



Leitlinien

bei einem **Trauerfall**
in der **KLJB-Ortsgruppe**



Einer für den anderen
Nicht jeder kann stehen wie ein Baum,
kiefernfest oder biegsam wie eine Birke.
Nicht jeder hat die Worte,
die die andern aufmerksam lesen.
Nicht jeder hält den Schmerz aus,
gegen Wände zu laufen
und das kleine Stück Himmel
schrumpfen zu sehen.
Nicht jeder findet die Bilder des Lebens,
weder in der Nacht noch am Tag.

Wurzeln müssen sich durch Felsen bohren,
Zungen würden sparsam vergeben,
im Schmerz fehlt genau das,
was man braucht, um ihn zu überstehen,
und Augen sind wie Vögel, die davonfliegen.

Es ist Zeit für die Stellvertretung.
Die Zunge des einen
muss die Worte für den anderen finden.
Ein Baum fängt für den anderen Wind ab.
Vielleicht ist es möglich,
den Schmerz ganz altmodisch zu teilen,
um ihn tragbar zu machen.
Und wer sehen kann,
soll auf den Wellen des Lichts
die Bilder verteilen,
die die alltägliche Verirrung erleuchten.

Ulrich Schaffer

Inhalts- verzeichnis

- | | |
|--|-----------|
| 1. Ansprechpartner | 06 |
| 2. Tipps und Beispiele für Texte von Traueranzeigen, eines Nachrufs oder einer Karte | 08 |
| 3. Gesprächsführung | 12 |
| 4. Beispiele für Grabreden | 16 |
| 5. »Du bist weiterhin bei uns!« | 22 |
| 5.1 Gesprächsrunde im Gruppenraum (mit oder ohne Seelsorger) | 23 |
| 5.2 Liturgische Möglichkeiten | 26 |
| 5.3 Rituale | 30 |
| 6. Was kann ich für mich tun? | 32 |



1. Ansprechpartner

Seelsorger BDKJ	Jugendstelle
Seelsorger Kreis	Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle
Seelsorger/in ARGE	Selbsthilfegruppen bei Trauerfällen – auch bei Suizid AGUS überregional
Ansprechpartner Kreis	DIE ARCHE
Ansprechpartner ARGE	

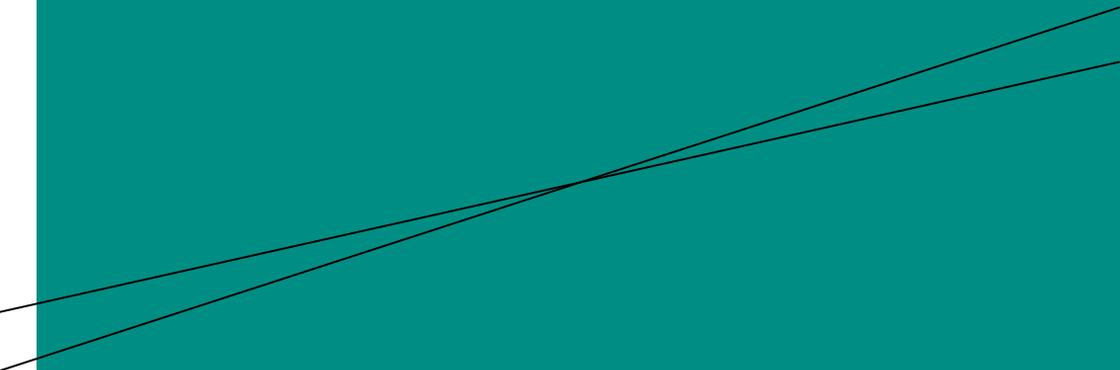


Die Kontaktdaten der Ansprechpartner sind im Internet übersichtlich aufgeführt.
Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen oder
folgende Internetadresse im Browser eingeben:
www.kljb-dingolfing-landau.de/hilfreiches/hilfe-im-trauerfall

2.

Tipps+Beispiele

**für Texte von Traueranzeigen,
eines Nachrufs oder einer Karte**



Auf eine individuelle Formulierung bei einer Traueranzeige, einem Nachruf oder einer Karte ist in jedem Fall zu achten. Ist der oder die Verstorbene ein nahestehendes, aktives und eingebundenes Mitglied? Gerade bei einer Karte ist es schön, wenn Geschwister, Eltern und der Partner in den Blick genommen werden. Je besser der oder die Verstorbene bekannt war, ist es schön, eigene Worte für einen Gedanken zu schreiben – auch als Nachruf nach einer bestimmten Zeit (zum Geburtstag, Jahrestag, ...). Auch ein Nachruf in sozialen Netzwerken ist möglich. Dabei sollte auf bestimmte Regeln geachtet werden (wie z. B. »gefällt mir« = Zeichen der Trauer, die Todesursache nicht erwähnen oder auf Nachfragen nicht antworten, überlegte Wortwahl, ...)

