

todsicher
todtraurig
totgeschwiegen
lebensfest
lebensfroh

lebensfest

Rituale
die Halt geben
Abschied feiern

Inhalt

Vorwort	3
Modellablauf für eine Trauerfeier / Gedenkfeier / Abschiedsritual	4
Interreligiöses	5
Musik	6
Texte	7
Rituale	8
Gestaltungselemente für Trauerfeiern	10

Gefördert durch

 **Bundeskanzleramt**

Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

Vorwort

Trauer kann sehr unterschiedliche Gefühle auslösen. Oft fühlen wir uns hilflos, ohnmächtig, aus der Bahn geworfen. Darum ist es gut, Trauer aktiv zu begehen und den Abschied zu gestalten. Jeder Mensch trauert auf eine andere Weise und es stärkt Betroffene, wenn gerade in der Trauer die eigenen Fähigkeiten eine besondere Bedeutung erhalten und es die Möglichkeit gibt, diese bei einer Trauerfeier einzubringen. Dabei soll möglichst viel von den Betroffenen selbst kommen und nicht vorgegeben werden. (Wie möchtest du gerne Abschied nehmen? Was kannst du gut und möchtest du dem Verstorbenen noch mitgeben?) Das Abschiednehmen wird bewusster und man wird wieder handlungsfähig, indem man etwas tut.

Bei Abschiedsfeiern sollten gesellschaftliche oder liturgische „Regeln“ in den Hintergrund gestellt werden, wenn sie den Angehörigen in ihrer Trauer nicht angemessen erscheinen. Gleichzeitig können gerade bekannte Riten Halt geben, wenn das Leben durcheinander gerät. Richtig ist, was den Betroffenen gut tut – sie ermutigt, aber nicht verpflichtet. Freiwilligkeit ist das oberste Prinzip.

Vielleicht gibt es einen besonderen Ort im Gebäude oder in der nahen Umgebung (Schulweg, Natur, Sportplatz), wo die nun abwesende Person besonders präsent scheint. Auch der nun leere Stuhl im Klassenzimmer kann ein guter „Empfänger“ für Abschiedsbriefe von Freundinnen und Freunden bzw. Trauerbekundungen an die Familie sein.

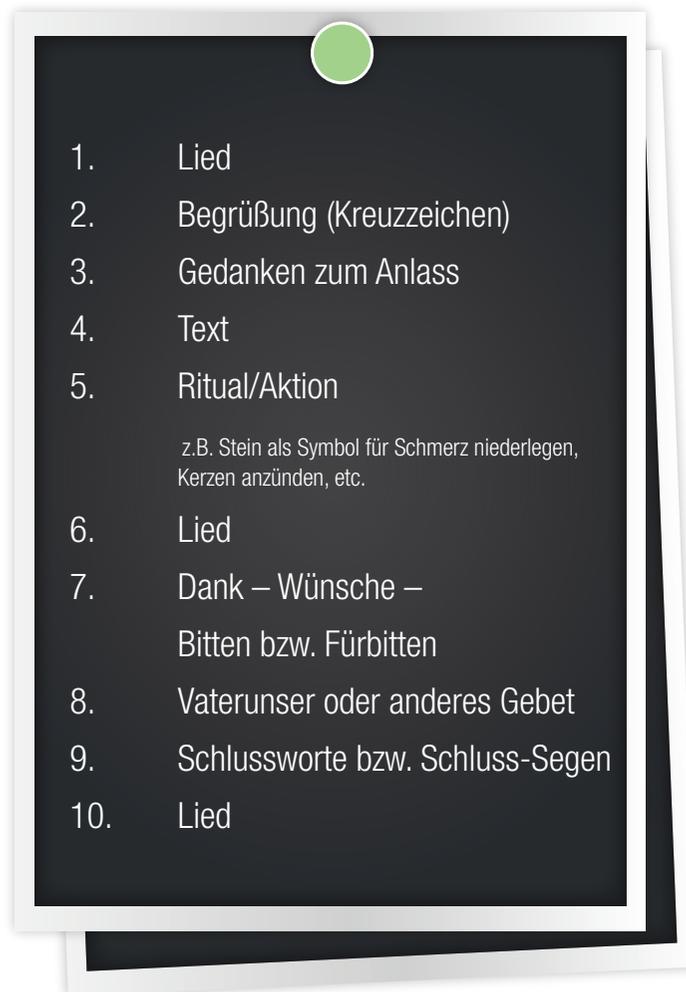
Dieses Heft ist Teil der Behelfreihe „Trauer und Tod in der Begleitung von Jugendlichen“ der Katholischen Jugend zum Thema Trauerarbeit mit Jugendlichen. Weitere Bestandteile dieser Behelfreihe sind:

- todsicher – Theorie zu Trauer und Tod bei Jugendlichen
- todtraurig – Arbeit mit betroffenen Gruppen
- totgeschwiegen – Arbeit mit Gruppen ohne Anlassfall
- lebensfroh – Ressourcen und Resilienz

Die Behelfe können bei den diözesanen Büros der Katholischen Jugend erworben werden.

Modellablauf

für eine Trauerfeier / Gedenkfeier / Abschiedsritual



Interreligiöses

In allen Religionen gibt es festgelegte Rituale und Abläufe, wenn jemand stirbt. Sie helfen in Situationen, in denen sich Menschen handlungsunfähig fühlen. Deshalb empfinden Menschen – unabhängig davon ob sie sich einer Religionsgemeinschaft zugehörig fühlen – Rituale als hilfreich in diesen schwierigen Momenten der Trauer.

