

Erinnerungen des Herzens

Impulse rund um Allerheiligen und Allerseelen

Allerheiligen

Im November, in der Zeit verdorrter Bäume, feiert die Kirche ein hoffnungsfrohes Fest austreibendes Lebens: Allerheiligen, das kleine Ostern.

Allerseelen

Der Tod hat nicht das letzte Wort.
Die Dunkelheit des Todes wird durchbrochen vom hellen Schein der Grablichter.
Diese Hoffnung macht den Friedhof zu einem wahren Ort des Friedens.
Von ihm geht auch im Nebelschleier des verlassenden Jahres Kraft und Trost aus:
Ein Ort des Friedens, der an die rettende Verheißung Gottes erinnert.

aus: die kfb-Brücke, kfb Diözese Gurk, Nr. 1/97



Ein Erinnerungsspaziergang

Wenn ein naher Mensch gestorben ist, egal wie lange dieser Abschied zurückliegt, gibt es immer wieder Zeiten im Leben, in denen wir uns besonders an diesen Menschen erinnern, an ihn denken. Es ist gut und wichtig, sich für die Trauer, das Traurig sein, die Leere, die Ohnmacht, die Verwirrung,... Zeit zu nehmen. Dann gibt es Zeiten, in denen die Erinnerungen besonders stark sind, die Traurigkeit, Sehnsucht,... stärker zu spüren sind als im normalen Alltag: etwa zu Allerheiligen und Allerseelen, in der Zeit rund um den Geburtstag, den Todestag, Weihnachten,... In diesen sensiblen, emotionalen Zeiten können Erinnerungsrituale, Gebete und Impulse Trost schenken.

Eine solche Idee ist ein Erinnerungsspaziergang – in Corona-Zeiten an der frischen Luft gut machbar: ich kann den Erinnerungsspaziergang für mich alleine oder mit lieben Freundinnen, Familie, in einer kleinen Gruppe gehen – in Erinnerung an einen Menschen, der uns ins ewige Zuhause vorausgegangen ist.

Wir besuchen Orte, die wir mit der verstorbenen Person verbinden. Zum Beispiel das Geburtshaus, die Schule, einen Lieblingsplatz in der Natur, die Pfarrkirche,... Den Abschluss kann das Grab am Friedhof bilden. Wer möchte kann eine vorbereitete Kerze entzünden und eine Erinnerung an den verstorbenen Menschen laut aussprechen.

Es kann auch mit Symbolen/Blumen/Glasmuggelsteinen auf dem Grab eine „Erinnerungsspirale“ oder ein Mandala gelegt werden. Etwa mit Naturmaterialien die beim Erinnerungsspaziergang gesammelt wurden.

Segensgebet zum Abschluss

Idee: Marianne Ertl, kfb-Diözesan-Referentin

Selig die Weinenden

Selig sind
die weinen können
Mit ihren Tränen
heilen sie die Wunden der Seele
Mit ihren Tränen
bewässern sie ihre Wüsten
Mit ihren Tränen
tränken sie das Leben

Brigitte Enzner-Probst
„Trauer leben“ Rituale, Segensworte und Gebete

Segen: Abschied nehmen

Es ist Zeit.
Ich sehe dich im Türrahmen stehen,
aufrecht und schön.
Du hast die Schwelle überschritten
zu deiner letzten Reise.
Es fällt uns schwer, dich gehen zu lassen.

Wir möchten dir unseren Dank sagen
und uns verneigen von dir und deinem Leben.

Wir segnen dich ein letztes Mal.
Wir segnen deine Reise
und senden dich heim zu Gott.

Wir behalten dich im Herzen
Und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Quelle unbekannt



Regenbogen-Meditation in Trauerzeiten

Der Regenbogen ist das Zeichen des Bundes Gottes mit uns Menschen – ein Hoffnungszeichen. Dieser Impuls kann zu Allerheiligen/Allerseelen in der Familie, bei einer Trauerfeier, in Erinnerung an eine liebe Verstorbene abwechselnd gelesen werden. Zusätzlich abgestimmt auf den Menschen, an den besonders gedacht wird. Zwischen den Gedanken zu ein paar ausgewählten Regenbogen-Farben kann das Lied „Meine Hoffnung und meine Freude“ gesungen werden. Die bunten Farben des Regenbogens können mit Tüchern symbolisiert werden.

Wir wollen den Weg von der Trauer zur Hoffnung, den Weg vom Tod zum Leben, von der Dunkelheit zum Licht gehen, denn Gott lässt uns niemals allein.

Grün

Die Liebe zur Schöpfung, zur Natur, zum ländlichen Leben, zu Pflanzen und Tieren verweist auf die Tatsache, dass wir eine Schöpfungsfamilie sind, die Gott als unseren Schöpfer im Leben und im Sterben zusammenführt.

Violett

Dunkle Stunden, durchkreuzte Träume, Verzweiflung und Krisen waren auch im Leben von „Name“ zu spüren. Doch auch diese dunklen Seiten gehören zu uns und unserem Leben. Sie lassen uns lernen zu sterben, damit wir intensiver leben können in Gott.

Gelb

Lebensfreude, Humor, Gastfreundschaft, Kunst, Sport,...
Gott hat durch „Name“ Hände und Füße, ein Herz und ein Gesicht erhalten.

Weiß

Wenn man Fotos von Kindern anschaut, fällt das unbekümmerte Spielen, das herzhaftes Lachen auf. In der Farbe Weiß ist all dies enthalten, auch das große JA, das Gott von Anfang an jedem Menschen schenkt.

Zusammenstellung: Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten

