

Brief an Trauernde in Zeiten der Corona-Krise

Gerne können Sie auch mit uns vom Zentrum für Trauerseelsorge
in Frankfurt Kontakt aufnehmen:

Zentrum für Trauerseelsorge, St. Michael

Tel: 069 - 45 10 24

trauerseelsorge@bistumlimburg.de

www.trauerseelsorge.bistumlimburg.de

Das Zentrum für Trauerseelsorge ist eine Einrichtung des Bistums
Limburg, Butzbacher Str. 45, 60389 Frankfurt

*Das Bistum Limburg bietet zudem Hilfe über eine Hotline an: Die
Hotline ist telefonisch unter 06431 – 295 855 oder per Mail unter
uns-schickt-der-himmel@bistumlimburg.de zu erreichen. Weitere
Informationen finden sich auf der Webseite des Hilfe-Netzwerks
www.hilfe-netzwerk.bistumlimburg.de*



© Pixaby

St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Butzbacher Str. 45
60389 Frankfurt, 069 – 45 10 24

trauerseelsorge@bistumlimburg.de

www.trauerseelsorge.bistumlimburg.de

Liebe Trauernde,

Sie haben in der jüngsten Zeit einen lieben Menschen verloren. Wir, das Team des Zentrums für Trauerseelsorge in Frankfurt, möchten Ihnen unser herzliches Beileid aussprechen und Ihnen in dieser schweren Zeit Unterstützung anbieten.

Von einem nahen Menschen Abschied nehmen zu müssen, weil er/sie gestorben ist, ist zu jeder Zeit schwer und bedrückend. Jetzt in der Zeit der Corona-Pandemie sind die Kontaktbeschränkungen eine zusätzliche enorme Belastung.

Neben den vielen Fragen, die jetzt ohnehin auf Sie zukommen, überlegen Sie vielleicht auch noch, wie Sie es mit der Beisetzung halten sollen: Jetzt, aber nur im allerengsten Kreis? Oder irgendwann später, wenn eine Trauerfeier und anschließendes Zusammensein möglich ist - mit allen, die kommen möchten?

In dieser Krise möchten wir Sie ermutigen, Ihrer Trauer möglichst die Form und den Raum zu geben, den Sie brauchen. Trotz aller Einschränkungen gibt es immer noch viele Möglichkeiten.

Beisetzungen sind nach wie vor möglich – im engsten Kreis. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger Ihrer Wohnortpfarre oder unser Team des Zentrums für Trauerseelsorge unterstützen Sie dabei gerne. Je nach

Regelung durch die Kommunen können, mit genügend Abstand, sogar einige weitere Menschen dabei sein und Ihnen beistehen (Ihre Pietät kennt die aktuellen Vorschriften in Ihrer Region). Musik etwa verbindet auch über einen Abstand und ein inneres Gebet oder einen stillen Wunsch kann jede/r beitragen. Mit einer Blume oder kleinen Kerze lässt sich die Zuneigung nach der Beisetzung sichtbar ausdrücken.

Was hilft nach der Trauerfeier – oder wenn sie erst später stattfindet?

Viele Kirchen sind nach wie vor geöffnet. Dort gibt es oftmals die Möglichkeit, eine Kerze anzuzünden oder in einem Fürbittbuch oder einer Gedenk-Wand eine Bitte/Gedenken für Ihre Verstorbenen aufzuschreiben.

Die Seelsorgerinnen und Seelsorger dort stehen Ihnen gerne mit Gesprächen zur Seite (s. Hinweis auf der Rückseite dieses Heftes.) Gerne vermitteln auch wir vom **Zentrum für Trauerseelsorge** einen Kontakt oder stehen nach Möglichkeit selbst zur Verfügung: Bei einem Spaziergang, telefonisch 069-4510 24 oder per email trauerseelsorge@bistumlimburg.de

Vielleicht könnten Freunde Ihnen ein Foto schicken, etwas aufschreiben, das sie mit Ihrem Verstorbenen erlebt haben und Ihnen in den Briefkasten werfen. So könnten Sie eine kleine **Schatzkiste mit Erinnerungen** anlegen.

Vielleicht entdecken Sie auch, dass eine Art **Ritual am Tag** Ihnen gut tut und Ihrer Trauer einen Rahmen gibt:

Das könnte sein, zu einer bestimmten Zeit am Tag **nach draußen zu gehen** und Ihrem Schmerz durch Bewegung Ausdruck zu geben.

