



**Hier ist  
Begegnung**

**Arbeitshilfe**  
**Vernetzte  
Trauerarbeit**



**kbw**

**Katholisches Bildungswerk  
im Landkreis Miesbach e.V.**

kultur begegnung wissen



## INHALT

Grußworte	
Grußwort Dr. Anneliese Mayer, Bischöfliche Beauftragte für Erwachsenenbildung	S. 3
Grußwort Dekan Walter Waldschütz, Landkreisdekan des Dekanats Miesbach	S. 4
Grußwort Hans Fellner, Vorsitzender des Kath. Bildungswerks im Landkreis Miesbach, Dr. Wolfgang Foit, Geschäftsführer des Kath. Bildungswerks im Landkreis Miesbach und Alois Winderl, Diakon und Beauftragter für Trauerpastoral im Dekanat Miesbach	S. 5
Vorwort des Autors Peter Heimann	S. 6
Gestaltungsvorschläge	
Weihnachten ohne dich	S. 10
Mit Gottes Segen in das neue Jahr	S. 12
Emmausgang mit Trauernden	S. 14
Alles hat seine Zeit	S. 16
Trauercafé	S. 18
Spirituelle Bergtage	S. 22
Die Erinnerung kreativ gestalten	S. 26
Angebote	
Wenn der Tod in die Schulfamilie einbricht	S. 30
Friedhofsgestaltung	S. 32
Trauercafé	S. 33
Textbausteine	
Zum Jahrtag	S. 34
Zu Allerseelen	S. 36
Institutionen im Landkreis Miesbach	
Caritas Miesbach	S. 38
OPAL Oberland Hospiz- und Palliativ-Versorgung für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach	S. 40
Hospizkreis im Landkreis Miesbach	S. 41
Hospizkreis im Landkreis Miesbach	S. 41
Hospiz-Gemeinschaft von Stiftung Domicilium e.V. in Weyarn	S. 41
Impressum	S. 42



## Grußwort Dr. Anneliese Mayer

„Selig die Trauernden,  
denn sie werden  
getröstet werden!“  
(Mt 5,4)

Dieser Satz Jesu ist Auftrag und Verpflichtung für das seelsorgerliche Handeln der Kirche. Die Unterstützung trauernder Menschen ist notwendiger und gefragter denn je. Die Kirche steht als verlässlicher Begleiter den Trauernden zur Seite, leiht ihnen Sprache und Stimme, führt in Begegnungen die Betroffenen zusammen und hält die Erinnerung an den/die Verstorbenen am Leben.

Die Katholische Erwachsenenbildung gibt mit diesem Projekt der „Vernetzten Trauerarbeit“ vielfältige Impulse an die verschiedenen Handlungsebenen der Kirche. Zum Wohl der Trauernden unterstützt sie deren Vernetzung und gibt Impulse zur Bewältigung der Trauer, die geprägt sind vom christlichen Glauben an die Auferstehung. Durch ehrenamtliche Begleitung, Bildung und Beratung - mit ökumenischer Ausrichtung - werden die Kräfte der „Hilfe zur Selbsthilfe“ aktiviert und gestärkt. Trost, Hoffnung und Zuversicht für die Trauernden zu wecken stehen im Mittelpunkt der Bemühungen.

*Anneliese Mayer*

**Ordinariatsrätin Dr. Anneliese Mayer**  
Bischöfliche Beauftragte für  
Erwachsenenbildung im Erzbistum  
München und Freising



## Grußwort Dekan Walter Waldschütz

„Wussten sie schon, dass die Nähe eines Menschen gesund machen, krank machen, tot und lebendig machen kann? Wussten sie schon dass die Nähe eines Menschen gut machen, böse machen, traurig und froh machen kann? Wussten sie schon, dass das Wegbleiben eines Menschen sterben lassen kann, dass das kommen eines Menschen wieder leben lässt...?“

»Keiner wird gefragt, wann es ihm recht ist, Abschied zu nehmen von Menschen, Gewohnheiten, von sich selbst. Irgendwann plötzlich heißt es damit umgehen, ihn aushalten, annehmen diesen Abschied, diesen Schmerz des Sterbens. Dieses Zusammenbrechen um neu aufzubrechen«

Margot Bickel

Wenn uns Menschen ein solches Zusammenbrechen ereilt, ist es gut, Menschen zu haben oder zu wissen, die uns helfen, neu aufzubrechen. Immer öfters wird in Zeitschriften Trauerpastoral angeboten, in Zeitungen ganzseitige Werbung für Trauerbegleitung aufgegeben und immer mehr bleibt für mich die Frage, ob wir Seelsorger hier vielleicht deshalb nicht mehr so gefragt sind, weil wir oft keine Zeit haben oder uns zu wenig Zeit nehmen.

Gerade weil die Unterstützung von Menschen ungemindert gefragt ist, ist es unsere wichtige Aufgabe in der Seelsorge, bei Sterbenden dabei zu sein, bei Angehörigen eines Verstorbenen be-

gleitend zur Seite zu stehen und schließlich in der Trauer auch helfend zur Seite zu stehen. Sicher braucht es zunehmend mehr auch den erfahrenen Seelsorger, der sich Menschen annimmt, die diesen Zusammenbruch erleiden, die sich der Trauernden annehmen, aber ebenso jene Frauen und Männer, die sowohl haupt- als auch ehrenamtlich diesen Menschen kompetent zur Verfügung stehen.

Ich danke allen, die sich hier auch der Trauernden annehmen, aber auch allen, die in diesem Heft einen Überblick geben und Hilfestellung leisten. Das ist ein ganz wichtiger Auftrag unserer Kirche, die Trauernden zu trösten.

**Msgr. Walter Waldschütz,**  
Landkreisdekan



## Grußwort Hans Fellner, Dr. Wolfgang Foit, Alois Winderl

» Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich. «

Dietrich Bonhoeffer

Der Weg vom Schmerz der Trennung zur dankbaren Erinnerung ist schwer. Für viele Trauernde ist es hilfreich, wenn ihnen – und den Angehörigen - in solchen Situationen andere Menschen einfühlsam und kompetent als Wegbegleiter und Wegbegleiterinnen zur Seite stehen.

Das Katholische Bildungswerk Miesbach e.V. bietet dazu in dem neuen Projekt „Vernetzte Trauerarbeit“ für die Menschen im Dekanat und Landkreis Miesbach verschiedene Formen der Wegbegleitung an. „Trauerarbeit“ ist zwar ein schwieriges Wort, aber es beschreibt auf anschauliche Weise, dass dieser Prozess des persönlichen Umgangs mit Verlust, Trauer, Einsamkeit viel Kraft und Zeit erfordert. Deswegen sind wir dankbar, dass dieses Projekt „vernetzt“, das heißt in Zusammenarbeit mit verschiedenen - insbesondere kirchlichen - Einrichtungen durchgeführt wird, da sich auf diese Weise Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Trauersituationen angesprochen fühlen können. Außerdem stehen dadurch mehr Personen und Einrichtungen zur Verfügung, die jahrelange Erfahrung und Kompetenz im Bereich der Trauerbegleitung mitbringen.

Als Träger der kirchlichen Erwachsenenbildung im Dekanat und Landkreis Miesbach sehen wir es als unsere wichtige Aufgabe, differenzierte Angebote für Trauernde, für deren Angehörige, aber auch für Menschen, die Trauernde begleiten, zu machen.

Unser Dank gilt den Autoren dieser Broschüre, Doris Fellner, Astrid Kunze, Alois Winderl, Christof Langer und ganz besonders dem Ideengeber und Hauptautor Peter Heimann vom Dachauer Forum. Für die großartige Unterstützung und Mitwirkung danken wir ferner dem Hospizverein im Landkreis Miesbach, namentlich Peter Rosner, der Caritas Miesbach, vertreten durch Katrin Lutz und Frau Regina Sachse von der Krankenhauseelsorge in Agatharied.

Wir alle hoffen und wünschen, dass durch dieses Angebot viele Menschen Hilfe auf ihrem Weg erfahren dürfen, in Trauer und Schmerz zu einer dankbaren Erinnerung zu kommen.