Mögliche Vorschläge sind¹

Der Mensch, den wir liebten,
ist nicht mehr da, wo er war;
aber überall, wo wir sind
und seiner gedenken.

Augustinus

Wenn durch einen Menschen
ein wenig mehr Liebe und Güte,
ein wenig mehr Licht und Wahrheit
in der Welt war,
hat sein Leben einen Sinn gehabt.

Alfred Delp

Das einzig Wichtige im Leben
sind die Spuren der Liebe,
die wir hinterlassen,
wenn wir gehen.

Albert Schweitzer

Wir sollen nicht trauern,
dass wir die Toten verloren haben,
sondern dankbar dafür sein,
dass wir sie gehabt haben,
ja auch jetzt noch besitzen:
Denn wer heimkehrt zum Herrn,
bleibt in der Gemeinschaft der Gottesfamilie
und ist nur vorausgegangen.

Hieronymus

Warum?

Du bist gegangen
in eine andere Welt
und wir bleiben hier
und wir verstehen diese Welt nicht mehr.

Überall verfolgt mich dein Lächeln
und die Hoffnung, die aus deinen Augen
sprach.
Alles nur ein Traum.
Alles nur eingebildet.

Du hast versprochen mich zu besuchen.
Nun kommst du in meine Träume.
Doch nur verschwommen nehme ich das
wahr.

Ich bin sehr traurig,
dass du nicht mehr mit mir gesprochen hast.
Doch es war deine Wahl.

Meine Gedanken begleiten dich,
und ich hoffe,
dass du Frieden findest
im großen Meer der Ewigkeit.
(Gabriele Jöhren)

Kath. Landjugendbewegung
Kreisverband Dinaolfina



Kath. Landjugendbewegung
Kreisverband Dingolfing-Landau

NACHRUF

*Die Erinnerung ist das einzige Paradies
aus dem wir nicht vertrieben werden können.*
(Dietrich Bonhoeffer)

Mit Erschütterung und Trauer nehmen wir Abschied von unserem lieben
Freund und Mitglied

Max Mustermann

Wir werden dich nie vergessen.

KLJB Kreisverband Dingolfing-Landau

Unser Leitspruch war Auftrag für

Wir bewegen das Land!

Unser Leitspruch war Auftrag für

Maria Mustermann

Landesvorsitzende der Katholischen Landjugendbewegung (KLJB),
von der wir viel zu früh Abschied nehmen müssen.

Wir sind sehr dankbar, dass wir sie mit all ihrem Engagement, ihrer Leidenschaft
und Gestaltungskraft erleben durften. Was sie im Diözesanverband Regensburg
auf vielfältige Weise eingebracht hatte, konnte sie leider auf Landesebene
nun nicht mehr fortführen.

Wir sind sehr traurig, aber glauben daran, dass ihr bei Gott Leben in Fülle geschenkt ist.
Unsere Gedanken sind bei ihrer Familie.

Landesvorstand der KLJB Bayern Diözesanvorstand der KLJB Regensburg

aus dem wir nicht vertrieben werden können
(Dietrich Bonhoeffer)

g und Trauer nehmen wir Abschied von unserer
ied



ag für

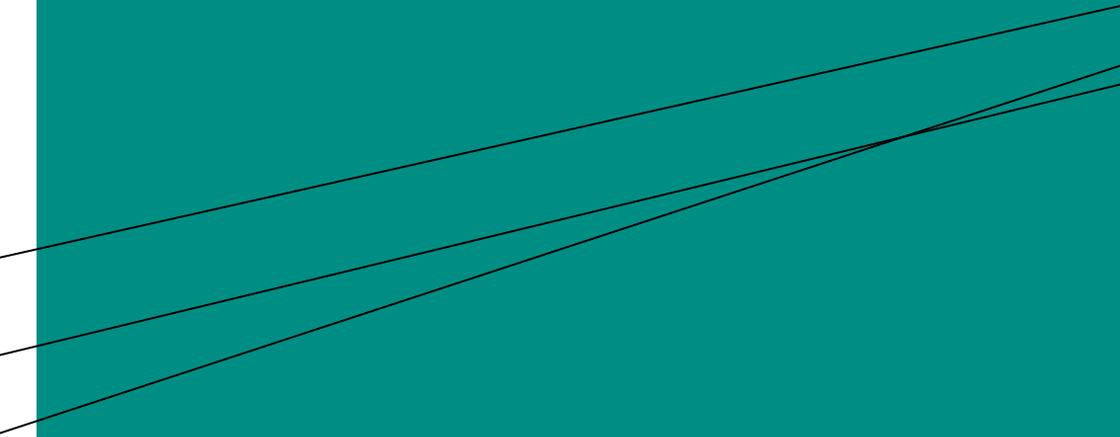
gendbewegung (KLJB),
ihnen müssen.

ngagement, ihrer Leidenschaft
Diözesanverband Regensburg
sie leider auf Landesebene
ren.

