

Den Weg der Trauer gehen – einen Trauernden auf seinem Weg begleiten

Haben Sie einen lieben Menschen verloren?
Kennen Sie einen Menschen, der in der Trauer ist?

Wir laden Sie ganz herzlich zu einem solchen Emmaus-Gang ein.

Suchen Sie sich eine Weggefährtin, einen Weggefährten, oder laden Sie die Betroffenen Ihrer Gemeinde dazu ein, oder Sie schließen sich bei einem regionalen Angebot an. Überlegen Sie sich eine Wegstrecke durch die Natur, einem Bach entlang oder einem Waldweg, wo Ihnen 1-2 Stunden Stille geschenkt sind und wo Sie die Botschaften der Natur in Ihrer Wahrnehmung unterstützen. Die folgenden Texte und Rituale dienen als helfende Begleitimpulse, den inneren Trauerweg zu gehen.

Treffpunkt an einem entsprechenden Ort, z.B. in einem Privathaus, bei einem Brunnen, bei einer Weggabelung, bei einem markanten Baum ...
Wir lesen gemeinsam die Bibelstelle „Die Begegnung mit dem Auferstandenen auf dem Weg nach Emmaus“ (Lk 24,13-35)

Lied: Geh mit uns auf unserm Weg

**erzählen
zuhören** Wir machen uns zu zweit auf den Weg und erzählen einander von unseren Erfahrungen. Wie haben wir das Sterben und den Tod des geliebten Menschen erlebt? Wie war die Zeit rund um die Beerdigung?
Was tut mir heute noch weh? Warum musste das geschehen? Immer wieder diese Frage „Warum“?

Warum?
So viele Fragen, so wenige Antworten!
Warum?
So viele Worte, so wenig wirkliches Wahrnehmen!
Warum?
So viele Tränen, so wenig trocknende Hände!
Warum?
So viele Ratschläge, so wenig tröstliches Verstehen!
Warum?
So viel Technik, so viel Wissen, so viel Schein
und so wenig menschliche Wärme!
Warum?
Nehmt mich doch endlich wahr!
Verzichtet endlich auf schönes Gerede,
auf gespieltes Gehabe und eingelernte Rollen!
Ich brauche Euch mit Eurer Ohnmacht,
mit Eurer Hilflosigkeit, mit Eurem Schweigen,
mit Eurer Betroffenheit, mit Euren Tränen!
Nur so können wir einander begegnen
und in aller Not trösten!

Franz Schmatz

Gebet eines trauernden Menschen

Gott, in meinem Leben ist es dunkel geworden. Ich fühle mich einsam und verlassen. Ich kann nicht verstehen, dass nicht mehr da ist, dass ich ihn/sie nicht mehr hören und mit ihm/ihr nicht mehr sprechen kann. Manchmal meine ich, alles sei nur ein böser Traum. Aber es ist nicht so. Es ist bittere Wirklichkeit.

Ich suche Trost, aber ich finde ihn noch nicht. Ich suche nach Hoffnung, aber Verbitterung macht sich breit. Ich suche nach dem Leben, aber ich bin wie gelähmt.

Gott, schenke mir die Geduld, das Dunkel in mir auszuhalten. Schenke mir die Kraft, den lieben Menschen, den der Tod mir genommen hat, aus meiner Sorge zu entlassen und ihn deiner Liebe anzuvertrauen. Schenke mir den Mut, den Wert und die Schönheit meines Lebens wieder neu zu entdecken, auch wenn(Name des Verstorbenen) nicht mehr bei mir ist. Stärke in mir die Gewissheit, dass wir miteinander verbunden bleiben und dass in uns eine neue Liebesbeziehung wachsen kann, weil du unser Gott bist und weil die Liebe stärker ist als der Tod. Amen.

**weinen
klagen**

Wir gehen einige Minuten schweigend den Weg und richten unsere Aufmerksamkeit auf die Zeichen am Weg. Jeder/jede sucht für sich ein Symbol, das meinen Schmerz und meine Klage ausdrücken könnte. Vielleicht ist das Weinen und Klagen bisher etwas zu kurz gekommen. Manchen Menschen ist es peinlich und sie ziehen sich zurück – dabei liegt eine große Kraft und die Erfahrung der inneren Berührung in jeder Träne – und jede Klage hilft uns, etwas von diesem großen Schmerz auszudrücken – so kann Heilung geschehen.

Nach dieser stillen „Spürzeit“ suchen wir uns einen Ort, an dem wir uns für kurze Zeit niederlassen können, um unsere Klage-Symbole sprechen zu lassen. So wie die Emmaus-Jünger nochmals stehen bleiben und die ganze Angst und Betroffenheit, alle Verunsicherung ausdrücken dürfen. Das Unglück ausweinen können, das wäre schon fast wieder Glück (Erich Fried) Der Satz „das Leben geht weiter“ ist oft eher verletzend als tröstend ...