**Hans Fellner**

1. Vorsitzender des KBW

**Dr. Wolfgang Foit**

Geschäftsführer

**Diakon Alois Winderl**

Beauftragter für Trauerpastoral  
im Dekanat Miesbach



## Vorwort

Die Texte  
sind ...

... nur zur  
internen, nicht-  
kommerziellen  
Verwendung

...nicht zur  
Weitergabe  
freigegeben

Dank der Projektfördermittel zur Entwicklung innovativer Projekte in der Erwachsenenbildung, die die Erzdiözese München-Freising bereitgestellt hatte, war es dem Katholischen Bildungswerk Miesbach e.V. möglich, diese Broschüre für das Projekt „Vernetzte Trauerarbeit“ zu erstellen. Ziel des Projektes ist es, die verschiedenen Ebenen kirchlichen Handelns zu vernetzen: pfarrliche Seelsorge, Erwachsenenbildung, kirchliche Beratungsstellen, Ökumene sowie Menschen, die sich dafür ehrenamtlich im Landkreis Miesbach engagieren.

Im Rahmen des Projektes „Vernetzte Trauerarbeit“ erscheint es uns sinnvoll und hilfreich, Materialien für Verantwortliche, die in diesem Themenfeld engagiert sind, zur Verfügung zu stellen. Dabei gehen wir davon aus, dass die vorgestellten Inhalte und Methoden der jeweiligen Situation angepasst werden müssen, also nicht nahtlos übertragen werden können.

Unsere Veranstaltungen richten sich nach den Bedürfnissen trauernder Menschen und orientieren sich am Jahreskreis. Daraus ergeben sich die erarbeiteten Vorschläge für Veranstaltungen. In der Zeit vor dem Heiligen Abend bieten wir die Veranstaltung **„Weihnachten ohne dich“** an. Die Emotionen und Erinnerungen trauernder Menschen werden gerade am Weihnachtsfest zu einer besonderen Belastung. Weihnachten ist nicht mehr das Fest, auf das man sich freut, um frohe Stunden zusammen mit der Familie zu erleben. Es ist ein Fest, an dem ein Verlust besonders schmerzlich spürbar ist. Ein adventlich gestalteter Abend zum Austausch mit anderen Menschen und ein gemeinsames Abendessen können die Erfahrung ermöglichen, dass man in seinem Schmerz nicht allein ist.

Mit der Veranstaltung **„Mit Gottes Segen in ein neues Jahr“** stellen wir das neue Jahr unter den Segen Gottes. Ein guter Zeitpunkt dafür ist der Monat Januar.



Doch als du gingst,  
da brach in diese Bühne  
ein Streifen Wirklichkeit  
durch jenen Spalt,  
durch den du hingingst.  
Grün wirklicher Grüne,  
wirklicher Sonnenschein,  
wirklicher Wald.

Rainer Maria Rilke





Der „**Emmausgang für Trauernde**“ liegt immer in der Zeit nach Ostern; er entstammt der Praxis vieler Gemeinden und Kolpingsfamilien, in den Ortschaften speziell mit Familien einen Emmausgang zu veranstalten.

„**Alles hat seine Zeit**“ Mit diesem Angebot laden wir Alleinerziehende und Paare ein, die ein Kind vor oder nach der Geburt verloren haben.

„**Die Erinnerung gestalten**“ – so nennen wir einen Tag für Menschen in Trauer in der Mitte des Jahres, den wir kurz vor Urlaubsbeginn anbieten. Während für nichttrauernde Menschen Sommerfreude und Urlaubsvorfreude herrschen, brauchen Menschen in Trauer einen Schutzraum für ihre so ganz andere Wahrnehmung der Welt. Dieser Tag stellt die Kreativität der Menschen in den Mittelpunkt – nicht leistungsorientiert, sondern so, dass Menschen in Trauer sich mit ihren Gefühlen und Gedanken in Farben und Formen ausdrücken können.

In den übrigen Zeiten des Jahres organisieren wir „**Trauercafés**“, die zwischen 15.00 und 17:00 Uhr stattfinden. Wir beginnen mit einem Anfangsimpuls. Dann gibt es Kaffee und Kuchen und wir enden mit einem Abschlusseggen. Zeit für Impulse und das maßgebliche Gespräch der trauernden Teilnehmer/innen wird intensiv genutzt. Das Trauercafé hat kurze meditative oder auch liturgische Elemente. Wir gedenken namentlich der Verstorbenen, da dies für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders wichtig ist. Für das persönliche Gedenken an die Verstorbenen haben wir verschiedene Rituale entwickelt, die wir je nach Situation nutzen.

Dies kann z. B. sein:

Wir entzünden eine Kerze für jeden Verstorbenen und stellen sie in die Mitte. Dabei wird der Name des Verstorbenen laut genannt und die Anwesenden singen ein Kyrie.

Wir legen je ein Weihrauchkorn für jeden Verstorbenen in eine Schale und nennen dabei dessen Namen.

## Umgangsregeln

### für alle Formate

Jede/r ist für sich selbst verantwortlich.  
Ich tue und sage nur, was mir gut tut – die Regie liegt bei mir selbst!

Alles Gesprochene bleibt hier im Raum.  
Dieser Schutz ist für alle wichtig!

Tränen sind hier und jetzt erlaubt und zulässig;  
ich muss sie nicht unterdrücken!

Unsere Treffen haben keinen Therapieanspruch.  
Erwartungen dieser Art können wir nicht erfüllen.

Jede Äußerung der anderen wird nicht bewertet oder verglichen mit andern: es ist deine Aussage, die wir nicht zu bewerten haben.

Uns leitet der Respekt vor dem Erleben und Trauern des anderen.

Hingewiesen sei an dieser Stelle auch auf den Begriff „Resilienz“, ein Synonym für die menschliche Fähigkeit unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen Krisen im eigenen Lebenszyklus zu meistern und sie als Potential für die individuelle Entwicklung zu nutzen.

## Weihnachten ohne Dich

Beim Wehen  
des Windes  
und in der  
Kälte des  
Winters  
erinnern wir  
uns an sie

In der „staaden Zeit“ sind die Erinnerungen oft schmerzhaft, der Verlust eines geliebten Menschen wiegt schwerer. Manche Trauernden haben regelrecht Angst vor dem nahenden Weihnachtsfest. Hier kann es hilfreich sein, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die in derselben Situation sind. Es tut gut zu spüren, dass ich nicht der einzige Mensch bin, der dem Weihnachtsfest angstvoll entgegen sieht und es so anders als bisher erleben wird. An diesem Abend sind trauernde Menschen herzlich eingeladen zum Gespräch, zu Gemeinschaft, Abendessen und Gottesdienst.

### Vorschlag zur Gestaltung eines Abends in der Adventszeit

17:00 bis 20:30 Uhr

#### Begrüßung / Vorstellung 17:00 Uhr

Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Abends.

Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Abend gut mit der Gruppe gestalten zu können.

Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor.

#### Abendessen 17:30 Uhr

#### Thematische Einheit 18:15 Uhr

Hinführung:

Das Weihnachtsfest ist für Sie in diesem Jahr ganz anders als bisher. Alle, die heute gekommen sind, überlegen sich: Wie kann ich dieses Fest gestalten, so dass es mit meiner neuen Lebenssituation zusammenpasst? Deshalb fragen wir Sie zu Beginn: Wissen Sie schon, wie Sie in diesem Jahr Weihnachten feiern wollen?

#### Offenes Plenumsgespräch

- Vorlesen der Erzählung „Frederick sammelt Sonnenstrahlen“ von Leo Lionni  
Anschließend Kleingruppen zu je drei Personen bilden. Gesprächsimpuls dazu:
- Was spricht mich besonders an?
- Welcher Satz ist „mein Satz“ geworden bzw. könnte mein Satz werden?
- Was löst der Satz bei mir aus, welche Erinnerungen werden wach?
- Wie gehe ich mit dem Verlust um?  
Plenum: Was ich den anderen mitteilen möchte. Dabei geht es nicht um Berichte aus den Gruppen.

