

## **Trauer – kurze Impulse für Seniorengruppentreffen**

Gerade in der Pandemiezeit sind einige Teilnehmer der Seniorengruppen verstorben. Ein Abschied war nicht möglich. Vielleicht fangen Sie bei einem nächsten Treffen damit an, an alle Verstorbenen der Gruppe aus dem letzten Jahr zu erinnern. Das muss nicht lange sein – manchmal ist weniger mehr.

## **Mögliche Ideen für einen kurzen Impuls**

### **Begrüßung zum Treffen**

#### **Einleitung:** *(mit Kerze)*

Wir sind heute nicht alle vollzählig. Einige von uns sind während der Pandemie, als wir uns nicht mehr treffen konnten verstorben. Wir möchten an Sie erinnern. Für alle, die Verstorben sind, zünde ich diese Kerze (*eine Kerze mitbringen – an einen sichtbaren Ort stellen, evtl. Blumen dazustellen*).

ODER

- ∂ für jeden Verstorbenen ein Teelicht anzünden
- ∂ die Namen der Verstorbenen aus der Gruppe vorlesen

### **Halten wir einen kurzen Moment Stille.**

#### **Gemeinsames Gebet – Vater- unser**

**Lied:** Von guten Mächten GL 430 1 und 5. Strophe

#### **Segensgebet**

Wir bitten Gott um seinen Segen:  
Lass uns Deine segnende Hand  
spüren,  
bevor wir auseinander gehen.

Schenke uns,  
Du liebender Gott,  
Deinen Segen,  
auch im Teilen von Leid und Freude.

Lass uns mitten im Alltag verbunden  
bleiben.  
Sei Du uns tröstend nahe,  
wenn Zweifel uns einholen,  
wenn Tränen fließen,  
wenn Ohnmacht uns umgibt.

So segne uns Gott,  
der uns wie Mutter und Vater ist,  
durch Christus in seinem tröstenden  
Geist,  
A: Amen.

*(entnommen dem „Leitfaden Trauergebet“ vom Nov 2004, hrsg. von der Liturgiekommission, Deutschfreiburg)*

## **Trauer – Gedenktage gestalten**

Der Monat November ist oftmals ein Monat der Gedenktage. Hintergrundwissen zu den Gedenktagen im November sind nachzulesen im Internet <https://november.de/ratgeber/trauerhilfe/gedenktage/>.

### **Falls Sie eine Gedenkfeier für ihre Gruppe planen:**

1. Wo soll die Feier stattfinden? (*Kirche, Gemeindehaus/Saal, Friedhof*)
2. Wann? Tag? Uhrzeit? Zu den üblichen Zeiten der Treffen?
3. Wie lange soll die Feier dauern?
4. Wer kann musikalisch angefragt werden?
5. Leitung der Feier selbst durchführen oder Ehrenamtliche/Wortgottesdienstleiter  
\*in oder evtl. pastorales Team anfragen?

### **Möglicher Ablauf für eine Gedenkfeier:**

1. Begrüßung
2. Musik
3. Gebet
4. Namen der Verstorbenen vorlesen
5. eine Kerze (kleine Lichter) für jeden Verstorbenen anzünden,
6. Musik
7. Text (aus der Bibel oder eine Geschichte)
8. Fürbitten
9. Vater-Unser
10. Segen
11. Musik

## **Bausteine – Texte, Gebete, Geschichten für Gedenkfeiern**

### **Bibelstelle – Kohelet 3,1-8: Alles hat seine Zeit**

Für alles gibt es eine Stunde,  
und eine Zeit gibt es für alles Geschehen unter dem Himmel:  
eine Zeit zum Gebären eine Zeit zum Sterben,  
eine Zeit zum Pflanzen eine Zeit zum Ausreißen des Gepflanzten,  
eine Zeit zum Töten eine Zeit zum Heilen,  
eine Zeit zum Einreißen eine Zeit zum Aufbauen,  
eine Zeit zum Weinen eine Zeit zum Lachen,  
eine Zeit des Klagens eine Zeit des Tanzens,  
eine Zeit zum Werfen von Steinen eine Zeit des Sammelns von Steinen,  
eine Zeit zum Umarmen eine Zeit, sich des Umarmens zu enthalten,  
eine Zeit zum Suchen eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Aufbewahren eine Zeit zum Wegwerfen,  
eine Zeit zum Zerreißen eine Zeit zum Zusammennähen,  
eine Zeit zum Schweigen eine Zeit zum Reden,  
eine Zeit zum Lieben eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit des Krieges eine Zeit des Friedens.