Du als BegleiterIn solltest dich bevor du etwas planst über die Glaubenspraxis der Jugendlichen und der Trauergemeinschaft informieren, damit du gut darauf eingehen kannst und religiöse Gefühle nicht verletzt.

Wenn du bei einer Religion unsicher bist, nimm Kontakt zu VertreterInnen der Glaubensgemeinschaft des/der Jugendlichen auf.

Musik

Musik hat die Kraft, eine bestimmte Stimmung zu schaffen. Darum ist die Liedauswahl für Abschieds- und Gedenkfeiern bzw. Rituale ganz bewusst zu treffen und gut zu überlegen: Was möchte ich mit dieser Musik aussagen, welche Stimmung möchte ich aufkommen lassen und welche auf keinen Fall? Welche Lieder sind stimmig – sowohl von der Melodie, als auch vom Text her?

Ruhige Instrumentalstücke (egal ob live gespielt oder aufgelegt) geben Gelegenheit, einmal ohne Worte einfach da zu sein, den eigenen Gedanken Raum zu lassen, sich zu erinnern, zu weinen, zu lächeln, sich für die eigene Trauerzeit zu nehmen. Sie lassen sich gut in Abschiedsfeiern oder Begräbnisse einbauen.

Natürlich kann man auch Lieder aussuchen, die zur verstorbenen Person passen oder Lieblingslieder. Wichtig ist aber, immer daran zu denken, dass das Lied auch in Zukunft an den Tod erinnern wird. Zu beachten bei der Auswahl der Lieder sind das Alter, der Entwicklungsstand und der Grad der Betroffenheit der Anwesenden bzw. der zu Begleitenden und die Umstände des Todes.

Texte

Vorformulierte Texte sind ein wesentlicher Bestandteil von Liturgien oder anderen spirituellen Feiern. Sprache kann stärken, trösten und Hoffnung geben. Erzählungen können über die Begrenztheit der Welt hinausweisen und neue Perspektiven eröffnen. In diesem Kapitel finden sich Vorschläge für Texte rund um das Thema Trauer, Tod und Hoffnung. Bei jedem Trauerfall muss gut überlegt werden, welche Form der Sprache oder welche Geschichte heilsam für die Trauernden ist.

Bibelstellen

In der Bibel findet man viele Texte, die Hoffnung zusprechen. Es wird von Menschen erzählt, die Angst haben, sich verlassen fühlen, traurig sind, aber auch von Menschen, die in ihrem Schmerz auf Gott vertrauen und ihn manchmal auch ganz nahe erfahren. In vielen Psalmen sind Klage und Lob eng beieinander. Hier sind einige Bibelstellen, die sich für Trauerfeiern oder Begräbnisse eignen.

Genesis 28,10-13;15-17

Themen: einsam, schutzlos, Verbindung zwischen Himmel und Erde, von Gott behütet sein

Symbole: Stein, Leiter, Traum, Engel

Jakob ist allein unterwegs und findet für die Nacht nur einen Stein, um darauf zu schlafen. In dieser schutzlosen Situation erscheinen ihm Gott und Engel. Er träumt von einer Treppe oder Leiter, die Himmel und Erde verbindet. Gott verspricht Jakob bei ihm zu bleiben und ihn zu behüten.

1Könige 19,4-8

Themen: Todeswunsch, allein, hoffnungslos, Selbstzweifel, Erschöpfung, berührt werden, Rasten, Stärkung, lebensnotwendig

Symbole: Wasser und Brot, Wüste, Schatten, Engel, Weg, Berg

Elijah ist verzweifelt und flüchtet in die Wüste. Er bricht erschöpft zusammen und wünscht sich den Tod. Ein Engel kommt und stärkt ihn. Nach der zweiten Stärkung hat Elijah wieder genug Kraft, um bis zu Gott/dem Gottesberg zu wandern.

Römer 8,38-39

Themen: Es gibt keine Macht, die uns von Gottes Liebe trennen könnte

Symbole: Tod, Leben, Engel, Zeit, Höhe, Tiefe, Kreatur, Liebe

Kohelet/Prediger 3, 1-8

Themen: Alles hat seine Zeit, in der Welt gibt es Extreme, Wechselbad der Gefühle, Gelassenheit

Symbole: Pflanzen, Heilmittel, Musik, Steine, Nähutensilien etc.

Gegensätzliche Lebensphasen werden aufgezählt. Jede Phase hat ihre Berechtigung. Es gibt leichtere und schwerere Zeiten im Leben. Die Hoffnung auf bessere Zeiten kann in schweren Stunden Gelassenheit lehren.

Lukas 7,11-17

Themen: Mitleid Jesu, Auferweckung eines Toten, Lobpreis Gottes

Symbole: Menschenmenge, Mutter, Sohn, Witwe, Bahre

Der einzige Sohn einer Witwe ist gestorben. Jesus hat solches Mitleid mit der trauernden Frau, dass er den Sohn wieder zum Leben erweckt. Gott wird gelobt und die frohe Botschaft Jesu wird verbreitet.