#### Zum Abschluss des Abends 19:45 Uhr

Vorschläge zur Gestaltung:

- Eingangslied: „Ausgang und Eingang“ (GL 85)
- Als Lesung die Erzählung „Frederick sammelt Sonnenstrahlen“ von Leo Lionni
- Zwischengesang: Ubi Caritas (Taizé) (GL 445)
- Evangelium: Mt 5 (aus der Bergpredigt „Selig die Trauernden...“)
- Segensgebet der Trauernden



#### Segensgebet der Trauernden

Segne, die Geduld mit mir haben.  
Segne, die meine Gedanken nicht für träge halten.  
Segne, die meine Talente in mir entdecken.  
Segne, die verstehen,  
was ich nur schwer sagen kann.  
Segne, die ihren Mund für mich öffnen und für mich sprechen.  
Segne, die mit freundlichem Lachen bei mir verharren.  
Segne, die mich nicht allein lassen.  
Segne, die sich Zeit nehmen für mich.  
Segne, die mich erfahren lassen,  
dass ich geliebt und geachtet bin.



## Mit Gottes Segen in das neue Jahr

Zu Beginn des Jahres und wenn das Jahr zu Ende geht erinnern wir uns an sie

Menschen, die trauern, brauchen Kraft und das Gefühl, nicht allein zu sein. Der Segen Gottes soll sie durch das neue Jahr begleiten.

### Vorschlag zur Gestaltung des Nachmittags 14:00 bis 17:00 Uhr

**Kaffee und Kuchen** 14:00 Uhr

**Thematische Einheit** 14:30 Uhr

Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittages.

Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.

Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor.

Nach der Vorstellung liest die Leitung folgenden Text von Rainer Maria Rilke:

» Wäre es möglich, weiter zu sehen,  
als unser Wissen reicht,  
vielleicht würden wir dann unsere Traurigkeiten  
mit größerem Vertrauen ertragen als unsere Freuden.  
Denn sie sind die Augenblicke,  
wo etwas Neues in uns eingetreten ist,  
etwas Unbekanntes.  
Unsere Gefühle verstummen in scheuer  
Befangenheit,  
alles in uns tritt zurück, es entsteht eine Stille,  
und das Neue, das niemand kennt, steht mit-  
ten drin und schweigt. «

Rainer Maria Rilke

- Im Anschluss an das Hören des Textes werden in einer Gesprächsrunde folgende Fragen/Impulse thematisiert: Wie höre ich den Text? Kann ich das schon annehmen, finde ich mich darin oder ist es noch gar nicht denkbar?
- Nach der Gesprächsrunde werden die Teilnehmer/innen eingeladen, auf Kieselsteine, die in der Mitte in einem Korb liegen, all die Dinge aufzuschreiben (mit Filzstiften), die sie beschweren/belasten, an denen sie schwer tragen. Was ist in mir an Gefühlen und Gedanken, die Widerstand leisten gegen neu sich entwickelndes Leben? (Kieselsteine und Filzstifte bereitlegen!)

- Die Teilnehmer/innen werden eingeladen, sich zu zweit auszutauschen, anschließend sprechen wir im Plenum weiter.
- Danach folgt eine weitere Übung: Die Teilnehmer/innen gehen wieder zu zweit zusammen und werden aufgefordert, ihre Füße samt Schuhen auf einem Blatt Papier stehend mit dem Filz zu umschreiben und auszuschneiden: Auf den Fußabdruck sollen die Teilnehmer/innen dann alles schreiben, was sie im Sinne des Rilke-Textes schon Neues zulassen können.
- Aus den ausgeschnittenen Fußabdrücke legen wir später einen Weg in der Kirche bei der Segnung.

**Segensfeier** 16:30 Uhr

**Text zur Segnung:**

**Spuren im Sand**

Eines Nachts hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,  
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.  
Und jedesmal sah ich zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigenen und die meines Herrn.  
Als das letzte Bild an meinen Augen vorüberge-  
zogen war, blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen  
Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu  
sehen war. Und das waren gerade die schwersten  
Zeiten meines Lebens.

**Besorgt fragte ich den Herrn:**

„Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast  
du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir  
zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den  
schwersten Zeiten meines Lebens nur eine Spur  
im Sand zu sehen ist. Warum hast du mich allein  
gelassen, als ich dich am meisten brauchte?“

**Da antwortete er:**

„Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich  
nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten und  
Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur ge-  
sehen hast, da habe ich dich getragen.“

Margot Fishback Powers

Deutsche Fassung: Brunnen Verlag Gießen

- Bei der abschließenden Segnung legen die Leiter/innen bei meditativer Musik den Teilnehmer/innen die Hände auf und sprechen entweder frei formuliert oder mit folgenden Worten: Gott segne dich und dein Jahr – er lasse dich wachsen und schenke dir Schritte, die dich zu neuem Leben führen.

### Vorschlag zur Gestaltung des Nachmittags 14:30 bis 17:00 Uhr

» Schick mir keinen Engel,  
der alle Antworten kennt,  
aber einen, der mit mir die Fragen aushält.

Schick mir keinen Engel,  
der allen Schmerz wegzaubert,  
aber einen, der mit mir Leiden aushält. «

Elisabeth Bernet

**Kaffee und Kuchen** 14:30 Uhr

**Thematische Einheit** 15:00 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor.

• **Text:**

Schenk der Traurigkeit ein Lächeln.  
Vergiss die Träume nicht, wenn die Nacht wieder  
über Dich hereinbricht und die Dunkelheit Dich  
wieder gefangen zu nehmen droht.

Noch ist nicht alles verloren.

Deine Träume und Sehnsüchte tragen Bilder der  
Hoffnung in sich.

Deine Seele weiß, dass in der Tiefe Heilung  
schlummert und bald in Dir ein neuer Tag  
erwacht.

Wie oft hast Du schon geglaubt, dass es nicht  
mehr weitergeht, dass Du die Schmerzen nicht  
mehr aushältst und Du Deinem Leben ein Ende  
machen wolltest.



Ich wünsche Dir, dass Dich all das Unerfüllte in  
Deinem Leben nicht erdrückt, sondern dass Du  
dankbar sein kannst für das, was Dir an Schö-  
nem gelingt.

Ich wünsche Dir, dass all Deine Traurigkeiten  
nicht vergeblich sind, sondern dass Du aus  
Deinen Tiefen auch Freude wieder neu erleben  
kannst.

Ich wünsche Dir, dass Du die Zeiten der Einsam-  
keit nicht als versäumtes Leben erfährst, son-  
dern dass Du beim Hineinhorchen in Dich selbst  
noch Unerschlossenes in Dir entdeckst.

Christa Spilling-Nöker

- Gespräch in der Gruppe über den Text.  
Was spricht mich an?

**Segensfeier** 16:30 Uhr

- Liedvorschlag: Gotteslob Nr. 258 „Lobpreiset  
all zu dieser Zeit“
- Text nochmals vorlesen
- Instrumentalmusik als Hintergrund. Die Teil-  
nehmer/innen werden eingeladen, kurz darü-  
ber nachzudenken, welcher Satz aus dem Text  
„Schenk der Traurigkeit ein Lächeln“ sie be-  
sonders angesprochen hat. Dann kann jede/r  
diesen Satz den anderen mitteilen.

- Bei der abschließenden Segnung legen die  
Leiter/innen bei meditativer Musik den Teil-  
nehmer/innen die Hände auf und sprechen  
entweder frei formuliert oder mit folgenden  
Worten:

„Gott segne dich und dein Jahr – er lasse dich  
wachsen und schenke dir Schritte, die dich zu  
neuem Leben führen.“

## Emmausgang mit Trauernden

Einem alten österlichen Brauch folgend, wie er in manchen Gemeinden Bayerns üblich ist, steht im Zentrum dieser Veranstaltung das gemeinsame Gehen eines Weges. Dies lehnt sich an den Weg der Emmaus-Jünger an, die nach dem Tode Jesu aus Jerusalem Richtung Emmaus unterwegs waren und um ihren toten Freund trauerten. Bei der Ausschreibung darauf aufmerksam machen, an wetterfeste Kleidung zu denken.

**Vorschlag zur Gestaltung des Nachmittages**  
13:00 bis 16:45 Uhr

**Begrüßung / Vorstellung** 13:00 Uhr

- Die Leiter/innen begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages. Nach hinführenden Gedanken zur biblischen Emmaus-Geschichte und dem Brauch des Emmausgangs macht sich die Gruppe auf den Weg zu einer Kapelle in der Nähe des Veranstaltungsortes.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wer bin ich? Was motiviert mich heute zum Emmausgang? Was wünsche ich mir?