Gott Leben in Fülle geschenkt ist.
er Familie.

3.

**Gesprächs-
führung**



Die richtigen Worte ... Wie man mit trauernden Eltern, Geschwistern oder Ortsgruppenmitgliedern spricht, hängt von der eigenen Einstellung ab. Gut tun jedoch Worte, die Trauernde zu einem Gespräch einladen. Es gibt aber auch Worte, die weh tun. In ihnen spiegelt sich aber meist Unwissen oder Hilflosigkeit, was nicht bedeutet, dass kein Mitgefühl besteht. Der »Zuspruch« ist gut gemeint.

Zuhören statt Reden – Zeit nehmen – Hemmungen ablegen

Wer Trauernde begleitet, ist oft verunsichert und möchte schnell Trost spenden. Doch die hilflosen Worte von Außenstehenden sind oft schwer zu ertragen, weil sie die unausgesprochene Aufforderung enthalten, schnell mit der Trauer fertig zu werden. Es gibt aber keine »Zauberworte«, mit denen der Schmerz verscheucht werden kann. Wichtiger als alle Worte ist die Bereitschaft zuzuhören, die Trauernden sprechen zu lassen, sie ihre Geschichte immer wieder erzählen zu lassen. Es tut gut Erinnerungen wach zu rufen und somit gegen das Vergessen anzukämpfen.

Worte und Handlungen, die gut tun

»Es tut mir so leid«

Bei diesen Worte Trauernde umarmen, evtl. zusammen weinen; dies zeigt, dass die Trauernden ihn ihrem Kummer nicht alleine sind.

»Es muss für dich ganz schlimm sein!«

Dieser Ausspruch bestätigt die Schwere des Verlustes und lädt ein, darüber zu sprechen.

»Weißt du noch...«

Wer eigene Erinnerungen an den Verstorbenen erzählt und gemeinsame Erinnerungen wach ruft, hilft den Trauernden über den Verstorbenen zu reden. Denn sie wollen immer wieder über den Verstorbenen reden, ihn in der Gemeinschaft weiterhin dabei zu haben. Dabei darf auch gelacht werden!

»Den Namen des Verstorbenen aussprechen«

Es verletzt Trauernde nicht, wenn sie den Namen hören. Es tut gut, dann weiß man, dass auch andere Menschen sich an den Toten erinnern.

An Fest- und Geburtstage denken

Festtage, vor allem Geburtstage und Todestage des Verstorbenen sind für Trauernde besonders schwer zu ertragen. Wenn Freunde sich dann melden und ihnen zeigen, dass sie auch daran denken, hilft das sehr.

In Kontakt mit der betroffenen Familie bleiben

Anlässlich einer Andacht mit anschließendem Grillen bietet sich ein Besuch oder Treffen mit der Familie/den Angehörigen an. Es kann aber auch im Kleinen telefonisch nachgefragt werden, ob zur Beileidsbekundung, zum Gespräch, ... zwei bis drei der Ortsgruppe vorbeikommen dürfen.

Eigene Trauer eingestehen

Helfer können viele Aktivitäten zur Unterstützung entwickeln. Doch auch Begleiter trauern. Wer selbst traurig sein darf, kann die Trauer des anderen aushalten, ohne sie zu leugnen oder ihn ihr unterzuehen.

Handeln statt reden

Nach dem Tod eines KLJB-Mitgliedes stehen Angehörige unter Schock. Manchmal sind die Beteiligten handlungsunfähig ihren Alltag zu bewältigen. Sie sind kraftlos und können ihre Gedanken nicht sammeln, sie brauchen Hilfe. Wenn Freunde einkaufen, im Garten helfen, mit den Geschwistern einen Ausflug machen oder sich treffen, entlastet dies alle.