Vielleicht merken Sie, dass es eher passt, sich für eine **Zeit am Tag ganz bewusst still** zurückzuziehen, eine Kerze anzuzünden und ein Foto des Menschen anzuschauen, den Sie verloren haben. Auch ein Text oder ein Gebet könnte dabei eine Hilfe sein. Auf der nächsten Seite finden Sie dazu einen Vorschlag.

Einige Ordensgemeinschaften in unserem Bistum sind gerne bereit, für Ihre/n Verstorbene/n zu beten. Eine kurze Nachricht an unser Zentrum genügt und wir leiten Ihren Wunsch gerne weiter.

Und selbstverständlich kann in Ihrer Pfarrei oder hier im Zentrum für Trauerseelsorge zu einem späteren Zeitpunkt ein Gedenkgottesdienst für Ihre/n Verstorbenen gefeiert werden.

In der Hoffnung, dass diese Hinweise Ihnen eine Hilfe sind, grüßen wir Sie herzlich,

Das Team des Zentrums für Trauerseelsorge,
St. Michael, Frankfurt

Anregung für eine Zeit der Stille:

Nehmen Sie eine Kerze, vielleicht möchten Sie Namen oder ein Symbol für Ihre/n Verstorbene/n darauf schreiben (ein wasserfester Filzstift genügt dafür).

Zünden Sie die Kerze an, vielleicht haben Sie ein Foto des/der Verstorbenen. Legen Sie sich etwas zum Schreiben bereit.

Beginnen Sie, zum Beispiel mit dem Kreuzzeichen oder einem anderen bewussten Anfang.

Wählen Sie aus den Texten oder Gebeten (im Anschluss) etwas aus, das Ihnen gut tut und lesen Sie es in Ruhe. Spüren Sie: Welches Wort/welche Worte sprechen Sie heute besonders an?

Vielleicht möchten Sie – wie in einem Gespräch – etwas sagen: Dem Menschen, der nun nicht mehr bei Ihnen, aber auf andere Weise da ist – oder vielleicht Gott? Vielleicht mögen Sie auch sich selbst etwas aufschreiben wie in einem Tagebuch: eine Erinnerung, einen Schmerz, einen Gedanken.

Sprechen Sie, wenn Sie möchten, das Gebet Jesu: das Vaterunser und/oder das Gebet, das seine Mutter Maria einbezieht, das Gegrüßet seist Du, Maria (Texte im Anschluss)

Beenden Sie Ihre Zeit bewusst, z.B. mit einem Kreuzzeichen.

Einige Gebete und Bibeltexte zu Ihrer Auswahl:

Gebet um Beistand in der Trauer

Ewiger Gott, vor mir liegt eine Zeit der Trauer.
Ich muss mein Leben ohne
diesen lieben Menschen neu lernen.
Ich bitte dich um Kraft, Gott,
damit ich jetzt nicht verzweifle oder mutlos werde.
Hilf mir in meiner Trauer in dieser schwierigen Zeit.
Und gib mir Vertrauen,
dass du ihn/sie und mich in deinen guten Händen
hältst.
Begleite mich auf diesem Trauerweg
Und lass mich deine Nähe erfahren. Amen.

Ulrike Gresse

Psalm 23

Der HERR ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.
Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,
überevull ist mein Becher.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang
und heimkehren werde ich
ins Haus des HERRN
für lange Zeiten.

Am Ende meines Weges

Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiterwissen.
Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt sein.

Ein Vogel wird kommen und über das Tal fliegen
Und ich werde wünschen, ein Vogel zu sein.
Eine Blume wird leuchten, jenseits des Abgrundes
Und ich werde wünschen, eine Blume zu sein.
Eine Wolke wird über den Himmel ziehen
und ich werde eine Wolke sein wollen.
Ich werde mich selbst vergessen.

Dann wird mein Herz leicht werden wie eine Feder,
zart wie ein Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.
Und wenn ich dann aufblicke,
wird das Tal nur ein kleiner Sprung sein
zwischen Zeit und Ewigkeit

Indianische Weisheit

Lied: Gotteslob 423

Wer unterm Schutz des Höchsten steht,
im Schatten des Allmächt'gen geht,
wer auf die Hand des Vaters schaut,
sich seiner Obhut anvertraut,
der spricht zum Herrn voll Zuversicht:
„Du meine Hoffnung und mein Licht,
mein Hort, mein lieber Herr und Gott,
dem will ich trauen in der Not.“

Denn dies hat Gott uns zugesagt:
„Wer an mich glaubt, sei unverzagt,
weil jeder meinen Schutz erfährt;
und wer mich anruft, wird erhört.
Ich will mich zeigen als sein Gott,
ich bin ihm nah in jeder Not;
des Lebens Fülle ist sein Teil,
und schauen wird er einst mein Heil.“

Ich werd' Dir meine Sorgen

Ich werd' Dir meine Sorgen nicht verschweigen
auch wenn es heißt, dass Du sie lange kennst.
Den Schmerz, den ich grad fühle, will ich zeigen,
Dir Vater, der Du mich Dein Kind ja nennst.