**Gestaltungsvorschläge für die Andacht:**

### Augen die mich suchen

Augen, die mich suchen  
mir folgen – bis wie weit.  
Ich biege ab,  
da, wo kein Licht mehr,  
mir keine Hand hilft,  
kein Ohr mehr mich erkennt.  
Keiner mich grüßt,  
kein Name passt,  
da, wo kein Mensch ist,  
da, wo kein Gott ist.  
Augen, die mich suchen,  
die mich ansehen, dort.

Huub Oosterhuis

### Segen der Begegnung

Es gibt Begegnungen,  
in denen alles in dir hell wird,  
die deine Seele  
aufleuchten lassen,  
als stünde ein Engel  
im Raum.  
Ich wünsche dir  
das Geschenk solcher  
heiligen Augenblicke,  
in denen das Licht des Himmels  
mitten ins Herz scheint.

Christa Spilling-Nöcker

**Das Emmaus-Evangelium** 13:30 Uhr  
(evtl. in Rollen aufgeteilt vorlesen)

Lk 24, 13 – 43

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, so dass sie ihn nicht erkannten. Er fragte: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen – er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazareth. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht.

Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe.

Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach. Während sie noch darüber redeten, trat er selbst in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Sie erschrakten und hatten große Angst, denn sie meinten, einen Geist zu sehen. Da sagte er zu ihnen: Was seid ihr so bestürzt? Warum lasst ihr in eurem Herzen solche Zweifel aufkommen? Seht meine Hände und meine Füße an: Ich bin es selbst. Fasst mich doch an und begreift: Kein Geist hat Fleisch und Knochen, wie ihr es bei mir seht. Bei diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und Füße. Sie staunten, konnten es aber vor Freude immer noch nicht glauben. Da sagte er zu ihnen: Habt ihr etwas zu essen hier? Sie gaben ihm ein Stück gebratenen Fisch; er nahm es und aß es vor ihren Augen.

**Emmausgang** 13:45 Uhr  
in einen benachbarten Ort

Für den Emmausgang wird ein benachbarter Ort mit Kirche oder Kapelle ausgewählt. Die Strecke sollte so ausgewählt werden, dass man mit allen Teilnehmer/innen den Weg in gut einer Stunde hin und zurück bewältigen kann. Am Ziel angekommen besuchen wir die Kirche des Ortes und halten dort eine kurze Andacht. Zu Beginn ist es gut, auf die Geschichte der Kapelle oder Kirche einzugehen.

Elemente der Kurzandacht können sein:  
Text von Huub Oosterhuis „Augen die mich suchen“ lesen und in Kopie an alle verteilen.  
Oder:  
Text „Segen der Begegnung“ lesen und in Kopie an alle verteilen.

Vater unser

Danach singen wir das Lied:  
„Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr“  
(GL 422)

**Kaffee und Kuchen** 15:30 Uhr

**Abschluss** 16:15 Uhr

Abschlussrunde: Welchen Gedanken, welchen Satz oder welche Idee nehme ich mit? Hierfür liegen Zettel und Stifte in der Mitte bereit. Jede/r schreibt seinen/ihren Satz auf einen Zettel. Wer möchte, kann seinen Satz in der Gruppe vorlesen.



Das „Schaftlacher Kreuz“



## Alles hat seine Zeit

Ein Nachmittag für Eltern und Alleinerziehende, die ein Kind vor oder nach der Geburt verloren haben.

Ein Hauch nur  
ist alles was  
Mensch heißt  
Ps 39,6

### Vorschlag zur Gestaltung des Nachmittags 14.00 bis 19.00 Uhr

**Beginn und Begrüßung** 14.00 Uhr  
Danach stellen sich die Teilnehmer vor.

**Kaffee und Kuchen** 14.45 Uhr

**Thematische Einheit** 15.15 Uhr

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 Abernten der Pflanzen,  
eine Zeit zum Weinen,  
eine Zeit für die Klage und  
eine Zeit für den Tanz;  
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 um Wegwerfen,  
eine Zeit zum Schweigen und  
eine Zeit zum Reden.

aus Kohelet 3

### Gespräch

zu zweit oder in Dreiergruppen  
Wie wirken diese Verse auf mich?  
Was bewegt mich, wenn ich diesen Text höre?

**Kreative Einheit** 16.00 Uhr

Gestalten einer Kerze im Gedenken an das Kind.

Im Hintergrund leise meditative Musik.  
(Material bereitstellen)

**Wortgottesdienst** 17.00 Uhr

- Liedvorschlag: GL 428, 1. Strophe:  
„Herr, dir ist nichts verborgen“

Entzünden und Segnung der gestalteten Kerzen.



Lesen des Textes „Gesegnet deine Trauer“:

Gesegnet deine Trauer,  
dass du nicht erstarrst vor Schmerz,  
sondern Abschied nehmen  
und dich behutsam lösen kannst,  
ohne dich verloren zu geben.

Gesegnet deine Klage,  
dass du nicht verstummst vor Entsetzen,  
sondern herausschreien kannst,  
was über deine Kraft geht  
und dir das Herz zerreißt.

Gesegnet deine Wut,  
dass die Entmutigung dich nicht überwältigt,  
sondern die Kraft in dir wachse,  
für dich zu kämpfen,  
trotzdem dein Leben zu wagen.

Gesegnet deine Einsamkeit,  
dass du Raum findest, Vergangenes zu ordnen,  
ohne schnellen Trost zu suchen  
und in blinder Flucht  
neues Unheil auf dich herabzuziehen.

Gesegnet du,  
dass du Unsicherheit aushalten  
und Ängste bestehen kannst,  
bis du wieder festen Grund spürst  
unter deinen Füßen  
und ein neuer Tag dir sein Licht schenkt.

Antje Sabine Naegeli

Segnen jedes einzelnen Teilnehmers.

**Abendessen** 17.45 Uhr

**Ende** 19.00 Uhr

## Trauercafé

Beim Öffnen  
der Knospen  
und in der  
Wärme des  
Sommers  
erinnern wir  
uns an sie

Das Trauercafé ist ein offener Ort der Begegnung für Menschen in unterschiedlichen Trauersituationen.

Hier können sie miteinander ins Gespräch kommen, einander zuhören, sich stärken und gemeinsam essen. An diesem Nachmittag finden Trauernde Raum und Zeit für ihre Trauer.

### Zwei Vorschläge zur Gestaltung des Nachmittags:

#### Vorschlag 1 15:00 bis 17:00 Uhr

##### Begrüßung / Vorstellung 15:00 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Nachmittag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wie geht es mir?

##### Thematische Einheit 15:30 Uhr

Das Bild „Der Schrei“ von Edvard Munch mit den Teilnehmer/innen betrachten.

Einführende Worte: Edvard Munch (\* 12. Dezember 1863 in Løten, Hedmark, Norwegen; † 23. Januar 1944 auf Ekely in Oslo) war ein norwegischer Maler und Grafiker. Eines seiner bekanntesten Bilder ist „Der Schrei“.

- Nachdem die Teilnehmer/innen das Bild betrachtet haben, sollen sie sich mit Hilfe folgender Fragen beschäftigen:  
Was sehe ich auf dem Bild?  
Was möchte ich herausschreien?  
Die Teilnehmer/innen schreiben ihr Gefühl auf einen Papierstreifen und legen ihn um das Bild in die Mitte. Die Teilnehmer sind eingeladen, sich über ihr Gefühl in der Gruppe zu äußern.

- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?  
Was hindert mich?  
Was hilft mir dabei?