Jesaja 43,1-4

Themen: keine Furcht, Gott hat alles geschaffen, auch in den schlimmsten Momenten ist Gott da und schützt, du bist für Gott wichtig und wertvoll

Symbole: Namen, Wasser, Feuer

Der Text ist ein Bibelausschnitt, in dem die Zusage Gottes zu seinem Volk und seine stete Hilfe thematisiert werden.

Offenbarung 21,1-5a

Themen: Gott kann alles neu machen, Gott wird bei uns sein, Gott tröstet, es wird keinen Tod und keine Trauer mehr geben

Symbole: Himmel, Erde, Jerusalem, Wohnung, Tränen, Augen, Tod

Johannes 11,25-26

Themen: ewiges Leben, Glaube
Symbole: Jesus, ewiges Leben

Jesus kündigt sein Wirken an Lazarus an.

Matthäus 28,1-10

Themen: Furchtlosigkeit, Jesus ist auferstanden, frohe Botschaft weitertragen, Frauen als erste Zeuginnen der Auferstehung

Symbole: Morgendämmerung, Frauen, Grab, Erdbeben, Engel, Blitz, Schnee, Stein

Zwei Frauen finden das leere Grab Jesu. Ein Engel erzählt ihnen von der Auferstehung. Die Frauen begegnen Jesus persönlich und werden zu den ersten Zeuginnen der Auferstehung. Der Engel und Jesus haben dieselbe Botschaft: „Fürchtet euch nicht“

Matthäus 5,1-12

Themen: wem es schlecht geht, dem wird es besser gehen, es gibt einen Lohn im Himmel
Symbole: Berg, Himmel, Herz

Der Text ist ein Ausschnitt aus der sogenannten Bergpredigt Jesu und ist bekannt als die Seligpreisungen. Jesus gibt allen Menschen Hoffnung, die leiden. Sie werden „selig“, also glücklich werden.

Psalmen

Psalmen sind ursprünglich Liedgesänge oder Gedichte und damit Kunsttexte. In vielen Psalmen wird eine große Bandbreite an Gefühlen angesprochen. Es wird geklagt, mit Gott gerungen, gefreut und Gott gepriesen. So können sie helfen, die große Bandbreite an Gefühlen, die Trauer ausmachen kann, auszudrücken.

Aufgrund der alten Sprache der Bibel sind die kunstvollen Texte der Psalmen nicht leicht zu entschlüsseln. Es empfiehlt sich in der Arbeit mit Jugendlichen verschiedene Bibelübersetzungen zu vergleichen, um den Text besser zu erfassen. Man kann Psalmtexte von Jugendlichen in ihre Sprache und nach ihren Bedürfnissen frei übersetzen lassen. Ein Beispiel für eine freie Übersetzung findet sich bei Psalm 121.

Psalm 22

Themen: (Gott-)verlassen sein, Anderen hilft Gott aber mir nicht, für den Glauben an Gott verspottet werden, Panik, Bedrohung, Flehen, Lob Gottes, Gottes Macht, Gottvertrauen

Symbole: Schrei, Gelächter, Mutterschoß, Körper und Seele sind aufgelöst, wilde Tiere, Anbetung

Im Matthäusevangelium zitiert Jesus diesen Psalm vor seinem Tod am Kreuz. In Matthäus Kapitel 27 ab Vers 35 wird immer wieder auf diesen Psalm Bezug genommen. Jesus hat gelitten wie wir. Er kennt das Gefühl, von Gott verlassen zu sein. Er kennt aber auch das Ende des Psalms und hofft, das Vertrauen in Gott wieder zu finden.

Psalm 23

Themen: Gott kümmert sich, Gott gibt Zuversicht, Gutes widerfährt

Symbole: Hirte, Auen, Wasser, Pfad, Schlucht, Stock und Stab, gedeckter Tisch, Öl, voller Becher, Haus

David lobt und preist Gott und drückt seine Zuversicht und sein Gottvertrauen aus.

Psalm 121

Themen: Zweifel, Hilfeschrei, Gottes Macht, von Gott behütet, geschützt und gestützt sein, kommen und gehen, Ewigkeit

Symbole: Berge, Fuß(spur), Schutzhülle, Sonne, Mond, Schatten, Tag, Nacht

Beispiel für eine freie Übersetzung nach Psalm 121

Wenn ich auf die mächtigen Berge schau, denke ich mir: Ich bin so winzig! Hilft mir irgendwer?

Ja, ich vertrau darauf, der mächtige Gott, der alles gemacht hat, was es gibt, er hilft auch mir!

Bei jedem Schritt, den ich mache, stützt er mich;

Vertrau darauf, Gott behütet dich immer.

Rund um die Uhr ist er für dich da, er schläft nie.

Gott passt auf dich auf, er achtet auf dich und steht dir zur Seite.

Am Tag schützt er dich vor der Hitze des Tages und vor der Kälte der Nacht.

Gott behütet dich vor allem, das dir Böses will, und schaut auf dein ganzes Leben.

Egal ob du kommst oder gehst, egal wo du bist, er lässt dich niemals allein.

Symbolgeschichten

Symbolgeschichten eignen sich besonders, um Trauernden eine neue Perspektive oder einen anderen Blickwinkel zu ermöglichen und sich mit der Trauersituation auseinander zu setzen. Die nachstehend angeführten Geschichten eignen sich für unterschiedliche Trauerfälle und sind mittels Suchmaschine im Internet zu finden.

