYU3F8uUGiw>
- d. Die letzte Rose ("Martha")  
<https://youtu.be/N8fC8zoNrSk>
- e. Du fehlst hier (Christina Stürmer)  
<https://youtu.be/UKxWXxATbhg>
- f. Das Leben ist schön (Sarah Connor)  
<https://youtu.be/-hLk8GXOajg>
- g. Teil von mir (Silbermond)  
<https://youtu.be/o16ug1wietk>

## ABSCHIEDSGESTALTUNG

### *Briefe schreiben*

Jede\*r kann einen Abschiedsbrief an den\*die Verstorbene schreiben, mit Dingen die man dem\*der Verstorbenen noch mitgeben wollte, mit Dingen für die man ihr\*ihm danken wollte, etc. Während des Schreibens kann im Hintergrund meditative Musik laufen. Beim Abgeben des Briefs kann eine Kerze/Teelicht angezündet werden.

Wenn alle Briefe abgegeben sind:

**Liebe\*r N.N.,**

**wir können dir leider nicht mehr persönlich sagen wie sehr du uns fehlst und was du uns bedeutest. Aber vielleicht kannst du uns ja trotzdem noch hören.**

Die Briefe können dann gesammelt werden und zum Beispiel

- Mit ins Grab gegeben werden
- Vergraben werden
- Verbrannt werden
- In ein Schiffchen gefaltet und auf einem See/Bach ausgesetzt werden

### *Würfelgespräche*

8-14 Jahre, ca. 20 min

Du brauchst: großen Schaumstoffwürfel, Papier, Fragen, Stifte

So geht's: Auf dem Würfel befestigst du Fragen, mit denen du herausfinden möchtest, wie es den Kindern geht und ob sie etwas bedrückt. Jedes Kind würfelt dann einmal und die Frage, welche es würfelt, soll es dann beantworten.

Wichtig: Wenn ein Kind nicht antworten möchte, dann akzeptiere dies. Mit diesem Würfelgespräch kann es gelingen, dass du bereits zu Beginn der Gruppenstunde weißt, welche Kinder etwas bedrückt. So kannst du während der Gruppenstunde darauf achten.

Aus [https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS\\_1\\_2018\\_2019\\_NL.pdf](https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS_1_2018_2019_NL.pdf)

### *Flaschenpost*

8-14 Jahre, 10 min

Du brauchst: Flasche oder großes Glas, Zettelchen, Stifte

So geht's: Du nimmst eine Glasflasche oder ein großes Glas, welches für eure Ortsgruppe in ein „Kummertglas“ verwandelt wird. Dieses bleibt fix im Raum stehen und alle Kinder können immer alles, was sie bedrückt (ihre Ängste, Sorgen, Traurigkeit...), auf Zettelchen schreiben und sie in das Glas stecken. Wenn das Glas dann voll oder fast voll ist, könnt ihr es gemeinsam in einen Fluss werfen und so nimmt dieser all eure Sorgen und Ängste mit. Vor allem für die Kinder kann dies sehr befreiend sein.

Aus [https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS\\_1\\_2018\\_2019\\_NL.pdf](https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS_1_2018_2019_NL.pdf)

### *Kerze anzünden*

8-14 Jahre, 20 min

Du brauchst: weiße Grablichter und wasserfeste Filzstifte.

So geht's: Die Kinder können die Grablichter mit den Filzstiften verzieren. Vielleicht kennen sie eine Person, die auf dem Friedhof begraben ist. Wenn dies der Fall ist, können sie für diese Person das Grablicht verzieren und beim Grab hinstellen. Kinder, die kein Grab kennen, können sich eines aussuchen oder auch die Kerze mitnehmen und woanders aufstellen.

Licht ist Zeichen des Lebens. Deshalb zünden wir für unsere Verstorbenen eine Kerze an. Denn sie leben für immer im Licht Jesu, der von den Toten auferstanden ist.