Auf professionelle Hilfe hinweisen

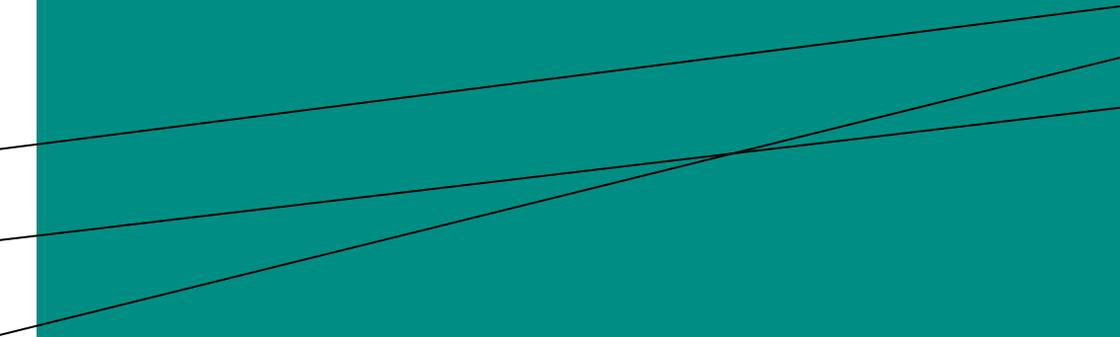
Worte, die weh tun

- ... »Ihr habt ja noch weitere Kinder!«
- ... »Wenn ich irgendetwas tun kann, ruf an«
Sofort ein konkretes Angebot machen
- ... »Andere haben schon gleiches (über-)lebt/
noch Schlimmeres.«
- ... »Ich weiß, was du fühlst.
Aber du wirst damit schon fertig.«
- ... Den Tod nicht erwähnen und so tun,
als ob nichts gewesen ist.

4.

Beispiele für

Grabreden²





Konkret formulierte Reden vorzugeben, ist schwierig. Oft helfen einleitende Texte, um in eine kurze, aber passende und individuelle Trauerrede einzuleiten (mgl. Texte siehe unter Nr. 2).

Möglichkeiten

Das Herz ist schwer,
in uns sind so viele Fragen,
mögen wir still werden, um nach und nach Antworten zu hören,
mögen wir durch Aufruhr hindurch zum Frieden finden,
mögen wir im Chaos Ordnung erkennen,
mögen inmitten des Dunkel Licht in uns werden,
mögen wir in unserer Traurigkeit Trost empfangen,
mögen unser Leib und unsere Seele wieder heil und weit werden,
mögen wir uns inmitten des Schlimmen getragen fühlen,
mögen wir in unserem Schmerz die Liebe erfahren,
mögen wir gerade in unserer Verletzlichkeit deine Kraft in uns spüren,
möge neues Leben und neuer Geist entstehen.

Tausend Worte können nicht sagen,
wie groß die Bestürzung war,
die unser Herzen stocken ließ,
als du so plötzliche gehen musstest.

Tausend Worte könne nicht beschreiben,
wie tief die Trauer in den Herzen derer liegt,
die dich lieben, die dich kennen.
Tausend Gedanken werden dich begleiten
auf deiner Reise durch die Unendlichkeit.

Tausend Gedanken, in denen du bei uns bist bis in alle Ewigkeit.
Die Erinnerung ist unsterblich.
(*Ferdinand Schmuck*)

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.
Spricht mit mir, wie ihr es immer getan habt.
Gebraucht nicht eine andere Redensweise,
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 irgend eine besondere Betonung,
ohne die Spur des 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 Pegny)

Liebe Familie

Ich schenke
dir mein
Herz

A heart-shaped stone with a detailed carving of a rose and a vine with leaves. The stone is positioned on the right side of the image, partially overlapping a white card.

Die Anrede

In der Anrede »Liebe Familie ..., liebe Angehörige und Freunde« immer nur einen Familiennamen nennen (max. zwei), alles andere wird zu langsam. Bei der Nennung des Namens der Eltern ist die ganze Familie angesprochen. Weitere Anreden: Liebe Trauergäste oder Trauergemeinde, Verehrte Trauergemeinde ...

Mögliche Elemente in veränderbarer Reihenfolge

- ... Vor und Zuname
- ... Mitglied seit ...
- ... evtl. Elternhaus (haben sich liebevoll um ... gekümmert, haben ... ermöglicht ..., haben bei versch. Aktionen unsere Ortsgruppe unterstützt ...)
- ... Geschwister - Partner: Vorname/n nennen (sind auch in unserer Gruppe ... trauern mit uns ... gilt unser Anteilnahme ...)
- ... kannten wir als ...
- ... Nahestehendes, positives Ereignis aufgreifen (Zuletzt...)
- ... besondere Merkmale, Einzigartigkeit benennen (seine/ihre Stärken waren ...)
- ... persönliche Nennung (Spitzname, »user/unsere« ...)

Möglichkeiten, um die Trauer auszudrücken

- ... Wir sind zusammengekommen, weil wir um ... trauern.
- ... Wir sind fassungslos über den (plötzlichen) Tod/Abschied.
- ... Es ist unfassbar, dass er/sie nicht mehr lebt.
- ... Die Erinnerung berührt uns tief.

Möglichkeiten, um den Glauben an Gott zu vermitteln

- ... Seine/ihre Seele ist nun geborgen in Gottes Hand.
- ... Die Liebe Gottes wird ihn/sie halten und bewahren.

5.