### **Oder kurze Gedanken:**

Wenn man seine Eltern verliert,  
verliert man einen Teil seiner Vergangenheit.

Wenn man sein Kind verliert,  
verliert man einen Teil seiner Zukunft.

Wenn man einen Freund verliert,  
verliert man einen Teil seines Weges.

Wenn man einen Partner verliert,  
verliert man einen Teil von sich selbst.  
*(Zachert)*

### **Geschichte - Der fehlende Ton**

Man stelle sich ein Lied vor, das viele viele Töne hat.  
Das Lied ist wunderschön, weil jeder dieser Töne da ist und seinen Beitrag zur Melodie leistet. Manche Töne sind ganz kurz, andere dagegen ganz laaaaaaaaang und dann gibt es noch welche die sind dazwischen – mittellang.

Aber zurück zu unserem Lied. Plötzlich passiert etwas Unerwartetes mit dem Lied: Jemand lässt einen einzigen Ton herausfallen. Plötzlich klingt die komplette Melodie anders. Es fehlt ein Ton und die anderen Töne, die auf ein Zusammenspiel mit ihm abgestimmt sind, müssen sich an eine leere Stelle in der Notenzeile gewöhnen.

Immer wieder, lange Zeit wird das Lied dann ohne diesen bestimmten Ton gespielt – es gibt auch keinen Ersatz für diesen Ton, denn man kann einen Ton nicht so einfach ersetzen. An seiner Stelle steht einfach nichts.

Die anderen Töne finden das komisch, dass dieser Platz von nun an ganz leer sein soll und sie entscheiden sich dazu dem verlorenen Ton ein Denkmal zu setzen. Sie setzen ein Pausenzeichen um zu erinnern, dass an diesem Platz einmal ein besonderer Ton saß.

Nach einer langen Zeit wird auch dieses Lied zu einem gern gehörten Lied. Es ist zwar anders als das Lied vorher war, aber auch die Melodie dieses Liedes klang nach einiger Zeit, als man sich mit der ungewohnten Pause ein wenig vertraut gemacht hatte, wunderschön - aber eben ganz anders!

*(Verfasser unbekannt)*

## **Segensgebet:**

Gott, segne unsere Augen, dass wir weinen können  
und nicht in der Kälte der Trauer erstarren.

Gott, segne unsere Begegnungen, damit wir Menschen  
finden, die uns geduldig und verstehend zuhören.

Gott, segne unseren Mund, damit wir Worte finden  
für unsere Trauer und unseren Schmerz.

Gott, segne unsere Schritte, dass wir einen Weg  
finden in ein neues Leben.

Gott, segne unsere Herzen,  
dass unsere Erinnerung wie eine Heimat wird,  
in der wir uns bergen können.

Gott, segne uns damit, dass unser Glaube nicht  
zerbricht und unsere Hoffnung wächst.

Denn du siehst und hörst,  
tröstest und befreist unseren Tod zu neuem Leben.

So segne uns Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
A: Amen.

*(entnommen dem „Leitfaden Trauergebet“ vom Nov 2004, hrsg. von der Liturgiekommission,  
Deutschfreiburg)*

## **Gebet:**

Nein, ich kann nicht das Gras schneller wachsen lassen,  
noch die Knospen zum Blühen bringen.

Ich kann nicht die Krise beenden  
und einfach zur Tagesordnung übergehen.