Aus [https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS\\_1\\_2018\\_2019\\_NL.pdf](https://www.jungschar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS_1_2018_2019_NL.pdf)

### *Gestaltung einer Gedenkseite*

Auf der untenstehenden Website können Gedenkseiten erstellt werden, auf welcher dann online Gedanken geteilt werden können

<https://www.gedenkseiten.de/gedenkseite/>

## GEBETE

### *Vater unser*

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.

### *Gebet I*

Gott, N.N. ist tot.  
Ich muss es ganz begreifen, was das ist.  
Sein\*Ihr Blick wird mich nie mehr treffen;  
Seine\*Ihre Hand meine Hand nie mehr halten,  
Er\*Sie ist tot; er\*sie ist nicht mehr hier.

Du bist die Auferstehung und das Leben.  
Wer an dich glaubt, wird leben,  
Auch wenn er gestorben ist.  
Lass ihn\*sie aufwachen bei dir, Gott,  
Gib ihm\*ihr das nie verrinnende Leben,  
Nach dem wir uns sehnen.  
Kann unsere Sehnsucht uns täuschen?

Guter Gott, du hast es versprochen.  
Für ihn\*sie, der\*die tot ist, erinnere ich dich an dein Wort:  
"Wer an mich glaubt, wird leben."  
Amen

(GL 18,3)

### *Gebet II*

Wir danken dir, Herr unser Gott, für diesen Menschen, der so nahe und kostbar war und der uns plötzlich entrissen ist aus unserer Welt. Wir danken dir für alle Freundschaft, die von ihm ausgegangen ist, für allen Frieden, den er gebracht hat; wir danken dir, dass er durch sein Leiden Liebe gelernt hat, und dass er bei aller Unvollkommenheit ein liebenswerter Mensch geworden ist. Wir bitten dich, Herr, dass wir alle, die mit ihm verbunden sind, jetzt auch, gerade wegen seines Todes, tiefer miteinander verbunden seien. Und auf Erden mögen wir gemeinsam in Frieden und Freundschaft deine Verheißung erkennen: Auch im Tod bist du treu.

Amen

Aus [https://www.kath-kirche-kaernten.at/dioezese/detail/C2611/gebete\\_fuer\\_verstorbene](https://www.kath-kirche-kaernten.at/dioezese/detail/C2611/gebete_fuer_verstorbene)

*Gebet III*

Ewiger Gott und Vater, Herr des Lebens. Der Tod von N. erfüllt uns mit Schmerz und stellt uns vor viele Fragen. Wir versuchen zu glauben, dass auch das Unverstehbare sich einfügt in einen großen Sinnzusammenhang bei dir. Wir hoffen und beten, dass sein/ihr Leben und Mühen nicht umsonst war, und bitten dich: schenke du ihm/ihr jetzt in Treue eine unzerstörbare Zukunft bei dir. Uns aber gib Halt im Glauben an die Auferstehung. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Herrn.

Amen

Aus [https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das\\_Gebet\\_f%C3%BCr\\_Verstorbene\\_am\\_Vorabend\\_der\\_Bestattung.pdf](https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das_Gebet_f%C3%BCr_Verstorbene_am_Vorabend_der_Bestattung.pdf)

## LESUNGEN UND TEXTE

### *Ps 130:*

"Aus den Tiefen rufe ich, HERR, zu dir: Mein Herr, höre doch meine Stimme! Lass deine Ohren achten auf mein Flehen um Gnade. Würdest du, HERR, die Sünden beachten, mein Herr, wer könnte bestehn? Doch bei dir ist Vergebung, damit man in Ehrfurcht dir dient. Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele, ich warte auf sein Wort. Meine Seele wartet auf meinen Herrn mehr als Wächter auf den Morgen, ja, mehr als Wächter auf den Morgen. Israel, warte auf den HERRN, denn beim HERRN ist die Huld, bei ihm ist Erlösung in Fülle. Ja, er wird Israel erlösen aus all seinen Sünden."