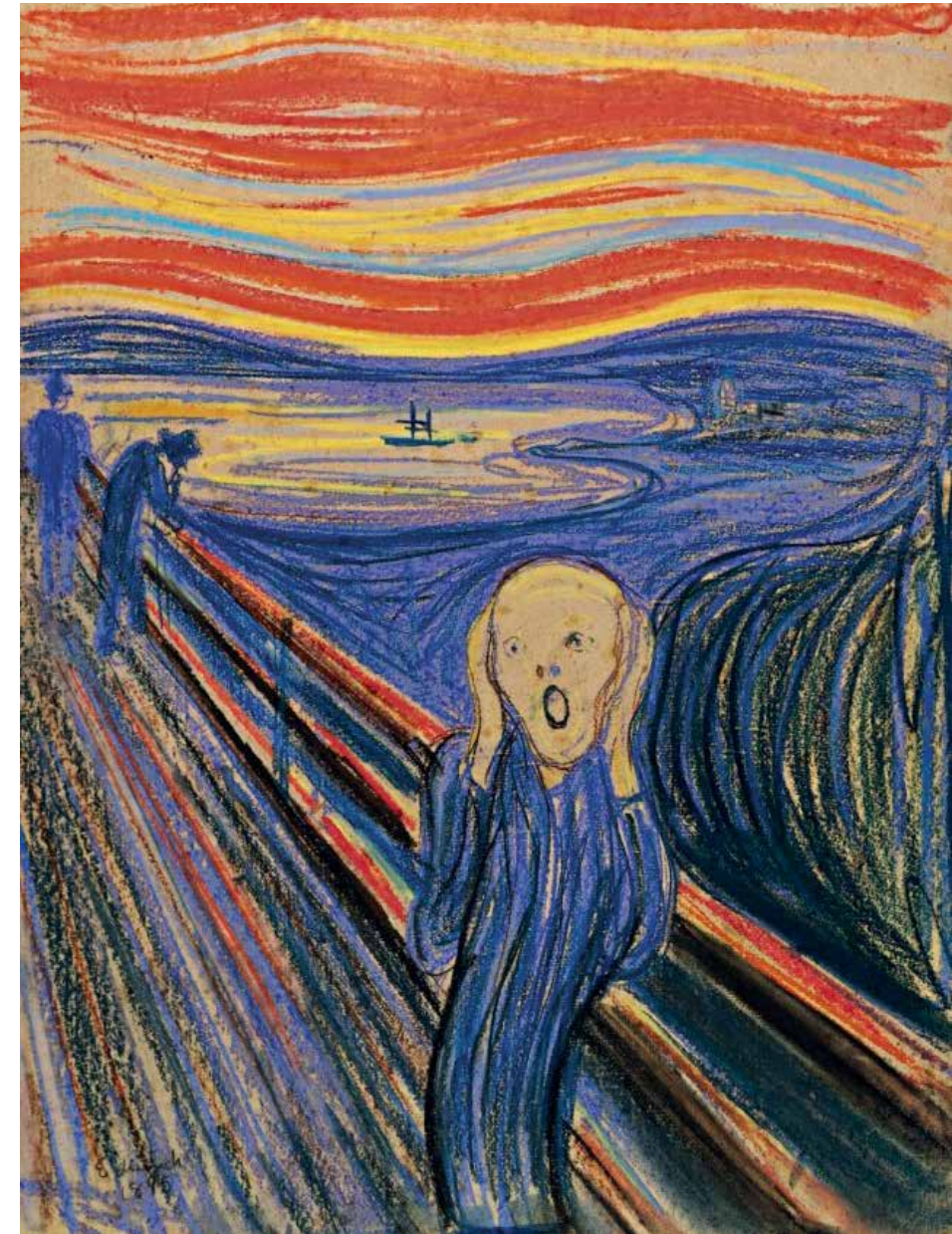
Kurzer Austausch in der Gruppe.  
Als Anregung mitgeben:

- Für den Umgang mit den eigenen Gefühlen empfehlen die Leiter/innen, dass die Teilnehmer/innen sich Gegenstände suchen sollen, die Geborgenheit und stellvertretende Repräsentanz ermöglichen: z. B. die Kuschedecke, der Schal, ein Kuscheltier oder ähnliche Dinge, die dem Verstorbenen gehörten oder an ihn erinnern oder Dinge, die mir gut tun, mit denen ich mich wohl fühle.
- Die Leitung erläutert im Anschluss den Begriff „Resilienz“: Er stammt aus dem Englischen (resilience) und kann mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt werden. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können. Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

##### Abschluss 16:30 Uhr

Mögliche Gestaltungselemente:

- Kyrie eleison – (Melodie aus Taizé)
- Wir bekreuzigen uns langsam und bewusst, um deutlich werden zu lassen, welches Kreuz auch auf uns liegt.
- Gebet zu Kreuz und Auferstehung (frei formuliert) oder wir beten gemeinsam das „Vater unser“
- In der Mitte des Raumes steht eine Schale mit Weihwasser.  
Wenn wir uns gegenseitig segnen, können wir uns in unserer Trauer unterstützen und stärken.  
Die Teilnehmer/innen werden eingeladen, zu zweit zusammen zu gehen und sich gegenseitig mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn zu zeichnen mit den Worten: Geh mit Gottes Segen deinen Weg.



Edvard Munch, Der Schrei

Edvard Munch war fünf Jahre alt, als kurz nach Weihnachten 1868 seine 30-jährige Mutter an Tuberkulose starb.

Edvard selbst war von schwacher Gesundheit, aber nicht er, sondern seine ältere Schwester Sophie war das nächste Opfer der Schwindsucht. Seine jüngere Schwester Laura war wegen „Melancholie“ (heute Depression) in ärztlicher Behandlung. Edvard Munch selbst hatte eine bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung).

Von den fünf Geschwistern heiratete nur sein Bruder Andreas, der wenige Monate nach der Hochzeit verstarb. Munchs Elternhaus war kulturell anregend – es sind jedoch die Eindrücke von Krankheit, Tod und Trauer, zu denen Munch in seiner Kunst hauptsächlich zurückkehrt.

Noch im Alter erinnert sich Edvard Munch an viele Szenen mit der Mutter, am deutlichsten an ihr Sterbebett. „Ich war damals (fünfjährig) tief bewegt und mir des Verlustes meiner Mutter vollstens bewusst.“



## Trauercafé

### Vorschlag 2 15:00 bis 17:00 Uhr

#### Begrüßung / Vorstellung 15:00 Uhr

- Die Teilnehmer/innen sitzen in einem Kreis zusammen, die Mitte des Kreises wird zuvor mit Tüchern, Blumen, Steinen o. ä. gestaltet.
- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Nachmittages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Nachmittag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Wie geht es mir?

#### Thematische Einheit 15:30 Uhr

- Nach der Vorstellungsrunde hören wir das Lied „Geboren, um zu leben“ von „Unheilig“.
- Anschließend sprechen die Leiter/innen den Text des Liedes in verschiedenen Rollen. Nach dem Vorlesen erhalten alle eine Kopie des Liedes.
- Die Teilnehmer/innen gehen nun zu zweit zusammen und erläutern einander:  
Welche Zeile spricht mich besonders an?  
Warum ist das so, woran erinnert mich der Satz, welche Gefühle löst er in mir aus?

Hier ist es besonders wichtig, die Teilnehmer/innen darauf aufmerksam zu machen, dass sie gut aufeinander achten, das Gesagte des anderen nicht kommentieren oder bewerten, sondern lediglich versuchen zu verstehen, was der andere denkt und fühlt.

Je nach Größe der Gruppe die Methode anpassen.

- Danach kommen wieder alle in der großen Runde zusammen. In der Mitte steht eine große Vase. Jede/r Teilnehmer/in erhält von der Leitung eine Rose. Nun werden die Teilnehmer/innen eingeladen, ihre Rose in die Vase zu stellen und dabei den anderen mitzuteilen: Was ist für mich wertvoll, auch wenn es schmerzhaft ist.

#### Abschluss 16:30 Uhr

- Die Vase mit den Rosen stellen wir in die Mitte des Raumes.
- Einführung: Jede dieser Rosen ist als Blume wunderschön und duftet gut. Zugleich hat sie Dornen – das heißt eine Rose ist ein Bild für den Wert, den ich mit jemandem verloren habe und zugleich für den Schmerz, der damit verbunden ist.
- Wir hören nochmals das Lied „Geboren, um zu leben“
- Wir denken in Stille an einen Menschen, der mir in meiner gegenwärtigen Situation am Herzen liegt.
- Im Anschluss an diese Einheit beten wir gemeinsam das „Vater unser“.
- Abschluss mit dem Aaronitischen Segen:

Der Herr segne dich und behüte dich.  
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.  
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und schenke dir Frieden.