- Die Parabel von den Zwillingen (Henri Nouwen) – Zwillinge im Bauch der Mutter im Gespräch über das Leben nach der Geburt
- Die Geschichte von den Wasserkäfern und der Libelle (Verfasser unbekannt) – Eine Text über einen Wasserkäfer, der sich in eine Libelle verwandelt
- Das Märchen von der traurigen Traurigkeit (Inge Wuthe) – Hoffnung und Traurigkeit im Gespräch
- Aus dem Leben von Freddie, dem Blatt (Leo Buscaglia) – von der persönlichen Lebensaufgabe, der eigenen Bestimmung und dem Sinn des Lebens aus der Sicht eines Blattes im Laufe des Jahreskreises
- Der kleine Prinz (Antoine de Saint-Exupéry): „Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne...“
- Spuren im Sand (Margaret Fishback Powers) – in schweren Zeiten getragen sein von Gott

Selbst formulierte Texte

Für das Begräbnis oder die Abschiedsliturgie können auch Texte selbst verfasst werden. So kann zum Beispiel ein Segenstext, ein Text zum Beginn oder zum Schluss, ein selbst formuliertes Glaubensbekenntnis, in dem der Glaube an ein Leben nach dem Tod eine wichtige Rolle spielt, oder auch ein Text, der am Grab oder beim Mahl danach vorgelesen wird, geschrieben werden.

Impulsfragen für solche Texte können sein:

- Woran erinnere ich mich gerne? Was fällt mir ein, wenn ich an dich denke?
- Welche Fragen habe ich?
- Was möchte ich dir noch sagen? Was wünsche ich dir?

Es ist natürlich auch möglich, solche Texte nicht laut vorzulesen, sondern in geschriebener Form mit ins Grab (vielleicht sogar in den Sarg) zu geben.

Gedanken – Wünsche – (Für)Bitten

In den Fürbitten können Angehörige ihre Anliegen selbst formulieren und vorlesen.

- Was wünsche ich mir für den/die VerstorbeneN?
- Was wünsche ich mir für die Trauernden, die zurückbleiben, für mich, für die Familie, die Freunde, ...?

Fürbitten kann man gemeinsam formulieren oder sich ausmachen, dass jedeR eine Fürbitte mitbringt und vorliest. Eine Möglichkeit ist auch, Fürbitten nicht vorher zu schreiben, sondern beim Begräbnis allen Anwesenden die Möglichkeit zu geben, ihre Anliegen frei auszusprechen. Dafür muss unbedingt genügend Zeit eingeplant werden. Die Fürbitten können durch eine Geste unterstrichen werden, indem man nach jeder vorgetragenen Fürbitte z.B.

- eine Kerze an der Osterkerze entzündet (die kann dann auf den Altar gestellt oder in eine Sandschale gesteckt werden; oder Schwimmkerzen in eine Wasserschale legen)
- Weihrauchkörner auf glühende Kohle legt (der Rauch steigt auf mit unseren Bitten)
- eine Blume in eine Vase vor dem Bild der verstorbenen Person gibt

Besonders bei frei formulierten Fürbitten ist eine solche Geste hilfreich. Vielleicht möchte jemand auch nur eine Kerze anzünden (o.ä.) und das Anliegen nicht laut aussprechen.

Rituale

Rituale können in ein Begräbnis oder eine Abschiedsfeier eingebaut oder auch in einem anderen Rahmen angeboten werden. Wichtig ist, niemanden zu etwas zu drängen, sondern jedeN selbst entscheiden zu lassen, was er/sie in seiner/ihrer Trauer braucht.

Rituale können über das Gefühl der Hilflosigkeit hinweghelfen, indem man durch ein angeleitetes Tun handlungsfähig wird. Sie geben dem Ausdruck, was man nicht in Worte fassen kann oder will.

Es kann sinnvoll sein, die Betroffenen selbst ein Ritual entwerfen zu lassen, das für sie passt und einen Zusammenhang mit der Verstorbenen Person hat. Dadurch wird ein Ritual zu etwas ganz Besonderem.

Im folgenden Kapitel wurde eine Auswahl an Ritualen zusammengetragen, die sich in Trauerfällen eignen können. Rituale nach Todesfällen können und sollen:

- Eine Lücke aufzeigen: Ein Mensch ist gestorben. Das Ritual soll diese Tatsache nicht verschleiern, sondern im Gegenteil bewusst machen, damit der Trauerprozess starten kann.
- Beziehung aufnehmen: Trotz des Todes eines Menschen können wir mit ihr oder ihm in Beziehung treten. Es muss sich aber eine neue Form der Beziehung entwickeln. Bei einem Ritual kann eine neue Kontaktaufnahme geschehen, noch letzte Botschaften oder gute Wünsche gesendet werden, offen Gebliebenes abgeschlossen werden, etc.
- Trauer ausdrücken: Trauer kann viele Gefühle sowie Gefühlslosigkeit umfassen. Es hilft, in einem Ritual seinen persönlichen Gefühlen Ausdruck geben zu können.
- Hoffnung geben: Rituale sollen so gewählt werden, dass sie die Tragik einer Situation nicht zusätzlich erschweren, sondern erleichternd wirken und den Trauernden Lebenshoffnung vermitteln.