### *Ps 23:*

"Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen. Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher. Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten."

### *Röm 14,7-9:*

"Denn keiner von uns lebt sich selber und keiner stirbt sich selber: Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir, so sterben wir dem Herrn. Ob wir leben oder ob wir sterben, wir gehören dem Herrn. Denn Christus ist gestorben und lebendig geworden, um Herr zu sein über Tote und Lebende."

### *Röm 6,3-11:*

"Wisst ihr denn nicht, dass wir, die wir auf Christus Jesus getauft wurden, auf seinen Tod getauft worden sind? Wir wurden ja mit ihm begraben durch die Taufe auf den Tod, damit auch wir, so wie Christus durch die Herrlichkeit des Vaters von den Toten auferweckt wurde, in der Wirklichkeit des neuen Lebens wandeln. Wenn wir nämlich mit der Gestalt seines Todes verbunden wurden, dann werden wir es auch mit der seiner Auferstehung sein. Wir wissen doch: Unser alter Mensch wurde mitgekreuzigt, damit der von der Sünde beherrschte Leib vernichtet werde, sodass wir nicht mehr Sklaven der Sünde sind. Denn wer gestorben ist, der ist frei geworden von der Sünde. Sind wir nun mit Christus gestorben, so glauben wir, dass wir auch mit ihm leben werden. Wir wissen, dass Christus, von den Toten auferweckt, nicht mehr stirbt; der Tod hat keine Macht mehr über ihn. Denn durch sein Sterben ist er ein für alle Mal gestorben für die Sünde, sein Leben aber lebt er für Gott. So begreift auch ihr euch als Menschen, die für die Sünde tot sind, aber für Gott leben in Christus Jesus."

### *Joh 11,17-27:*

"Als Jesus ankam, fand er Lazarus schon vier Tage im Grab liegen. Betanien war nahe bei Jerusalem, etwa fünfzehn Stadien entfernt. Viele Juden waren zu Marta und Maria gekommen, um sie wegen ihres Bruders zu trösten. Als Marta hörte, dass Jesus komme, ging sie ihm entgegen, Maria aber blieb im Haus sitzen. Marta sagte zu Jesus: Herr, wärst du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben. Aber auch jetzt weiß ich: Alles, worum du Gott bittest, wird Gott dir geben. Jesus sagte zu ihr: Dein Bruder wird auferstehen. Marta sagte zu ihm: Ich weiß, dass er auferstehen wird bei der Auferstehung am Jüngsten Tag. Jesus sagte zu ihr: Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben. Glaubst du das? Marta sagte zu ihm: Ja, Herr, ich glaube, dass du der Christus bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll."

*1 Kor 13,12.13:*

"Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt ist mein Erkennen Stückwerk, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe."

*2 Kor 4,18-5,1.5-10:*

"Denn die kleine Last unserer gegenwärtigen Not schafft uns in maßlosem Übermaß ein ewiges Gewicht an Herrlichkeit, uns, die wir nicht auf das Sichtbare, sondern auf das Unsichtbare blicken; denn das Sichtbare ist vergänglich, das Unsichtbare ist ewig. Wir wissen: Wenn unser irdisches Zelt abgebrochen wird, dann haben wir eine Wohnung von Gott, ein nicht von Menschenhand errichtetes ewiges Haus im Himmel. Gott aber, der uns gerade dazu fähig gemacht hat, er hat uns auch als ersten Anteil den Geist gegeben. Wir sind also immer zuversichtlich, auch wenn wir wissen, dass wir fern vom Herrn in der Fremde leben, solange wir in diesem Leib zu Hause sind; denn als Glaubende gehen wir unseren Weg, nicht als Schauende. Weil wir aber zuversichtlich sind, ziehen wir es vor, aus dem Leib auszuwandern und daheim beim Herrn zu sein. Deswegen suchen wir unsere Ehre darin, ihm zu gefallen, ob wir daheim oder in der Fremde sind. Denn wir alle müssen vor dem Richterstuhl Christi offenbar werden, damit jeder seinen Lohn empfängt für das Gute oder Böse, das er im irdischen Leben getan hat."