»**Du** bist weiterhin
bei uns!«

5.1 Gesprächsrunde im Gruppenraum

(mit oder ohne seelsorgerliche Begleitung) ^{3 4 5}

Einen Raum schaffen
Eine Heimat bieten
Zuhause sein

Bei sich selber

Einen Raum schaffen

Mit anderen zusammen

Wo alle Gefühle sein dürfen

Wo Trauer sich ausdrücken darf

Einen Raum schaffen

Wo sich Schleusen öffnen

Und plötzlich das Leben wiederkommt

Leben unter der Kruste des Schweigens

Einen Raum schaffen

Für alle verlorenen Träume

Für die Sehnsucht nach Heimat

Für das Suchen nach Verständnis

Für die verpassten Chancen

Für die enttäuschten Freundschaften

Für all das Alleingelassensein

Einen Raum schaffen

Wo die Tränen sein dürfen

Und der Trost der anderen dich trägt

Und wo du Mut bekommst für Morgen

(Gabriele Jöhren)

In diesen Sätzen ist all das zusammengefasst, um was es nach einem Trauerfall in der Ortsgruppe geht: Raum schaffen, zusammenkommen, Gemeinschaft sein – mit oder ohne Seelsorger. Der Trauer, der Wut, der Ohnmacht, der Verzweiflung, dem Dank, den Tränen, ... Raum geben und gemeinsam sich tragen, vielleicht ganz ohne Worte.

Einfach ...

Nähe geben.

z. B. gemeinsam das Grab aufsuchen, sich gegenseitig Halt geben – auch durch eine Umarmung

Zeit geben.

Bei einem Trauerfall ist es nötig, die Trauerphasen (Schock – kontrollierte Phase – Regression = Zurückziehen – Adaption = Annäherung an das Leben) zu berücksichtigen. Oft folgen auch seelische oder körperliche Veränderungen: Müdigkeit, Leergefühl im Magen, Schlafstörungen, Kontaktverweigerung, Desinteresse, leeres Funktionieren, Todeswünsche, ... All diese Gefühle, Gedanken, Erlebnisse sind zuerst normal. Sollten diese Symptome nach einiger Zeit noch bestehen, sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden.

begleiten.

Sowohl die Leitung, als auch die KLJB-Mitglieder können sich auf eine professionelle

Begleitung verlassen. Die Vorstandschaft der Ortsgruppe ist nicht in der Verantwortung die Gruppe alleine zu begleiten. Scheut euch nicht bei Beratungsstellen nachzufragen (siehe Nr. 1).

Gefühlsregungen erleichtern.

Oft werden in der Gesellschaft Trauer und dazugehörige Gefühle als unpassend empfunden und verschwiegen. Dies bleibt nicht ohne Folgen. Daher ist es unbedingt nötig, die Trauerphasen und dazugehörige Gefühle zuzulassen und ernst zu nehmen. Man braucht sich auch in der Position des Vorstands nicht schämen, Trauer zu zeigen, mit zu weinen oder angesichts des Trauerfalls sprachlos zu sein. Wichtiger ist, eine mögliche Überforderung offen und ehrlich zur Sprache zu bringen.

Raum geben und Rituale pflegen

Rituale ermöglichen den Umgang mit der Trauer. Weiterhin sind Rituale hilfreich die Gruppe und Betroffene zu entlasten und die

Situation zu entkrampfen. Die Aufarbeitung ist dadurch individuell und nonverbal möglich, ohne dass Missverständnisse entstehen. (Siehe dazu Punkt 5.2 Liturgische Möglichkeiten und 5.3 Rituale)

Hoffnung über den Tod hinaus ermöglichen

Gerade nach einem plötzlichen Versterben eines KLJB-Mitgliedes stellt sich die »Warum«-Frage. Sie zieht mit sich, dass nicht nur das ganze Leben in Frage gestellt wird, sondern auch der Glaube an Gott (Wie kann Gott so etwas zulassen?!). Diese Gedanken sind zulässig. Um nicht in der Verzweiflung stecken zu bleiben, ist es jedoch wichtig andere Gedanken zuzulassen. Hilfreich kann dabei sein, was man dem Verstorbenen wünscht (ein Leben bei Gott ... ein Leben so, wie er/sie es sich schon immer gewünscht hat ... Ein Leben ohne Schmerzen ...)

Neben diesen Tipps ist zu bedenken ...

In Gesprächen mit trauernden Menschen steht es keinem zu, dass wir über das Leben oder die Trauer eines anderen urteilen. Oft zeigt der oder die Betreffende nicht, was es ihm für Überwindung kostet, weiterzugehen und nicht zu zerbrechen. Wichtig ist im Kontakt mit trauernden Menschen ein achtsamer und vorsichtiger Umgang.