Bedenke diese vier Punkte auch bei der Durchführung eines selbstgestalteten Rituals.

Meist eignen sich jene Symbole, Handlungen oder Orte am besten, die von Jugendlichen selbst vorgeschlagen werden. Sie kennen ihre Bedürfnisse und finden etwas, was zur verstorbenen Person passt. Oftmals gestalten Jugendliche von sich aus Trauerorte, an denen sie etwas ablegen oder Zeit verbringen. Deine Aufgabe als BegleiterIn ist darauf zu achten, dass Trauerorte in den meisten Fällen nach einer angemessenen Zeit wieder aufgelöst werden müssen. Bereite die Jugendlichen darauf vor und entferne ihre Symbole mit ihnen gemeinsam. So kann ihr Trauerprozess nach angemessenem Abstand noch einmal gestärkt werden.

In virtuellen Räumen schaffen sich Jugendliche Trauerrituale und Erinnerungsorte. In sozialen Medien werden z.B. Gruppen oder Blogs geschaffen, Profilbilder verändert oder bearbeitet bis hin zu virtuellen Kerzen, die entzündet werden.

Die folgenden Symbole und Rituale sollen dir bei der Planung helfen und Denkanstöße geben.

Klagemauer

Die Klagemauer ist ein Ort, an dem man seine Fragen, Ängste, Zweifel, Wut, Wünsche, Traurigkeit, Verzweiflung usw. hinterlassen kann.

Es stehen Zettel zur Verfügung, auf die all das aufgeschrieben und dann an der Mauer anbracht werden können. Die Mauer kann aus Ziegelsteinen bestehen, in deren Zwischenräume die Zettel geschoben werden oder es kann auch eine Pinnwand sein, an die man die Botschaften (gefaltet) anheftet.

Eine andere Möglichkeit ist, gemeinsam einen Gedenkstein zu gestalten und in einem kleinen Ritual aufzustellen (Treffpunkt vereinbaren, mit passendem Text oder Song abrunden). Der Stein kann eine besondere Form haben, bemalt oder beschrieben sein. Oder er bietet die Möglichkeit, noch weitere kleine Steine darauf abzulegen (in Anlehnung an den jüdischen Brauch, beim Besuch eines Grabes einen Stein zurückzulassen).

Eine weitere Möglichkeit wäre auch ein Trauerkorb o.Ä.

Erinnerungsspirale

Aus Tüchern wird eine große Spirale im Raum aufgelegt, entlang derer Impulse aufgelegt sind. Die Jugendlichen können einzeln den Weg entlang gehen und sind eingeladen auszusprechen, was ihnen zu den Impulsen einfällt. Der Weg kann auch schweigend gegangen werden, denn niemand soll gedrängt werden, etwas zu erzählen. Es wird nur gesagt, was man sagen möchte!

In der Mitte liegt ein Bild der verstorbenen Person, es kann etwas mitgebracht und dort abgelegt oder eine Kerze angezündet werden.

Variante: Statt einer Spirale kann auch eine Wiese mit „Erzählblumen“ gemacht werden. Die ganze Gruppe (oder auch Kleingruppen) geht von Blume zu Blume. Jeweils eine Blume wird geöffnet, Erinnerungen werden ausgetauscht und zum Abschluss eine oder mehrere Erinnerungen auf der Blume schriftlich festgehalten.

Impulse:

- die erste Begegnung
- ich erinnere mich gerne zurück an
- ein freudiges, cooles, tolles Erlebnis
- an welche Situation denke ich weniger gern
- mein letzter Kontakt

Labyrinth

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol, welches in vielen Kulturen zu finden ist. Es symbolisiert einen Weg, der zur Mitte führt – vielleicht den eigenen Lebensweg, den Weg durch bestimmte Erfahrungen. Dieser Weg ist aber nie direkt, sondern führt in vielen Kurven um die Mitte herum, einmal näher, einmal wieder weiter weg, bis man schließlich irgendwann in der Mitte ankommt.

Das Labyrinth kann auch den Weg der eigenen Trauer symbolisieren. Sie ist nicht immer gleich, sondern führt durch unterschiedliche Befindlichkeiten und Stimmungen, durch verschiedenste Gefühle. Manchmal braucht man Abstand von dieser Trauer, ein anderes Mal geht man wieder mitten hinein.

Das Einlassen auf ein Labyrinth kann helfen, ruhig zu werden und sich selbst zu spüren. Gehen und in Bewegung sein kann Jugendlichen gut tun, weil dabei die Gedanken in Fluss kommen können.

Ein Labyrinth ist nicht zu verwechseln mit einem Irrgarten, der verschiedene Sackgassen und Irrwege aufweist. So weist Hermann Kern etwa darauf hin: „Im Labyrinth verliert man sich nicht. Im Labyrinth findet man sich.“

Beispiele:

- Kerzenlabyrinth
- Schneelabyrinth
- Labyrinth aus Steinen, Tüchern o.Ä.

(Anleitung zum Bauen eines Kerzenlabyrinths, mögliche Labyrinthformen, Grundsätzliches und Praktisches zum Thema Labyrinth findet man unter oe.kjweb.at/praxis > Keyword „Kerzenlabyrinth“ oder „Labyrinth“).