*Und wenn du dich getröstet hast...*

»Du wirst in der Nacht die Sterne betrachten. Mein Stern ist zu klein, um ihn dir zeigen zu können. Es ist besser so. Mein Stern wird für dich einer dieser Sterne sein. So wirst du alle Sterne gern betrachten ... Sie werden alle deine Freunde sein. Und dann werde ich dir ein Geschenk machen ...«  
Er lachte wieder.

»Ah! Kleiner Mann, kleiner Mann, ich liebe es, dieses Lachen zu hören!« »Genau das ist mein Geschenk ... Es wird sein wie Wasser ...« »Was meinst du damit?« »Die Leute haben ihre Sterne, für jeden sind sie anders. Für manch Reisenden sind die Sterne Führer. Für andere sind sie nichts anderes als kleine Lichter. Und wieder andere, für die Gelehrten, sind sie Probleme. Für meinen Geschäftsmann waren sie Gold. Aber alle diese Sterne schweigen. Du aber, du wirst Sterne haben wie niemand anderes ...« »Was meinst du?« »Wenn du in der Nacht den Himmel betrachtest, weil ich auf einem von ihnen wohne, dann wird es für dich so sein, als ob alle Sterne lachten, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein hast Sterne, die lachen können!«  
Und er lachte wieder.

»Und wenn du dich getröstet hast (man tröstet sich immer), wirst du froh darüber sein, mich gekannt zu haben. Du wirst immer mein Freund sein. Du wirst mit mir lachen. Und du wirst manchmal dein Fenster öffnen, einfach so, zum Vergnügen ... Und deine Freunde werden sehr erstaunt sein zu sehen, wie du lachst, wenn du deine Blicke auf den Himmel richtest. Dann sagst du: ›Ja, die Sterne bringen mich immer zum Lachen!«

*(Antoine de Saint-Exupéry, „Der kleine Prinz“, Kapitel 26)*

### *Gute Reise*

Da hat einer seine letzte Reise angetreten, sagen wir manchmal, wenn jemand gestorben ist. Ein schönes Bild, denn gerade die verschiedenen Stadien einer Reise können uns bewusst machen, dass unser ganzes Leben ein einziges Unterwegssein ist. Nur ab und zu ist uns kurze Rast gegönnt, dann ziehen wir weiter. Aber am Ende lockt ein Ziel, herrlicher als alle Katalogparadiese. Für diese Reise dann, bei der wir die letzte Grenze überschreiten werden, brauchen wir keinen Pass verlängern zu lassen, nicht einmal einen Koffer zu packen. Auch ein Ticket zu lösen ist nicht nötig. Es kann natürlich sein, dass wir die Reise spontan antreten müssen, wie ein Last Minute Angebot. Sorgen wir uns dann nicht um die Dinge, die wir eigentlich noch erledigen wollten. Schließlich werden wir erwartet.

*(Georg Schwickart)*

<http://www.friedhofscafe.de/index.php/texte-ueber-tod-trauer?download=41:texte-zu-tod-und-trauer>

### *Wenn ich nur wüsste, wo du bist*

Wie wird es sein, dort, wo mein geliebter Mensch jetzt ist? Wird er noch sein, geht es ihm gut, spüre ich noch immer seine Hand oder ist da nichts mehr? Fragen, die sich unweigerlich stellen, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Wir erhalten keinen Anruf von drüben, sehen keine Zeichen und niemand kann uns sagen, wo sie nun sind, unsere Toten.

Und doch wollen wir es wissen, wollen erkennen, wohin wir unsere Gedanken der Liebe hindenken können, möchten beruhigt sein, dass wir uns nicht mehr sorgen müssen.