Ich kann nicht den RESET-Schalter drücken: „zurück zur Normalität“  
Ich kann in meiner Ungeduld keinen Schritt überspringen.

O Gott, lehre mich Geduld zu haben.  
Geduld mit deinem Tempo, indem du wirkst in unserer Welt.

Lass mich geduldig harren und vertrauen auf dein Wort:  
„Ich lass euch nicht allein, ich werde euch meinen Beistand senden!“ Amen  
(Annette Gawaz)

## **Stärke meine Vertrauen:**

Gott,  
stärke mein Vertrauen darauf,  
dass es eine Zeit nach  
der Trauer, der Wut,  
der Verzweiflung, der Ohnmacht  
und des Schmerzes gibt.

Stärke mein Vertrauen darauf,  
dass du jede einzelne meiner Tränen  
sammelst in einem Krug.

Und wenn der Krug voll ist,  
lass sie  
lebensspendend,  
hoffnungsspendend,  
segensspendend sein  
für das Leben,  
dass nun vor mir liegt. Amen.  
*(Pia Biehl)*

## **Eine Geschichte zum Vorlesen – einfach mal so**

**Eignet sich gut zum Jahresanfang zum Thema Ziele und Vertrauen**

### **Hören Sie nicht auf Mistkäfer!**

Es war einmal eine Schnecke, die ganz gemütlich durch die Natur kroch, bis sie bei einem Kirschbaum ankam. Diesen wollte sie erklimmen.

Während die Schnecke begann, Millimeter für Millimeter an diesem Baum hochzukriechen, hörte sie von oben eine Stimme, die rief:

*„Hey, du lahme Schnecke! Nimmst du dir da nicht ein bisschen viel vor? Wer hoch hinaus will, der fällt tief. Lass es sein, du bist nur eine Schnecke, das schaffst du nie!“*

Die Schnecke erkannte hoch oben im Baum einen Mistkäfer sitzen, der versuchte, die Schnecke von ihrem Vorhaben abzubringen. Die Schnecke aber war fest entschlossen, ihr Ziel zu erreichen und antwortete:

*„Du kannst mich mal! Sag was du willst, ich schaffe das. Ich erreiche mein Ziel – ganz egal wie schwierig es auch wird!“*

Der Mistkäfer weiter:

*„Niemals, gib auf! Du bist zu schwach, dass kannst du nie. Warum machst du dir das Leben so schwer, finde dich damit ab, dass du für solche Aktionen einfach nicht geschaffen bist!“*

Das ließ die Schnecke nicht auf sich sitzen und entgegnete ihm keck:

*„Merkst du eigentlich nicht, dass du nur Blödsinn von dir gibst? Wie du siehst, beeindruckt mich dein Geschwätz in keinster Weise. Also lass mich in Ruhe. Du kannst mich nicht davon abhalten, durchzuhalten!“*

Der Mistkäfer überlegte, wie er die Schnecke aufhalten könnte. Er grübelte und versuchte krampfhaft, einen Weg zu finden, die Schnecke zum Aufgeben zu bewegen.

Nach einiger Zeit wandte er sich erneut der Schnecke zu und rief:

*„Hey, was bringt dir denn all die Anstrengung, hast du nicht geschnallt, dass noch nicht mal Kirschen am Baum sind?“*

Der Mistkäfer war ganz stolz auf seinen tollen Einwand, bis er die Schnecke hörte:

*„Du hast recht! Im Moment sind keine Kirschen am Baum, doch bis ich oben angekommen bin, sind wieder welche da!“*

*(Autor unbekannt)*

Eine schöne ermutigende Geschichte, oder? Jeder von uns begegnet „Mistkäfern“ in seinem Leben, die versuchen, uns von unseren Träumen und unseren Zielen abzubringen. Hören Sie nicht auf sie.

### **Zitat**

Der Langsamste,  
der sein Ziel nicht aus den Augen verliert,  
geht noch immer geschwinder,  
als jener,  
der ohne Ziel umherirrt.

*(Gotthold Ephraim Lessing, dt. Dichter, 1729-1781)*