Scherbenmosaik

Scherben sind ein Symbol für die Zerbrechlichkeit unseres Lebens. Wenn wir „vor Scherben stehen“ haben wir ausgeträumt, fühlen wir uns hilflos und enttäuscht. Aus Scherben kann Neues entstehen, etwas Schönes und Hoffnungsvolles, wie bei einem Mosaik.

Alle bekommen eine Scherbe von einem zerbrochenen Gefäß (Keramik, nicht Glas!) und werden eingeladen, diese Scherbe zu fühlen und zu betrachten.

Das geschieht entweder in Stille oder es kann der untenstehende Text dazu vorgelesen werden.

In der Bibel (Offenbarung 21,5) sagt Gott zu den Menschen: „Seht, ich mache alles neu.“ Wir möchten darauf vertrauen, dass wir Gott auch unsere Scherben hinlegen können.

Jede/r kann die eigene Scherbe mit einem persönlichen Anliegen nach vorne auf ein Tuch legen. Wer möchte, kann dazu eine Fürbitte aussprechen, die Scherben können aber auch schweigend abgelegt werden.

Entweder wird das Mosaik einfach auf einem Tuch o. ä. aufgelegt oder es kann auch auf eine Platte geklebt und mit Fugenmasse fixiert werden. So kann es z.B. eine Verzierung für das Grab werden.

Meditationstext zu den Scherben:

Eine Scherbe in meiner Hand. Ein Teil von einem Ganzen. In tausend Stücke zersplittert. Scharf und rau ist der Rand, der entstand, als es zerbrach. Risse und Unebenheiten werden sichtbar, wo vorher eine Einheit war.

Eine Scherbe in meiner Hand. Sie erinnert mich an mein Leben, an früher, an das, was davon übrig ist. Manchmal denke ich: Mein Leben besteht nur noch aus Scherben: eine um die andere war hinzugekommen. Warum musste das nur geschehen?

Eine Scherbe in meiner Hand. Sie erinnert mich an das Vertrauen, die Freundschaft und die Liebe, die nun zerbrochen ist. Zerbrochen – einfach so. Und jetzt?

Eine Scherbe in meiner Hand. Sie erinnert mich an Freude und Hoffnung. Was bleibt davon übrig? Wie oft fiel früher etwas zu Boden, ohne dass ich es gemerkt habe, zerbrochen – irgendwann? Zu spät, um zu merken, wie brüchig Freude, Hoffnung und Beziehungen sind.

Eine Scherbe in meiner Hand. Sie erinnert mich daran, dass Leben heißt, dass etwas Kostbares aus den Händen fallen kann. Wir müssen vieles lassen und hergeben, woran unser Herz hängt, ob wir wollen oder nicht. Aber war ich mir immer bewusst, wie zerbrechlich dieses Leben insgesamt ist – und somit nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Bruchstücken.

„Scherben bringen Glück.“ Wie zynisch dieser Spruch klingt, wenn ich mir den Trümmerhaufen anschau, zu dem das Leben werden kann. Das Leben als Aneinanderreihung von Bruchstücken, ein brüchiges Ganzes bis eben ein Teil herausbricht.

Die Scherben meines Lebens: Sie liegen vor mir. Aber sie sind eben doch Teil meines Lebens. Die Scherben meines Lebens – ich muss sie ehrlich anschauen, darf sie nicht unter den Teppich kehren. Alleine komme ich aus dem Scherbenhaufen nicht heraus. Ich brauche Menschen, die mir zur Seite stehen. Ich muss mir auch helfen lassen. Ich brauche Zeiten, die ich nur für mich selbst habe. Ich muss sie mir auch zugestehen. Das heißt: Meine Scherben anschauen – und sie letztlich Gott hinhalten. Und so, wie wir sind: gebrochen, zerbrochen, verletzt, vor Gott hinstellen – und auf einen neuen Weg hoffen.

Brief schreiben

In Einzelarbeit haben die Jugendlichen die Möglichkeit, einen Brief an die verstorbene Person zu schreiben. Mögliche Impulsfragen für den Brief könnten sein:

- Was wollte ich dir noch sagen?
- Welche Fragen stellen sich mir?
- Was beschäftigt mich?
- Was wünsche ich dir?

Wenn jemand nicht schreiben möchte, sollte es alternative Möglichkeiten geben. So kann z.B. kann auch etwas gezeichnet/gemalt werden oder es besteht die Möglichkeit, Musik zu hören, mit jemandem zu reden oder einen Spaziergang zu machen.

Die Briefe können dann in einem Feuerritual verbrannt, beim Begräbnis ins Grab geworfen, mit einer Flaschenpost oder Gasluftballons verschickt werden. Auf jeden Fall sollten die Jugendlichen schon zu Beginn wissen, was im Anschluss mit ihren Briefen geschieht.

Abschied am Feuerplatz

Alle versammeln sich um eine Feuerschale oder einen geeigneten Feuerplatz, an dem das Feuer noch nicht entzündet ist. Die Jugendlichen erhalten Papier, Stifte und jeweils ein Holzstück. Sie können sich einen angenehmen Platz suchen, an dem sie aufschreiben, was sie der verstorbenen Person noch sagen wollen, was sie beschäftigt, was sie loswerden und wovon sie sich verabschieden möchten. Den Zettel wickeln sie dann um das Holzstück. In der Zwischenzeit wird das Feuer entzündet, sodass es brennt, wenn die Jugendlichen zurückkommen. Wenn alle wieder um das Feuer versammelt sind, werden sie eingeladen, ihren Brief mit dem Holzstück ins Feuer zu legen – jedeR bestimmt den für sich passenden Zeitpunkt selbst. Eventuell kann vorher ein kurzer Einleitungstext gesprochen werden.