³ Wie Kinder trauern. Kinder in ihrer Trauer begleiten, Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (Hg.), Stuttgart 2010, S. 24ff.

⁴ Jöhren, Gabriele: Tröstende Worte für schwere Stunden. Benno-Verlag, S. 115.

⁵ Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V.: Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende, 2008

5.2 Liturgische Möglichkeiten⁶

Eine Möglichkeit dem Toten zu gedenken, ist das sog. Totengedenken oder Verstorbenenedenken. Es kann in Absprache mit dem örtlichen Pfarrer und den Angehörigen in den Tagen vor der Beerdigung, zum Geburt- oder Jahrestag, aber auch als Gruppenstunde von »Laien« gebetet werden.

Diese einfache Andacht gliedert sich in

1. Eröffnung

- ... Evtl. Lied
- ... Im Namen des Vater +++
- ... Wir gedenken ...
- ... Herr, gib ihm/ihr die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihm/ihr.
Herr, lass ihn/sie ruhen in Frieden – Amen.

2. Feier des Wortes Gottes

- ... Lesung
- ... Antwortpsalm
- ... Lesung/Evangelium
- ... Psalm oder Lied

3. Feier des Verstorbenen Gedenkens

- ... Allerheiligen-Litanei (gekürzt)
- ... Fürbitten
- ... Rosenkranzgesätz
- ... Licht-Ritus

4. Abschluss

- ... Vater Unser
- ... Herr, gib ihm/ ihr die ewige Ruhe ...
- ... Segen
- ... Evtl. Lied

Den Höhepunkt bildet dabei der Licht-Ritus. Wir bringen damit unseren Glauben an die Auferstehung zum Ausdruck, erweisen aber auch dem Verstorbenen die Ehre. Es wird sich vor dem Bild des Verstorbenen, welches vorm Altar steht, verneigt, ein Licht an der Flamme der Osterkerze entzündet und in eine bereitgestellte (Sand-)Schale zum Bild gestellt. Es ist aber auch durchaus möglich, nur Teile der Andacht umzusetzen.

1. Eröffnung

... Evtl. Lied

... Im Namen des Vater +++

... Wir gedenken in dieser Andacht unseres verstorbenen KLJB-Mitgliedes ...

Sie/er ist heute/gestern ... im Alter von ... Jahren verstorben und uns in die Ewigkeit vorausgegangen. Lasst uns für sie/ihn beten:

Wir bitten dich, Herr, führe sie/ihn und alle,
die in Christus entschlafen sind,

in das Land des Friedens, der Liebe und der Gerechtigkeit.

Durch Christus, unsern Herrn. Amen.

... Herr, gib ihm/ihr die ewige Ruhe

(alle) und das ewige Licht leuchte ihm/ihr.

Herr, lass ihn/sie ruhen in Frieden – Amen.

2. Feier des Wortes Gottes

... Lesung (z. B. Offb 14,13)

... Antwortpsalm

... Lesung/Evangelium (z. B. Joh 10, 14-15, 27-29)

... Psalm (z. B. Ps 23) oder Lied

3. Feier des Verstorbenen Gedenkens

... **Allerheiligen-Litanei** (gekürzt)

In Gedenken an ... und im Wissen, das wir in Jesus Christus unverlierbares Leben erhalten haben und so mit allen Verstorbenen für immer verbunden bleiben, wenden wir uns an Gott, unseren Vater:

Gott Vater im Himmel	erbarme dich unser.
Gott Sohn, Erlöser der Welt	erbarme dich unser.
Gott Heiliger Geist	erbarme dich unser.
Heiliger dreifaltiger Gott	erbarme dich unser.
Heilige Maria	bete mit uns.
Heiliger Michael	bete mit uns.
Heiliger Gabriel	bete mit uns.
Heiliger Rafael	bete mit uns.
Ihr heiligen Engel	bete(t) mit uns.
Heiliger Petrus	bete mit uns.
Heiliger Paulus	bete mit uns.
Heiliger Johannes	bete mit uns.
Ihr heiligen Apostel und Evangelisten	bete(t) mit uns.
Heiliger Stephanus	bete mit uns.
Heilige Agnes	bete mit uns.
Ihr heiligen Märtyrer	bete(t) mit uns.
Heilige/r (Namenspatron)	bete mit uns.
Heiliger Wolfgang	bete mit uns.
Heiliger Bonifatius	bete mit uns.
Alle Heiligen Gottes	bete(t) mit uns.

... Fürbitten

Im festen Vertrauen darauf, dass du uns und unserer/unserem lieben Verstorbenen auch jetzt in Liebe begleitest, kommen wir mit unsern Bitten zu dir.

- Vergib ... alle Schuld, die er/sie gegen dich und die Mitmenschen begangen hat.

Herr, unser Gott, wir bitten dich erhöre uns!