#### Geboren um zu leben

Es fällt mir schwer, ohne dich zu leben  
Jeden Tag zu jeder Zeit einfach alles zu geben  
Ich denk so oft zurück an das was war  
An jedem so geliebten vergangenen Tag  
Ich stell mir vor, dass du zu mir stehst  
Und jeden meiner Wege an meiner Seite gehst  
Ich denke an so vieles seitdem du nicht mehr bist  
Denn du hast mir gezeigt, wie wertvoll das Leben ist  
Wir war'n geboren, um zu leben  
Mit den Wundern jeder Zeit  
Sich niemals zu vergessen bis in aller Ewigkeit  
Wir war'n geboren um zu leben  
Für den einen Augenblick  
Bei dem jeder von uns spürte, wie wertvoll Leben ist

Es tut noch weh wieder neuen Platz zu schaffen  
Mit gutem Gefühl etwas Neues zuzulassen  
In diesem Augenblick bist du mir wieder nah  
Wie an jedem so geliebten vergangenen Tag  
Es ist mein Wunsch wieder Träume zu erlauben  
Ohne Reue nach vorn' in eine Zukunft zu schau'n  
Ich sehe einen Sinn, seitdem du nicht mehr bist  
Denn du hast mir gezeigt, wie wertvoll mein Leben ist

Wir war'n geboren, um zu leben  
Mit den Wundern jeder Zeit  
Sich niemals zu vergessen, bis in alle Ewigkeit  
Wir war'n geboren um zu leben  
Für den einen Augenblick  
Weil jeder von uns spürte, wie wertvoll Leben ist

Es fällt mir schwer, ohne dich zu leben  
Jeden Tag zu jeder Zeit einfach alles zu geben  
Ich denk so oft zurück an das was war  
An jedem so geliebten vergangenen Tag  
Ich stell mir vor, dass du zu mir stehst  
Und jeden meiner Wege an meiner Seite gehst  
Ich denke an so Vieles, seitdem du nicht mehr bist

Denn du hast mir gezeigt, wie wertvoll das Leben ist

Wie wertvoll Leben ist.  
Wir war'n geboren um zu Leben  
Mit den Wundern jeder Zeit,  
Geboren um zu Leben.

Wir war'n geboren, um zu leben  
Mit den Wundern jeder Zeit  
Sich niemals zu vergessen bis in aller Ewigkeit  
Wir war'n geboren um zu leben  
Für den einen Augenblick  
Bei dem jeder von uns spürte, wie wertvoll Leben ist

Wir war'n geboren um zu Leben.

Unheilig

# Spirituelle Bergtage für Menschen in Trauer

Ich steige  
hinauf auf die  
Berge und  
hole mir die  
Hoffnung  
herunter

Ludwig Thoma

In der Zeit der Trauer erfahren wir, dass wir unseren Weg ohne die Begleitung des geliebten Menschen, den wir verloren haben, weitergehen müssen.

Wir müssen uns alleine aufmachen und durch zunächst dunkle Phasen und Wüstentage Schritt für Schritt auf unserem Lebensweg weiterwandern ohne zu wissen, wohin er uns führen wird, aber doch hoffend – und wir können spüren, wie im Weitergehen unsere Kraft und Zuversicht auch wieder zu wachsen beginnen.

Der Weg durch die Berge gleicht unserem Lebensweg und wir können erfahren, wie im bewussten Aufbrechen, Schritt für Schritt Weitergehen und immer wieder Ankommen, neue Hoffnung sichtbar wird und Wandlung geschehen kann.

Die Tage werden – begleitet von Impulstexten – bestimmt durch das tägliche Gehen und Steigen. Dabei soll weitgehend im Schweigen gelaufen werden, um der Stille und dem eigenen Erleben Raum zu verschaffen.

Es ist sinnvoll, die Spirituellen Bergtage mit zwei Begleitern durchzuführen.

So kann man sich bei den Thematischen Einheiten gut ergänzen und es kann ein Begleiter auch während der Wanderzeiten für Begleitgespräche zur Verfügung stehen.

## Vorschlag für eine 3-tägige Meditationswanderung

### Tag 1

- Treffpunkt um 13:00 Uhr am Ausgangspunkt
- Nach einer kurzen Begrüßung durch die Begleiter gemeinsamer Aufstieg zur ausgewählten Unterkunft.
- Nach der Zimmerbelegung und einer Frisch-Mach-Pause Zusammenkommen zur Vorstellungsrunde  
Wer bin ich? Wie bin ich da? Woher komme ich? Was hat mich motiviert hierher zu kommen?

Was erwarte ich mir von den Tagen?

- Nach der Vorstellungsrunde erläutern die Begleiter die Gestaltung und den Ablauf der gemeinsamen Tage.
- Im Anschluss stellen sich die Teilnehmer/innen und die Leiter möglichst im Freien in einen weiten Kreis auf und beten ein Körpergebet:

Guter Gott, ich stehe vor Dir mit meiner Trauer, mit meinen Fragen, mit meiner Ohnmacht.

Ich weite meine Arme, um zu empfangen, was diese Tage für mich bereithalten (wir strecken die Arme seitlich aus) und schließe Alles in mein Herz (wir führen die Hände in Gebetshaltung vor den Herzraum).

Ich strecke meine Arme aus, um zu geben, auch um freizugeben, was mich lähmt und schwer macht (wir strecken die Arme mit den Handflächen nach oben vor uns aus).

Begleite und unterstütze Du mich dabei, (wir führen die Hände wieder zurück zum Herzraum).  
Ich strecke meine Arme zum Himmel und empfangen Deine Lebenskraft (wir strecken die Arme nach oben).

Und schließe sie in mein Herz (wir führen die Hände wieder zurück zum Herzraum)

Ich berühre mit den Händen den Boden, der mich trägt (wir beugen uns und berühren mit den Händen den Boden).

Lass Du meinen Fuß nicht wanken und schenke mir Kraft und Zuversicht bei jedem neuen Schritt.  
Wir führen die Arme wieder zurück zum Herzraum und sprechen „Lass Frieden in mich einkehren“. Amen.

- Die Teilnehmer verweilen noch kurz in Stille und singen zum Abschluss ein Lied, z.B. „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“
- Nach dem gemeinsamen Abendessen können die Teilnehmer ihren weiteren Abend je nach eigenem Bedürfnis frei gestalten. Es ist Zeit für Gespräch oder auch für Rückzug und Stille je nach dem individuellen Bedarf der Teilnehmer.

### Tag 2

- Gemeinsames Frühstück um 7:00 Uhr
- Nach dem Frühstück versammeln sich alle um 8:00 Uhr in Wanderausrüstung draußen zum morgentlichen Körpergebet.

Guter Gott, ich bin vor Dir so wie ich bin (wir stehen aufrecht und ohne Spannung).

Ich öffne mich deiner Nähe (die Hände werden wie eine Schale vor dem Herzraum geformt).

Deine Lebenskraft fließt in mir (die Hände werden vor dem Körper nach unten geführt).

Es ist dein Atem, der mich trägt und weitet (die Arme werden wieder nach oben geführt und seitlich geweitet).

Lass Frieden in mich einkehren (die Hände werden vor dem Herzraum zusammengeführt).

- Die Teilnehmer werden nun eingeladen, im schweigsamen Gehen dem eigenen Atem nachzuspüren. Wie atme ich? Es atmet mich. Du und ich, Gott, wir atmen zusammen.  
Nach ca. einer Stunde Gehzeit gibt es an geeigneter Stelle im Gelände eine Pause für den Tagesimpuls:

Gott meiner Wege, du kennst die Wege, die hinter mir liegen, und die, die noch vor mir sind.  
Du weißt um die Erfahrungen, die ich gemacht habe, um die vielen Dinge, die ich auf meinem Weg gelernt habe, um die vielen schönen Stunden, die guten Erinnerungen und Begegnungen, aber auch um die dunklen, einsamen Stunden, in denen ich nicht wusste, wie es weitergehen kann.

Gott meiner Wege, ich glaube daran, dass du die Wege meines Lebens mitgehst.

Ich bitte dich um deinen Beistand.