Tränen
so oft nicht zugelassen,
unterdrückt, verborgen,
sogar verachtet

Tränen
so oft nicht aufzuhalten
einfach fließen lassen
nicht zu trocknen

Tränen
als Lösungsmittel
zur Öffnung und Heilung

Tränen
in Traurigkeit und Trauer
kostbarer als Perlen
Tränen

nach Franz Schmatz

Lied: Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr (Gotteslob Nr. 621)

erinnern

Wir geben einander Raum, vom geliebten Verstorbenen zu erzählen, uns dankbar an ihn zu erinnern: wer er war, wofür er sich eingesetzt hat, was seine besonderen Talente waren, welche Spuren er in meinem Leben hinterlassen hat, was meine Beziehung zu ihm so wertvoll gemacht hat, wie Gott durch diesen Menschen in diese Welt hinein gewirkt hat. Vielleicht haben wir ein

Bild oder ein Erinnerungszeichen dabei, das wir gerne den anderen zeigen möchten und so dem Verstorbenen nochmals Würde und „Ansehen“ geben.

Du fehlst
Du fehlst mit deinen guten Worten –
und wenn sie wehtut, diese Lücke,
die dein Tod gerissen hat,
dann denke ich zurück an jene Zeiten,
als wir im Miteinander-Sprechen
nach dem Leben suchten.

Du fehlst mit deinem lieben Blick –
Und wenn sie wehtut, diese Lücke,
die dein Tod gerissen hat,
dann denke ich zurück an jene Zeiten,
als Liebe, Treue und Verstehen
unser Leben trugen.

Du fehlst mit deinem offenen Ohr –
Und wenn sie wehtut, diese Lücke,
die dein Tod gerissen hat,
dann denke ich zurück an jene Zeiten,
als Rücksichtnahme und Geduld
das Leben prägten.

Du fehlst so sehr – und doch weiß ich:
Was uns leben ließ, das ist geblieben.
das kann niemand nehmen,
auch dein Sterben nicht.

Wandlung spüren

Lied: Meine engen Grenzen (DAVID 14)

Die Frauen, die am Ostermorgen zum Grab gingen und Jesus suchten,
erzählten, es seien ihnen Engel begegnet ...
Wo sind uns solche Engel begegnet, die uns aufhorchen ließen, die uns mit
besonderer Aufmerksamkeit berührten, die uns einen Stein wegrollen halfen?
Im Weitergehen möchten wir uns dankbar an die tröstenden Engel erinnern,
die uns ihre Zeit schenkten oder mit kleinen Zeichen ihre Aufmerksamkeit
spüren ließen. Das Geheimnis der Natur kann uns in der Wahrnehmung
helfen, wie Wandlung geschieht, wie werden – wachsen – vergehen, wie Tod
aus dem Tod und durch den Tod hindurch wieder Neues wachsen kann.
Wir suchen uns in der Natur ein Hoffnungszeichen, das uns eine göttliche
Lebensbotschaft auf den Weg geben möchte – und erzählen einander von
diesen Zeichen.

Wir antworten jeweils mit dem Taizégesang „Meine Hoffnung und meine
Freude, meine Stärke, mein Licht, Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau
ich und fürcht mich nicht“

Wie man den Engeln und ihrem Trost
den Weg frei machen kann:

tief durchatmen,
ein paar Schritte gehen unter Gottes weitem Himmel,
laut singen und leise Musik hören
anderen Menschen zuhören,
den Trauerbrief aufbewahren,

das Geschenk der Freundin auf die Fensterbank stellen,
den Zuspruch aus dem Telefonat auf einen Zettel schreiben,
den Blumensamen einsäen und die Efeupflanze begießen,
jemanden einladen und mit ihm das Trostbrot teilen
und immer wieder das Herzohr öffnen,
wenn der Trostengel flüstert: „Fürchte dich nicht“

(nach Frank Neumann, Ein Engel zum Trost, bube)

**bleiben und
brotbrechen**

Unser Weg mündet in einem Raum des Vertrauens – in einem privaten Wohnraum, in der Seitenkapelle einer Kirche, in einem Gebetsraum ... Wir decken einander den Tisch mit unseren mitgebrachten Zeichen und Symbolen, mit Brot und Wein. Im Miteinander-Feiern und Beieinander-Bleiben können wir Gottes tröstende Nähe spüren. Wir lesen nochmals die Schriftstelle aus dem Lukas-Evangelium und teilen einander mit, wie uns das Herz brannte, wo wir diese innere Berührung erfahren haben.

Einander segnen

reihum salben wir einander die Hände mit wohlriechender Salbe und sprechen einander Gottes heilenden Segen zu: „Ich will dich segnen, deine Wunde heilen und dich stärken für deinen Weg.“

Lied: Zwei Jünger gingen voll Not und Zweifel (DAVID 160)