- Schenke ... und allen Verstorbenen die ewige Freude, die du bereitest, die dich lieben!

Herr, unser Gott –

- Tröste die trauernden Angehörigen, gib ihnen Kraft durch den Glauben und bewahre uns alle in der Hoffnung auf die ewige Gemeinschaft mit dir! Herr, unser Gott –

(eigene Fürbitten möglich)

... **Rosenkranzgesätz**

Wir beten nun im Gedenken an unsere/n ... ein Rosenkranzgesätz

»Jesus, der uns im Himmel eine ewige Wohnung bereitet hat!«

Gegrüßet seist du Maria, voll der Gnade. Der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus, der uns im Himmel eine ewige Wohnung bereitet hat. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseren Todes Amen. (10 Wiederholungen)

... **Licht-Ritus**

Wir wollen nun in aller Ruhe und Stille (reihenweise) nach vorne gehen, um an der Osterkerze ein Licht für ... zu entzünden. Jeder ist dazu eingeladen; jeder darf sich seine Zeit nehmen, seine Worte an ... zu richten, für ihn vorm Bild zu beten oder sich zu verneigen.

Gemeinsam wollen wir beten: Ewiger Gott, wir preisen dich für deine Güte und Fürsorge, mit der du ... begleitet hast (, wenn auch deine Pläne für uns oft nicht zu erkennen und zu begreifen sind). Wir danken dir für all das Gute, das andere durch ... erfahren durften.

Vorbeter gehen nach vorne und entzünden zwei Kerzen; evtl. Mediationsmusik anschalten (Taizélieder, u. a. »Meine Hoffnung, meine Freude« oder ähnliches)

4. **Abschluss**

... Vater Unser

All das, was wir sonst nicht in Worte fassen können, bringen wir im Vater Unser zu Gott:
Vater Unser im Himmel ...

... Herr, gib ihm/ ihr die ewige Ruhe ...

... Segen

Es segne uns der barmherzige Vater

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes+++
(oder anderer Segensspruch)

... Evtl. Lied

⁶ Mit Christus wird auferstehen, wer an die Macht Gottes glaubt. Totengedenken, Mappe für Totengedenken, Marklkofen

5.3 Rituale

Es wäre schön, wenn bereits beim ersten Treffen nach dem Trauerfall das Sterbebild des Verstorbenen Platz im Gruppenraum findet. Dies kann zusammen mit einer Kerze am Tisch, Fensterbrett, ... sein; auch ein vorhandener Herrgottswinkel bietet einen passenden Ort.

Weitere Möglichkeiten⁷

Ritual	Gestaltung	Materialien	Anmerkung
Kerze entzünden	Bewusstes Entzünden einer Kerze zum Gedenken oder das Entzünden vieler Kerzen als Hoffungslichter.	Eine große Kerze Teelichter Feuerfeste Unterlage	Die Kerze sollte längere Zeit brennen können, um das Gedenken in die Mitte zu holen.
Taizégesänge	Das Singen schafft Gemeinschaft, Ruhe und Geborgenheit. Geeignet sind u. a. Lieder wie »Bei Gott bin ich geborgen«, »Meine Hoffnung«, »Nada te turbe«, »Im Dunkel der Nacht«	Lieder Evtl. CD oder Instrument	Vielleicht können die Lieder bei verschiedenen Anlässen wie einer thematischen Gruppenstunde, einer Andacht, beim Aufnahmegottesdienst erlernt werden, damit sie bekannt sind. Beim Singen in einer schwierigen Situation können sie zum Anker in der Krise werden. Ein solcher Gesang kann daher auch bei einer Trauerfeier eine Möglichkeit sein, die Teilnehmer etwas zu beruhigen, zu stabilisieren.

Buch	Ein »Kondolenzbuch« ermöglicht es Trauernden, auf ihre ganz persönliche Weise Abschied zu nehmen. Dies ist v. a. bei einem plötzlichen Todesfall wichtig.	Ein leeres Buch Format DIN A4 Stifte	Das Buch sollte an einem gut zugänglichen, aber auch geschützten Platz, z. B. mit einer Kerze, Blumen, Bild des Verstorbenen ausliegen. Zeitraum festlegen! Es kann im Anschluss den Hinterbliebenen übergeben werden.
Platz gestalten	In den ersten Treffen im Gruppenraum kann ein Platz für den Verstorbenen frei bzw. gestaltet werden.	Foto Kerze Blumen	Wichtig: Den Platz nach einiger Zeit bewusst und zusammen wieder frei geben! Evtl. im Anschluss die Sitzordnung verändern
Erinnerungswand	Auf einer großen Wand, die mit Papier überzogen ist, ist die Möglichkeit Gedanken, Gefühle in Wort & Bild auszudrücken.	Große Papierbögen Evtl. Stellwand Stifte	Ort gut bedacht wählen! Wichtig: Zeitlich begrenzen!
Briefe schreiben	Diese Form bietet sich kurz nach dem Versterben und vor der Beerdigung an. Es kann eine Hilfe sein, Abschied zu nehmen.	Papier Stifte Kuverts	Zeit einrechnen und auf Freiwilligkeit achten! Die Briefe können ins/ans Grab gelegt werden
Gang zum Friedhof	Durch ein Gebet oder Lied kann ein gemeinsamer Rahmen gefunden werden, um den Gedanken und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.	Evtl. Blumen Kerzen Gebetsvorlage	