Ich bitte dich um Vergebung für das, was nicht gelingt.

Ich bitte dich um Augen und ein Herz, die die Chancen und die Möglichkeiten wahrnehmen, die am Weg liegen.

Ich bitte dich um Kraft, meinem Weg eine neue Richtung zu geben, wenn es nötig ist.

Ich bitte dich um Mut und Fantasie, auch einmal ungewohnte Wege zu gehen.

Ich bitte dich um ein Wort, wenn ich einmal nicht mehr weiter weiß.

Du, Gott meiner Wege durchflute mich mit Deinem Licht und deiner Liebe, damit ich mich nicht verirre.

Anonym

- Die Teilnehmer werden dazu eingeladen im schweigsamen Weitergehen folgende Fragen zu reflektieren:

Auf welchen schwierigen Wegen habe ich Unterstützung erfahren? Wie sah sie aus? Konnte ich sie annehmen? Was habe ich übersehen?

- Die Mittagspause im freien Gelände kann jeder Teilnehmer frei und für sich gestalten. Vor dem Aufbruch zur Nachmittagsetappe liest einer der Begleiter noch einmal den Impulstext. Um die Teilnehmer wieder ins Schweigen zu führen, kann man das Lied „Schweige und höre“ leise verklingend mit auf den Weg nehmen.

- Die Tagesetappe soll so angelegt sein, dass die Gruppe gegen 16:30 Uhr auf die Hütte zurückkehrt.

- Nach der Frisch-Mach-Pause trifft sich die Gruppe zum gemeinsamen Tagesabschluss. Das kann in einem ruhigen Nebenraum in der Hütte oder bei schönem Wetter auch im Freien sein.

- Zur Einleitung kann ein Lied, z.B. „Wo Menschen sich vergessen“ gesungen werden.

- Ein Begleiter fasst im einleitenden Kurzvortrag den Wegverlauf und das Impulsthema des Tages kurz zusammen.

- Anschließend werden die Teilnehmer eingeladen, ihre jeweiligen Tageseindrücke mit der Gruppe zu teilen.

„Wie war mein Weg? Wie war mein Tag?  
Was hat mich heute besonders berührt?

(Jeder darf, keiner muss)

- Abschließend liest einer der Begleiter den Abschlusstext für den Tag:

### Emmaus in unserem Leben

Wir sind gemeinsam erschüttert, sprachlos geworden durch unseren Schicksalsschlag.

Dennoch machen wir uns auf den Weg, spüren, wie gut es tut, nicht allein zu sein.

Wir schweigen, hören, sprechen miteinander, das Unaussprechliche in Worte zu fassen, stammelnd, lückenhaft, tränenerstickt, und dennoch – wir gehen, wir gehen gemeinsam.

Das Gehen geschieht, wir lassen uns mitnehmen, alleine müssen wir die Schritte machen, und dennoch – das Miteinander trägt.

Wir erreichen einen Rastplatz am Abend, wir kehren ein, essen und trinken gemeinsam, spüren, dass ein Stück des Weges hinter uns liegt und wir gemeinsam weitere Schritte wagen, dankbar, dass eine nicht sichtbare Kraft uns führt und lenkt – unseren Weg nach Emmaus.

Freya v. Stülpnagel



## Spirituelle Bergtage

Nach dem Text spricht der andere Begleiter den Abschlusseggen

So bitten wir Gott, der uns führt, uns auch weiterhin zu begleiten und uns beizustehen in unserer Sprachlosigkeit, in unserer Trauer und in unserem Schmerz.  
Möge er uns aus der Hoffnungslosigkeit zurück ins Licht führen.  
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.

Wir beschließen den Abschlusseggen mit dem Kreuzzeichen.

- Dann singen wir noch gemeinsam ein Lied, z.B. „Von guten Mächten“  
Nach dem gemeinsamen Abendessen können die Teilnehmer ihren weiteren Abend je nach ihren eigenen Bedürfnis frei gestalten.

### Tag 3

- Gemeinsames Frühstück um 7:00 Uhr
- Nach dem Frühstück versammeln sich alle wieder um 8:00 Uhr draußen in Wanderausrüstung zum morgendlichen Körpergebet  
Guter Gott, ich bin da (wir stehen aufrecht und achtsam)

Alles, was mich belastet, gebe ich an Dich (wir beschreiben mit dem linken Arm einen großen Kreis vor dem Körper).

Alles, was mich freut, gebe ich an Dich (wir beschreiben mit dem rechten Arm einen großen Kreis vor dem Körper).

Ich gebe alles an Dich ab und ich bin frei (wir beschreiben mit beiden Armen einen großen Kreis vor dem Körper und lassen die Arme nach oben gestreckt).

Guter Gott, Du berührst mich (wir führen beide Arme am Körper entlang zum Boden) und Du richtest mich auf (wir kommen in die aufrechte Stellung zurück und spüren für einen Moment nach).

- Die Teilnehmer werden dazu eingeladen im schweigsamen Gehen ganz bewusst mit dem Ausatmen abzugeben, was belastet und schwer macht, und mit dem Einatmen Gottes Frieden aufzunehmen.
- Nach ca. einer Stunde Gehzeit gibt es an einer geeigneten Stelle im Gelände eine Pause für den Tagesimpuls.

Ich wünsche Dir,  
dass Dich das Licht eines neuen Morgens hell umfängt, und dass die ersten Sonnenstrahlen Deine Müdigkeit berühren und Deine Traurigkeiten erwärmen.

Ich wünsche Dir,  
dass der Wind Deinen Atem belebt und Dich erfrischt zu neuen Schritten, durch die Veränderung geschieht.

Ich wünsche Dir,  
dass Dich die Dunkelheit der Nacht nicht ängstigt und bedroht, sondern dass Dir ein Stern aufleuchtet, der Dir Hoffnung verheißt für den beginnenden Tag.

Ich wünsche Dir,  
dass Du erfahren mögest, dass alles, woran Du gelitten hast, nicht vergeblich gewesen ist, und dass Dir Kräfte zuwachsen, die Beziehungen zu Menschen, die Deinem Herzen nahe stehen, heilvoll und fruchtbar zu gestalten.  
Ich wünsche dir, dass der kommende Tag ein gesegneter für Dich sein wird.

aus Irland

- Die Teilnehmer werden nun dazu eingeladen im schweigsamen Weitergehen Ihre Achtsamkeit bewusst auf die kleinen Geschenke und Zeichen am Weg zu lenken. Was oder wer begleitet mich auf meinem Weg? Was gibt mir Kraft? Wo finde ich Hoffnung?  
Die Mittagspause im freien Gelände kann jeder Teilnehmer frei und für sich gestalten, bevor es wieder gemeinsam im Schweigen auf die letzte Wegetappe geht.  
Zum Aufbruch singt die Gruppe ein Lied, z.B. „Gottes Liebe ist wie die Sonne“



- Nach ca. zwei Stunden Gehzeit sammelt sich die Gruppe in der Runde an einem geeigneten Platz im Gelände für den abschließenden Weggottesdienst.  
Einer der Begleiter fasst die gemeinsam verbrachten Tage in einer kurzen Einführung zusammen.  
Im Anschluss Lied:  
z. B. „Einer hat uns angesteckt“

Der andere Begleiter liest den Text:

Die Trauer wird mit Dir sein,  
doch geh getrost und fürchte dich nicht!  
Die Trauer wird dein Begleiter sein, doch nimm sie an!  
Vertreiben lässt sie sich nicht – gib ihr Raum!  
Wecken wird sie dich am frühen Morgen – erschrecke dich nicht!  
Sie begleitet dich durch den Tag – lass sie an deiner Seite sein!  
Sie geht mit dir in den Abend,  
lässt selbst im Schlaf dich nicht allein.  
Trauer wird dich bedrücken, sie wird dich schütteln,  
manchmal würgen, doch streicheln auch,  
und tragen – wenn du ganz unten bist,  
auch auffangen – damit du nicht den Halt verlierst.  
Sag du der Trauer nicht, wann sie verschwinden soll,  
sie weiß es selbst und besser noch als du  
und all die anderen, die sie vertreiben wollen.  
Erst ist sie ständig da, dann gibt sie Raum  
und lässt dir Zeit.  
Ganz geht sie nie,  
ein Leben lang wird sie in deiner Nähe sein  
und immer wieder mal schaut sie herein.  
Nimm sie als Ausdruck deiner Liebe,  
als einen Engel, der dir Nachricht bringt,  
als Dankesruf durch Raum und Zeit,  
als Zeichen aus der Ewigkeit.  
Die Trauer wird dein Begleiter sein,  
sie verbindet dich mit der Ewigkeit