Wir sind zunächst nur abgeschnitten von dem, was wir verloren haben. Er oder sie scheinen einfach verschwunden. Wir fangen an zu suchen, wollen den Kontakt nicht einfach so abgebrochen sehen. Wir können uns am Schmerz festhalten, indem wir uns keine Freude mehr gönnen oder wir können uns auch auf den Weg machen und den Ort suchen, an dem die Toten ruhen können. Da stehen wir unweigerlich vor der Frage: was kommt nach dem Tod?

Natürlich haben wir schon viel gehört von Jenseitsvorstellungen in unserer Kultur, aber auch von den Hoffnungen anderer Religionen. Wir wollen nicht an die Hölle glauben und auch nicht, dass einfach alles vorbei sein soll. Und langsam, irgendwie, entdecken wir mehr und mehr eine Ahnung von dem, wo unsere Toten sein können. Und dabei entdeckt jeder einzelne Mensch einen ganz anderen Ort, eine ganz eigene Vorstellung. Ja, diese Vorstellung hilft dabei, einen wirklich guten Ort zu finden für den, den wir verabschieden mussten. Wir entdecken, dass wir den geliebten Menschen nicht im Dunkel des Vergessens lassen müssen, sondern ihn mitnehmen können in ein sich verändertes Leben. Doch nicht als eine ständig schmerzende Erinnerung, sondern im Wissen, dass es diesen Ort gibt, an dem er oder sie gut sein kann. Und dieser Ort kann kein allgemeiner sein, er kann nur so einzigartig sein, wie der Mensch, der ihn sich denkt für den einzigartigen Menschen der tot ist. Natürlich helfen da Bilder, die uns von vielen Seiten her bekannt wurden, aber am Ende finden wir unser eigenes Bild. Und genau dieses Bild, dieser Ort, der sich oft erst nach Jahren zeigt, befreit uns zum Leben.

Vielleicht darf deshalb niemand wissen, wie es wirklich aussieht, nach dem Tod, weil sonst die für uns passenden Bilder verloren gehen würden und damit die Einzigartigkeit eines jeden Menschen?

*Tabitha Oehler*

<https://trauerseelsorge.de/texte/>



## MEDITATIONEN

### *Buch des Lebens*

Das Lebensbuch von N. ist zugeschlagen.

Es ist sein/ihr eigenes Buch voller Erfahrungen und Bilder.

Manche Seiten darin kennen wir, die einen mehr, die anderen weniger. In unterschiedlicher Form und Nähe haben wir manche Seiten mit beschrieben.

Dennoch war es sein/ihr Lebensbuch.

Keiner von uns kennt alles, was darin steht, selbst wenn wir noch so nahe und lange mit ihm/ihr zusammengelebt haben. Denn auch die Fragen und Sehnsüchte, die Hoffnungen und das Unausgesprochene: All das ist enthalten im Buch des Lebens.

Und dieses Buch ist jetzt geschlossen.

Aber einer öffnet und liest das Buch, während wir nur in der Erinnerung leben. Es ist unser Gott. Der Gott des Lebens von Anfang an. Der Gott des Lebens jeden Tag und jeden Augenblick. Der Gott des Lebens auch in dunklen Stunden. Der Gott des Lebens auch und gerade über den Tod hinaus. Dieser Gott sieht tiefer und liebt mehr als wir das vermögen. Dieser Gott des Lebens –darauf vertrauen wir- hat unsere/n Verstorben/e in das göttliche Buch des ewigen Lebens eingeschrieben.

Aus [https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das Gebet f%C3%BCr Verstorbene am Vorabend der Bestattung.pdf](https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das_Gebet_f%C3%BCr_Verstorbene_am_Vorabend_der_Bestattung.pdf)

### *Erinnerungen*

Erinnerungen sind etwas Wunderbares. Sie können aber auch sehr schmerzhaft sein. Heute spüren wir das besonders. Heute, da wir uns an Menschen erinnern, die uns nahe standen, die uns viel bedeuten und die wir verloren haben.