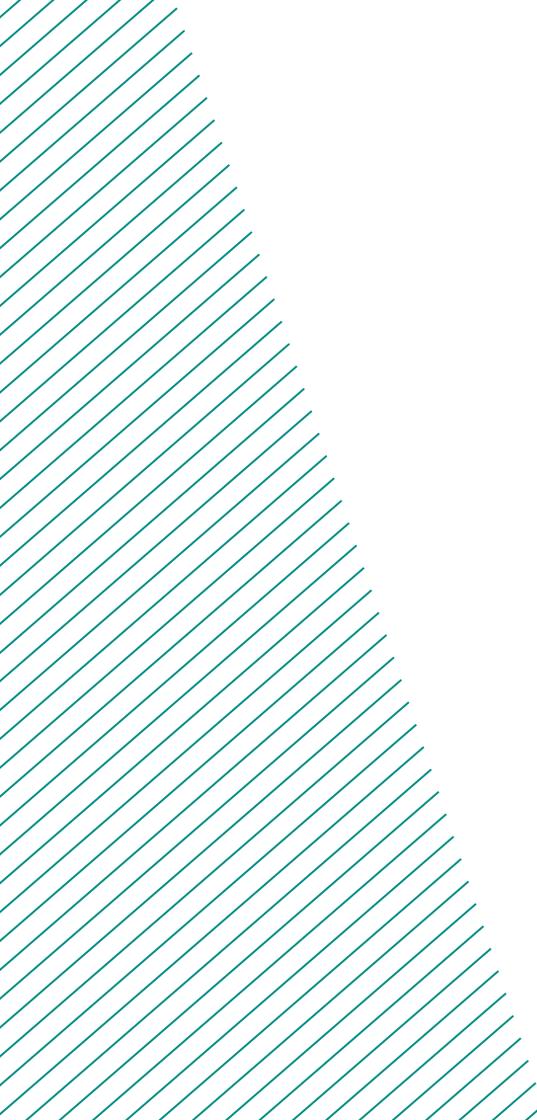
6.

**Was kann ich
für mich tun?**

Nicht nur Vorstände, sondern alle Mitglieder der Ortsgruppe, sind bei einem Sterbefall einer Extremsituation ausgesetzt. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig auf sich zu achten, gut zu sich selbst zu sein und die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu spüren, das heißt es sollten genügend und ganz bewusst Ruhephasen eingeplant werden.

Auch die Sorge um den Körper ist wichtig (gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung). Dabei kann auch das Führen eines Gefühls-Tagebuch helfen, ebenso andere kreative Ausdrucksmöglichkeiten wie Musik, Tanz, Malen, ... Offene Ohren oder helfende Hände stehen allen in ihrer Familie, dem Freundeskreis oder bei Punkt 1 aufgeführten Ansprechpartner gerne zu Seite. Ausgleich finden viele Trauernde aber auch in der Routine des Alltags oder Gesprächen mit Menschen, die ähnliches erlebt haben.





Literatur- verzeichnis

Jöhren, Gabriele: Tröstende Worte für schwere Stunden. Formulierungen, Anregungen, Mustertexte. Leipzig St Benno-Verlag, 2013.

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (Hg.): Wie Kinder trauern. Kinder in ihrer Trauer begleiten. Stuttgart 2010.

Diakonisches Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V.: Die Zeit der Trauer. Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende.., 2008.

Mit Christus wird auferstehen, wer an die Macht Gottes glaubt. Totengedenken, Mappe für Totengedenken, Marklkofen.

Rituale bei Todesfällen, schweren Krisen. Eine Zusammenstellung von Ideen und Anregungen verschiedener Lehrer/innen (nach FoBi-Unterlagen v. KiS Regensburg).

Impressum

Herausgeber: KLJB Kreisverband Dingolfing-Landau
Verantwortlich: AG Trauer
Mitwirkende: Josef Daffner, Sandra König,
Christian Stegbauer, Adrian Stiegler, Markus Wolf
Erscheinung: 2015
Druck: ORTMAIER Druck, Frontenhausen
Auflage: 200 Stück



KLJB
Katholische
Landjugendbewegung