Ich spuck es aus und spüre schon, wie gut's tut,
dass Du mir zuhörst, bis ich leergeklagt
und wieder Platz wird dann für diese Art Mut,

die trotzig ist und neu die Hoffnung wagt.

Du bist mein Fels, mein feste Burg, die Zuflucht,
mein Gott, dem ich nun wieder singen kann.
Du selbst schenkst mir erneut das Pflänzchen
Sehnsucht,
den Glauben, der mir sagt: Komm, pack es an!

Ich bin ja bei Dir, bin ja da. Vertraue!
Du überspringst die Mauern, glaube mir.
Das hoffe ich, wenn ich nun auf Dich baue:
Du gehst den schweren Weg mit uns, mit mir.
Und dafür, guter Gott, danke ich Dir.

Barbara Schmidt

Befiehl du deine Wege

BEFIEHL du deine Wege
und was dein Herze kränkt
der allertreusten Pflege
des, der den Himmel lenkt.

Der Wolken Luft und Winden
gibt Wege, Lauf und Bahn
der wird auch Wege finden,
da dein Fuß gehen kann.

DEM HERREN musst du trauen,
wenn dir's soll wohlergehn;

auf sein Werk musst du schauen,
wenn dein Werk soll bestehn.

WEG hast du allerwegen,
an Mitteln fehlt dir's nicht;
dein Tun ist lauter Segen,
dein Gang ist lauter Licht.

HOFF, o du arme Seele,
hoff und sei unverzagt!
Gott wird dich aus der Höhle,
da dich der Kummer plagt,

mit großen Gnaden rücken;
erwarte nur die Zeit,
so wirst du schon erblicken
die Sonn der schönsten Freud.

MACH END, o Herr, mach Ende
mit aller unsrer Not;
stärk unsre Füß und Hände
und lass bis in den Tod

uns allzeit deiner Pflege
und Treu empfohlen sein,
so gehen unsre Wege
gewiss zum Himmel ein.

Paul Gerhardt

Johannes-Evangelium 14, 1 - 3

Euer Herz lasse sich nicht verwirren.
Glaubt an Gott und glaubt an mich!
Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen.
Wenn es nicht so wäre,
hätte ich euch dann gesagt:
Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten?
Wenn ich gegangen bin
und einen Platz für euch vorbereitet habe,
komme ich wieder
und werde euch zu mir holen,
damit auch ihr dort seid, wo ich bin.

Psalm 121

Ich erhebe meine Augen zu den Bergen:
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde erschaffen hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken;
dein Hüter schlummert nicht ein.
Siehe, er schlummert nicht ein und schläft nicht,
der Hüter Israels.
Der HERR ist dein Hüter,
der HERR gibt dir Schatten zu deiner Rechten.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden
noch der Mond in der Nacht.
Der HERR behütet dich vor allem Bösen,

er behütet dein Leben.
Der HERR behütet dein Gehen und dein Kommen von
nun an bis in Ewigkeit.

Kohelet 3, 1 - 8

Alles hat seine Stunde.
Für jedes Geschehen unter dem Himmel
gibt es eine bestimmte Zeit:

eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen
und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen,
eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen,
eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz;
eine Zeit zum Steinewerfen
und eine Zeit zum Steinesammeln,

eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit,
die Umarmung zu lösen,
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,
eine Zeit zum Behalten/ und eine Zeit zum Wegwerfen,
eine Zeit zum Zerreißen/
und eine Zeit zum Zusammennähen,

eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Vater unser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde Dein Name,
Dein Reich komme,
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel,
so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute,
und vergib uns unsere Schuld.
Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern,
und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn Dein ist das Reich und die Kraft
Und die Herrlichkeit.
In Ewigkeit, Amen.

Gegrüßet seist Du, Maria

Gegrüßet seist Du, Maria,
voll der Gnaden,
der Herr ist mit Dir.
Du bist gebenedeit* unter den Frauen
Und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus.
Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder,
jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

* „gebenedeit“ = gesegnet