Wir danken dir für alle guten Erinnerungen, die wir behalten dürfen und die uns heute Freude bereiten, und bitten dich, alle traurigen Erinnerungen nicht zu schwer werden zu lassen für die, die sie mit sich tragen auf Schritt und Tritt.

Lass alle Menschen zur Ruhe kommen, die traurig sind und weinen. Dir o Gott, vertrauen wir unsere Toten an und die, die um sie trauern. In dir finden wir Trost und Hoffnung, denn du bist ein Gott der Lebenden. Amen.

Aus [https://www.jungchar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS\\_1\\_2018\\_2019\\_NL.pdf](https://www.jungchar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS_1_2018_2019_NL.pdf)

### *Eine Tür ist dir geöffnet*

Du hast dich aufgemacht. Wohin gehst du?

Du gehst uns voraus, einen für uns noch verborgenen Weg. Wohin?

Dein Lebensweg ist zu Ende. Über verschiedenste Wege hat er dich geführt. Vielleicht durftest du aber auch spüren, dass einer diesen Weg mit dir ging - ER, der Ich-bin-da. Da für uns Menschen, mit uns Menschen, in den Menschen, die diese Wege mitgehen. Wohin gehst du? Diesen Weg kannst du nur ohne uns weitergehen. Du hast unsere Hand losgelassen - doch eine andere Hand empfängt dich. Die Hand Jesu, der von sich sagt: Ich bin der Weg zum Vater. Er ist diesen Weg durch Leid und Tod gegangen - er hat die Tür schon geöffnet. Du hast dich aufgemacht. Er ruft dich. Er empfängt dich an dieser gnadenvollen Tür. Sein Licht weist dir den Weg. Ihm darfst du dein Leben übergeben. Freude, Mühe und Schmerz, Gelungenes und Ver-sagen. Er wird dich aufrichten und dein Leben vollenden. Geh getrost weiter - ihm entgegen. Er hat dich bei deinem Namen ins Leben gerufen, dich geleitet ein Leben lang. Er kommt dir entgegen und führt dich zum Ziel, in seine Liebe und Geborgenheit. Er hat eine große Zukunft für uns bereitet.

Aus [https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das Gebet f%C3%BCr Verstorbene am Vorabend der Bestattung.pdf](https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das_Gebet_f%C3%BCr_Verstorbene_am_Vorabend_der_Bestattung.pdf)

### *Für ein Gedenken*

Den Text vorlesen. Jeder kann zum Schluss eine Kerze an der Osterkerze anzünden und für sich selber überlegen, für wen diese Kerze steht.

Wir zünden eine Kerze an...

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen, die gestorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die jetzt traurig sind und weinen.

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen an unserer Schule, die verstorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für die Familien, die trauern, für die, die ihre Mutter, ihren Vater, ihre Großeltern verloren haben.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die allein sind und einen lieben Menschen vermissen.

Wir zünden eine Kerze an für alle, die durch Krieg, Unfälle oder Katastrophen gestorben sind.

Wir zünden eine Kerze an für alle Menschen, um die keiner weint oder die vergessen sind.

Wir zünden eine Kerze an für uns selbst, um uns bewusst zu werden, dass die kleine Kerzenflamme uns zeigt, dass das Leben stärker ist als der Tod.

Ich zünde eine Kerze an für....

Aus [https://www.kja-koeln.de/export/sites/kjakoeln/fachbereiche/kus/new\\_downloadgallery/191029-KJA-Koln-KaT-Trauerkoffer\\_Begleitheft\\_WEB.pdf](https://www.kja-koeln.de/export/sites/kjakoeln/fachbereiche/kus/new_downloadgallery/191029-KJA-Koln-KaT-Trauerkoffer_Begleitheft_WEB.pdf)

### *Solange ihr mich liebt*

Solange ihr mich liebt, lebe ich weiter.