Beispiel:

„Gott, es gibt vieles, was mich beschäftigt, was mich bedrückt, was ich mit mir herumtrage... Ich lege es vor dich hin und hoffe, dass es bei dir gut aufgehoben ist.“

Wenn alle ihren Brief ins Feuer gegeben haben kann zum Abschluss ein kurzer Text gelesen oder ein Lied gesungen werden. Hierfür kann ein Text mit oder ohne direkten Glaubensbezug bzw. auch ein Text mit Bezug auf die verstorbene Person gewählt werden.

Beispiel:

„Gott, es tut gut, wenn ich glauben kann, dass du da bist.

Es tut gut, wenn ich vor dich hinlegen kann, was mich beschäftigt, was mich bedrückt, was ich loswerden möchte, was ich mit mir herumtrage...

Ich hoffe darauf, dass alles in deinen Händen gut aufgehoben ist.

Ich bitte dich, gib mir Mut und Stärke, lass mich aufrecht im Leben stehen und spüren, dass ich nicht allein bin und segne mich. Amen.“

Nach dem Ritual kann es guttun, dieses nachklingen zu lassen. Etwa indem die Jugendlichen Zeit haben, sich in kleinen Gruppen oder Paaren auszutauschen oder einfach die Gemeinschaft noch ein wenig spüren zu können (z.B. indem die Gruppe einfach noch ums Feuer versammelt bleibt, bis es abgebrannt ist oder ein gemeinsamer Weg zurückgelegt wird).

Variante des Feuerrituals:

Das Feuer brennt von Anfang an, die Jugendlichen schreiben ihre Abschiedsbriefe beim Feuer. Dann wird Weihrauch in die Glut des abgebrannten Feuers gestreut.

JedeR erhält eine Wunderkerze, befestigt den Brief daran. Nach und nach werden die Wunderkerzen mit den Briefen auf die Glut gelegt. Auch hier kann zum Abschluss ein Lied gesungen, ein Segenstext gelesen werden etc.

Flaschenpost

Eine leere Flasche wird für mehrere Tage an einem zentralen Ort aufgestellt. JedeR hat die Möglichkeit auf einem Stück Papier festzuhalten, was er/sie dem/der Verstorbenen noch sagen möchte und dieses dann in die Flasche zu stecken.

Für das konkrete Ritual werden ein Termin und ein Treffpunkt an einem Fluss vereinbart. Am vereinbarten Treffpunkt können noch ein paar Worte gesprochen werden, die an die verstorbene Person erinnern. Dann wird die Flasche mit einem Korken verschlossen, mit ein paar Blumen in den Fluss geworfen und die Briefe damit auf die Reise geschickt. Ein Lied schließt das Ritual stimmig ab.

Diese Methode kann bei verschiedenen Anlässen ein bewusstes Abschiednehmen ermöglichen: beim Tod eines lieben Menschen, aber leicht abgewandelt auch beim Ende einer Beziehung, Jahresende, zum feierlichen Beenden der Schulzeit, beim Abschluss eines Lebensabschnittes etc.

Papierschiffchen

Die Jugendlichen versammeln sich an einem Fluss oder See und schreiben auf Papier, was sie loslassen möchten, was sie bedrückt oder sehr beschäftigt oder was sie der verstorbenen Person mitgeben möchten. Dann werden aus den Papieren Schiffchen gefaltet. JedeR kann dieses Schiffchen nun zu Wasser lassen und verabschieden. Eine Möglichkeit ist auch in Nusschalen Kerzen zu gießen, diese zu beschriften und ins Wasser zu setzen oder Schwimmkerzen zu verwenden.

Stein

Der Stein ist ein gängiges Symbol für Schwere, die auf dem Herzen liegt, aber auch für Beständigkeit. Steine können bemalt, beschriftet oder sogar behauen werden. Es können Kunstwerke damit gelegt werden, oder sie können als Zeichen des Verlusts im Wasser versenkt werden.

Im Judentum werden beim Besuch eines Grabes Steine auf den Grabstein gelegt um der verstorbenen Person zu gedenken. So können die gestalteten Steine auch als Erinnerung an Gedenkort abgelegt werden.

Pflanzen

Etwas zu pflanzen, ist ein sehr eindrückliches Bild für die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod. So kann z.B. ein Baum oder eine Blume gepflanzt werden. Man legt etwas in die Erde und hofft dabei, dass neues Leben daraus wächst. Was grünt und wächst, ist ein Hoffnungszeichen, durch das wir mit geliebten Personen verbunden bleiben. Die Jugendlichen erhalten eine Blumenzwiebel (oder Blumensamen) und schreiben auf ein Holzschildchen, welche Hoffnung sie pflanzen möchten, was sie wachsen lassen möchten. In einem vorbereiteten Beet werden dann die Blumen gepflanzt und die Schildchen dazu in die Erde gesteckt.

Das Blumenbeet sollte sich an einem Ort befinden, wo die Jugendlichen jederzeit Zugang haben, um ihre Blumen zu pflegen und das Wachsen, Ergrünen und Blühen mitzuerleben.

