

# TRAUERZEIT

STILLES GEDENKEN IN DER KIRCHE,  
AM GRAB ODER ZU HAUSE

*Sie denken an einen Menschen, um den Sie trauern. Vielleicht ist dieser Mensch einsam gestorben, ohne Beistand. Vielleicht konnten Sie nicht an der Trauerfeier teilnehmen. Sie können eine Kerze anzünden, ggf. in das Gedenkbuch einschreiben. Nehmen Sie sich im Folgenden Zeit für ein paar Gedanken. Öffnen Sie sich Ihren Erinnerungen. Geben Sie Ihren Gefühlen Raum.*

## BEGINNEN

Was auch geschieht – im Leben und im Sterben,  
im Schmerz und in Trauer –  
immer sind wir in Gottes Händen.  
So, Gott, bin ich jetzt hier.  
Und du bist mir nahe.  
Ich trauere um ...  
Bitte steh mir bei.  
Amen.

## ERINNERN

*Ihre Gedanken können Sie jetzt an die oder den Verstorbenen\* richten:*

Ich denke an dich,  
ich spreche zu dir, ..., als könntest du meine Gedanken und meine Worte hören.  
Und – wer weiß – vielleicht kannst du es ja.  
Lass dir erzählen, wie traurig ich bin.  
Du bist gestorben, weggegangen.  
Und als du zu Grabe getragen wurdest,  
konnte ich nicht dabei sein.  
Du fehlst mir.  
*Zeit der Stille*

Jetzt denke ich an dich.  
Das hilft etwas.  
Ich erinnere mich, wie du warst:  
*Lassen Sie sich hier einige Augenblicke Zeit.*



Arbeitsstelle Gottesdienst

*Nach einer Vorlage von Doris Joachim  
Zentrum Verkündigung Frankfurt*

Ich denke an das,  
was wir miteinander erlebt haben:  
*Hier können Sie einzelne Erinnerungen nennen  
oder in der Stille betrachten, die Ihnen in den Sinn  
kommen aus schönen wie schwierigen Zeiten.*

..., jetzt bist du bei Gott.  
Eine Ewigkeit entfernt.  
Und doch ganz nah.  
Meine Gefühle für dich – sie sind ja da.  
Und Gott ist da – bei dir wie bei mir.  
So sind wir verbunden.  
Das tröstet ein bisschen.  
Und ich kann beten,  
kann mich mit dem Grund allen Seins verbinden.  
Das tue ich jetzt.

#### BETEN

*Formulieren Sie Ihre Gedanken/Worte so, wie es  
Ihnen richtig erscheint.*

*Nutzen Sie auch gern dieses formulierte Gebet:*

Siehst du, Gott, wie traurig ich bin?  
Siehst du, wie durcheinander ich bin?  
Alles ist anders geworden.  
N.N. fehlt mir.  
Es tut weh.  
Und ich fühle mich allein.  
Ich bitte dich, Gott,  
lass es N.N. bei dir gut gehen.  
Sei du bei ihr/ihm.  
Behüte und bewahre sie/ihn.  
Und ich bitte dich, Gott,  
sei jetzt auch bei mir. Mir fehlt die Gemeinschaft  
zu all denen,  
die zu mir, zu uns gehören.  
Behüte und bewahre mich, sie  
und uns alle in dieser schweren Zeit.

#### EIN TROSTWORT AUS DER BIBEL

*Vielleicht können auch Sie sich anlehnen an das,  
was einem der ersten Christen gewiss war und  
viele bis heute trägt:*

Paulus schreibt an die Christen in Rom:

Ich bin zutiefst überzeugt:

Nichts kann uns  
von der Liebe Gottes trennen –  
nicht der Tod und auch nicht das Leben,  
keine Engel und keine weltlichen Mächte,  
nichts Gegenwärtiges und nichts Zukünftiges  
und auch keine andere gottfeindliche Kraft.  
Nichts Über- oder Unterirdisches  
und auch nicht irgendetwas anderes,  
das Gott geschaffen hat –

nichts von alledem kann uns  
von der Liebe Gottes trennen.  
In Christus Jesus, unserem Herrn,  
hat Gott uns diese Liebe geschenkt.

#### DANKEN

*Jetzt oder, wenn es möglich ist, am Grab der/des  
Verstorbenen, können Sie „Danke“ sagen für alles,  
was Sie bewegt.*

N.N., ich will „Danke“ sagen.

Ich bin dankbar für ...

*Hier können Sie Dinge nennen, die mit Ihrem  
gemeinsamen Leben zu tun haben. Aber auch  
Dinge oder Ereignisse, die andere betreffen: z.B.  
der Dank für die Menschen, die N.N. zuletzt  
begleitet haben usw..*

#### FÜRBITTEN UND VATERUNSER

Gott, sende jetzt deine Engel an alle,  
die traurig sind.

Weil N.N. ihnen so sehr fehlt.

Behüte und bewahre alle, deren Herz schwer ist.

Sei jetzt ganz besonders bei ...

*Hier können Sie die Namen derer nennen,  
die Ihnen besonders am Herzen liegen.*

Tröste sie.

Tröste mich.

Tröste uns alle.

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 unsern 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.

#### EINE BITTE UM SEGEN

Gott, segne uns mit der Weite des Himmels  
und umhülle uns mit der Wärme der Sonne.

Gott, ermutige uns mit der Kraft der Erde  
und schenke uns die Ruhe des Herzens.

Gott, beflügeln Sie uns mit dem Geist der Hoffnung,  
und stärken Sie uns auf unserem Weg in der Trauer.  
Amen.