Bewahrt mich in euren Herzen.

Und wenn mein Bild in euch verblasst,

auf Dauer, jetzt noch nicht,

selbst dann wird unsre Liebe uns verbinden.

Solange ihr mich liebt, tief in euren Herzen,

lebe ich weiter, bin ich da, wo immer ihr auch seid.

Abwesend anwesend,

auch wenn ihr es nicht spürt,

oder nur ab und zu vielleicht.

Wenn ihr traurig seid, dass ich so nicht mehr bin,

so wisst, dass es auch mir nicht leicht fiel,

euch allein zulassen.

Weint ruhig, aber lasst danach

auch wieder Licht in eure Herzen scheinen.

Ich werde da sein, einst, wenn ihr mich braucht

und selbst über die Schwelle tretet,

über die ich jetzt gegangen bin.

Bis dahin lebt, so viel ihr könnt,

habt lieb so viel ihr könnt,

geht euren Weg mit Kraft zu Ende.

(Quelle: Solange ihr mich liebt: Texte und Gedichte zum Abschied von Jochen

Jülicher) <http://www.friedhofsaefe.de/index.php/texte-ueber-tod-trauer?download=48:solange-ihr-mich-liebt-jochen-juelicher>

*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.  
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 im Hause 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.  
Warum 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.

Charles Peguy

<http://www.friedhofsafe.de/index.php/texte-ueber-tod-trauer?download=34:texte-zu-tod-und-trauer>

## WEITERE TEXTE

### *Kyrie-Rufe*

Herr Jesus Christus, du bist uns nahe, wenn wir einsam sind. Herr erbarme dich.

Herr Jesus Christus, du bist unsere Zuversicht, wenn es uns schlecht geht. Christus erbarme dich.

Herr Jesus Christus, du bist der Weg, wenn wir nicht mehr weiter wissen. Herr erbarme dich.

Aus [https://www.jungchar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS\\_1\\_2018\\_2019\\_NL.pdf](https://www.jungchar.it/wordpress-2016/wp-content/uploads/2018/10/NEWS_1_2018_2019_NL.pdf)

### *Meditatives Wechselgebet*

Wir Christen vertrauen darauf, dass unser Leben, Sterben und unsere ewige Zukunft in den Händen Gottes liegt. Wie Jesus am Kreuz, so wollen auch wir jetzt Angesicht des Todes von N. zu Gott rufen: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Unsere Lebenszeit sind Jahre – Tage – Stunden - Augenblicke. –

Darin eingebettet: geboren werden und wachsen –

empfangen und reifen –

geben und nehmen –

loslassen und sterben. ---

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Und jedes Leben kennt Schönes und Wertvolles –

Erreichtes und Gelungenes. –

Dafür sind wir dankbar.

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Da ist aber auch das Bruchstückhafte –

das Unvollendete –

das Zerbrochene –

all das, wo wir gescheitert sind. ---

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Heilsames dürfen wir erleben und Wohltuendes –

Aufrichtendes und Ermutigendes. –

Da sind Menschen, die uns wertvoll sind. ---

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Und es gibt das Unverstehbare:

Schicksalsschläge –

Leid und Krankheit –

Verletzungen und Wunden –

All das, wo wir keinen Sinn erkennen. ---

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

V: Und wenn das Leben den Atem anhält, werden die Fragen lauter:

Woran kann ich mich festhalten?

Auf wen kann ich mich verlassen?

- Stille -

V: Mit unserem Herrn Jesus Christus beten wir:

A: Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.

Aus [https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das\\_Gebet\\_f%C3%BCr\\_Verstorbene\\_am\\_Vorabend\\_der\\_Bestattung.pdf](https://www.pastoralverbund-salzkotten.de/images/dokumente/Das_Gebet_f%C3%BCr_Verstorbene_am_Vorabend_der_Bestattung.pdf)