Es ist auch möglich, gemeinsam ein Bäumchen oder einen Rosenstock zu pflanzen, auf den zusammengerollte Zettelchen gehängt werden, auf welche die Jugendlichen ihre Hoffnungen geschrieben haben.



Schlüssel und Schlösser

Schlüssel symbolisieren den Zugang zu Räumen und Orten. Sie können überdies Exklusivität aber auch versperrte Türen assoziieren.

Mit den trauernden Jugendlichen können Schlüsselrohlinge im Andenken an die verstorbene Person personalisiert werden. Man kann mit Feilen Ecken und Kanten hineinarbeiten oder die Schlüssel farblich gestalten. Diese Schlüssel, die nirgendwo sperren, machen den Jugendlichen bewusst, dass eine Tür verschlossen wurde, können ihnen aber auch als Symbol für ihren persönlichen Zugang zum Herzen der verstorbenen Person dienen.

Eine andere Möglichkeit ist die Jugendlichen zu ermuntern Vorhängeschlösser an Orten anzubringen, die für ihre Beziehung zur verstorbenen Person wichtig waren, und die Schlüssel an ihren Schlüsselbund zu heften.

Es können auch beide Ritualvorschläge kombiniert werden.

Zahnrad

Ein Zahnrad steht für Funktionalität oder eine Maschine, die läuft. In einer Trauersituation kann damit aber auch ausgedrückt werden, dass es gerade nicht mehr rund läuft.

In der Mitte wird ein Zahnrad gestaltet, indem man an einen aufgemalten oder ausgeschnittenen Kreis Post-its legt, um die Zähne zu symbolisieren. In die Mitte des Zahnrad kann der Name der verstorbenen Person geschrieben oder ein Foto von ihr gegeben werden. Die Zähne werden jetzt runter genommen um den Verlust der verstorbenen Person zu verdeutlichen. Die Post-its werden ausgeteilt und die Jugendlichen können nun ihre Wünsche, Gedanken und Erinnerungen aufschreiben und die Zähne des Zahnrad wieder befüllen. Dabei kann wieder ein Zahn frei gelassen werden, um die entstandenen Lücke aufzuzeigen. Eventuell kann diese Lücke auch geschlossen werden mit dem Hinweis auf etwas Göttliches, das dort eingreift, wo wir nicht weiter können.

Am Ende kann das befüllte Zahnrad, damit sich die Post-its nicht ablösen, in einen einfachen Bilderrahmen eingespannt und aufgehängt werden.

Weiterführende Ideen: Die Zähne des Zahnrad können auch thematisch beschriftet werden („Danke“, „Bitte“, „Wünsche“, „Erinnerungen“, „Das wird fehlen“, ...), um den Jugendlichen Orientierung zu geben, worüber sie schreiben können.



Gestaltungselemente für Trauerfeiern

- Auf oder vor den Altar wird ein Bild gestellt, das nach dem Begräbnis auf den Friedhof und auch noch zum anschließenden Mahl mitgenommen wird.
- Ein Symbol, das an die verstorbene Person erinnert, wird beim Begräbnis auf den Altar gelegt.
- Um mehr Menschen einzubinden, können die TeilnehmerInnen der Trauerfeier eingeladen werden, selbst ein Symbol mitzunehmen, das an die verstorbene Person erinnert oder das man ihr mit einem Wunsch verbunden mitgeben möchte. Bei der Trauerfeier können dann alle, die wollen, ihr Symbol nach vorne bringen und etwas dazu sagen oder es auch einfach schweigend zum Altar oder zum Sarg legen. Ein solches Ritual kann anstelle der Fürbitten treten.
- Vielleicht kann in die Trauerfeier etwas eingebaut werden, was die verstorbene Person charakterisiert, z.B. ein Lieblingslied, das vorgespielt wird, ein Satz, ein Ausschnitt aus dem Lieblingsbuch, ein Bild, das er/sie gemalt hat, ...
- Hinterbliebene können sich beim Begräbnis musikalisch einbringen. Sie können selbst die Lieder aussuchen, sie instrumental begleiten...
- Fotos, Dias oder eine Power-Point-Präsentation können Anlass zur Erinnerung geben. Sie können in eine Trauerfeier eingebaut oder danach bei einer Agape oder beim Mahl betrachtet werden. Wer möchte, kann etwas erzählen, woran er/sie sich gerne erinnert.
- Viel Möglichkeit zur Mitgestaltung und zum bewussten Abschiednehmen bietet das Grab: es kann etwas gebastelt, Kerzen verziert (z.B. Auferstehungskерze), Steine oder Grablichter bemalt werden, die dann das Grab schmücken und Zeichen dafür werden können, dass das Leben weitergeht. In das Grab können Zeichnungen oder Briefe mitgegeben werden.





Impressum:

Herausgeber: Katholische Jugend Österreich,
Johannesgasse 16/1, 1010 Wien, 01/512 16 21,
office@kath-jugend.at, www.katholische-jugend.at, whatever 2018
Redaktionsteam: Julia Baumgartner, Verena Bull, Brigitte Dörner,
Christian Eder, Maria Rhomberg, Matthias Zauner
Layout/Grafik: Werbeagentur talent-frei.at, Sarah Dipolt
Druck: gugler* print, 3390 Melk/Donau