Frank Maibaum, „Das Abschiedsbuch“  
J. F. Steinkopf Verlag, Kiel 2012

- Danach Lied z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude“
- Anschließend erfolgt eine Abschlussrunde mit Danksagungen und Bitten der Begleiter
- Im Anschluss bringen die Teilnehmer ihre Danksagungen und Bitten in die Runde
- Wie waren die Tage? Was nehme ich mit? Was lasse ich da? Wie geht mein Weg weiter?
- Wir beten gemeinsam das Vater Unser  
Danach singen wir ein Lied: z.B.  
„Wenn das Brot, das wir teilen“

Einer der Begleiter liest den Abschlusseggen:

Einen Engel wünsch ich Dir,  
dich bei der Hand zu nehmen  
auf dem Weg durch das Dunkel,  
dass du nicht umkommst in deiner Verlassenheit.  
Mögest du finden, was deiner Seele Halt gibt,  
um nicht zu versinken und unterzugehen  
im Strudel von Schmerz und Verlust.  
Ich wünsche dir, dass du nicht verloren gehst  
in Bitterkeit und Erschütterung,  
dass Zorn und Wut sich nicht gegen dich selber richten,  
sondern in dir Kräfte wachrufen, dich vom Gestern zu lösen.  
Mögest du davor bewahrt sein,  
dich aufzugeben, weil du vergeblich gekämpft hast,  
dem Leben die Tür zu weisen, weil es dir schwer zu tragen gibt.  
Einen Engel wünsch ich dir,  
dich heilend zu berühren und Kraft und Zuversicht keimen zu lassen  
für den Weg, der vor dir liegt.  
Mit all dem segne dich Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

- Gemeinsamer Abstieg zum Ausgangspunkt.

Gerne hilft das KBW Miesbach bei der Organisation. Bitte wenden Sie sich an Astrid Kunze unter [akunze@berg-wander-exerziten](mailto:akunze@berg-wander-exerziten) oder an das KBW Miesbach unter [kbw-miesbach@t-online.de](mailto:kbw-miesbach@t-online.de)



Katholisches Bildungswerk  
im Landkreis Miesbach e.V.

## Die Erinnerung kreativ gestalten

### Ein Tag für Menschen in Trauer

Wenn wir Freude erleben, die wir gerne teilen würden, erinnern wir uns an sie

Menschen in Trauer machen die Erfahrung, dass das Leben um sie herum so weiter geht, als wäre nichts geschehen. Doch für Trauernde ist nichts wie vorher. Für sie bleibt die Zeit stehen, nichts ist mehr so, wie es einmal war. Trauernde leben in einem Ausnahmezustand. Der „Tag für Trauernde“ soll Menschen in Trauerzeiten helfen, diese Situation ernst zu nehmen und ermöglicht ihnen, ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben. An diesem Tag können die Teilnehmer/innen die Erinnerung an geliebte Menschen und gemeinsam Erlebtes kreativ gestalten und lebendig werden lassen.

#### 2 Vorschläge zur Gestaltung eines Tages für Trauernde

##### Vorschlag 1 9:00 bis 16:00 Uhr

Materialbedarf für die kreativen Einheiten

- Große Papierbögen
- DIN A3, DIN A4, DIN A6 lang
- Pinsel
- Dispersionsfarben
- Becher für Farben
- Gläser zum Auswaschen der Pinsel
- Glasscheiben zum Drucken
- Klebestifte
- Kinderscheren

##### Begrüßung / Vorstellung 9:00 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Auf dem Boden in der Mitte liegen Papier oder auch Tücher in verschiedenen Farben. Die Teilnehmer/innen werden eingeladen sich „ihre“ Farbe auszuwählen, sich vorzustellen und dann vor der Gruppe zu beschreiben, was ihnen diese Farbe bedeutet,

z. B.: Ich bin N.N. Die Farbe, die in meinem Leben wichtig ist, ist gelb. Gelb ist für mich wie ...

##### Thematische Einheit am Vormittag 10:15 Uhr

###### • Einstieg / Impuls

Die Leiter/innen lesen das Gedicht „Auf der anderen Seite des Weges“ von Charles Peguy. Bei zwei Leiter/innen empfiehlt es sich, den Text im Wechsel zu lesen.

Der Tod ist nichts,  
ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.  
Ich bin ich, ihr seid ihr.  
Das, was ich für euch war, bin ich immer noch.  
Gebt mir den Namen,  
den ihr mir immer gegeben habt.  
Sprecht mit mir, wie ihr es immer getan habt.  
Gebraucht keine andere Redeweise,  
seid nicht feierlich oder traurig.  
Lacht weiterhin über das,  
worüber wir gemeinsam gelacht haben.  
Betet, lacht, denkt an mich,  
betet für mich,  
damit mein Name ausgesprochen wird,  
so wie es immer war,  
ohne irgendeine besondere Betonung,  
ohne die Spur eines Schattens.  
Das Leben bedeutet das, was es immer war.  
Der Faden ist nicht durchschnitten.  
Weshalb soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,  
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?  
Ich bin nicht weit weg,  
nur auf der anderen Seite des Weges.

Charles Peguy

##### Kreative Zeit 10:30 Uhr

Zunächst sollen die Teilnehmer/innen damit vertraut werden, Gefühle kreativ zu veranschaulichen. Hierzu werden sie motiviert, vorhandene weiße Blätter mit Dispersionsfarbe zu bemalen. Ziel ist es, das momentan vorhandene Gefühl zu erspüren und diesem Gefühl entsprechende Farben zuzuordnen. Auf diese Weise können eige-



ne Gefühle, Gedanken und Phantasien auf dem Papier „erlebt“ werden. Den Teilnehmer/innen sollte entlastend gesagt werden, dass kein Zwang besteht etwas Gegenständliches zu malen.

Die bemalten Papiere dienen später als Grundlage für eine Collage.

Nach ca. einer halben Stunde werden Glasplatten in DIN A6-Format ausgegeben. Die Teilnehmer/innen bemalen diese Platten mit verschiedenen Farben und legen dann ein DIN A4 Blatt darauf und ziehen es mit der Farbe ab. Nach dem Trockenvorgang werden die Motive ausgeschnitten und auf eine Karte geklebt (z. B. als persönliche Geschenkkarte geeignet). Diese Drucke gelingen immer!!! Bei zwei oder mehreren Leiter/innen kann man den Teilnehmer/innen die Möglichkeit zum Einzelgespräch bieten, falls während der kreativen Gestaltung das Bedürfnis entsteht, über wachgerufene Erinnerungen unter vier Augen zu sprechen.

##### Pause / Mittagessen 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr

- In der Mittagszeit werden die Teilnehmer/innen ermuntert, die Zeit nach dem Essen für Spaziergänge und Gespräche zu zweit zu nutzen.

##### Thematische Einheit am Nachmittag 13:30 Uhr

###### • Kreative Zeit

- Anhand der eigenen Drucke oder eines Motivs freier Wahl (der Schwerpunkt der Gestaltung sollte von den TN bis zu diesem Zeitpunkt selbst gefunden werden – z. B. Landschaft, nichtgegenständliche Darstellung, farbliche Komposition) werden aus den vom Vormittag bemalten Papieren Stücke mit der Hand gerissen und zu einer DIN A3 Collage gestaltet. Wenn das Bild fertig ist, werden die einzelnen Papierstücke festgeklebt und mit Datum signiert. Bei Bedarf (falls einige sehr schnell fertig sind und es wünschen) können auch noch Postkarten gedruckt werden.

##### Tagesabschluss 15:30 Uhr

- Als Einstiegsimpuls auf die im Laufe des Tages entstandenen Bilder eingehen:  
Was stellen die Bilder, die heute durch Sie entstanden sind dar? Was bedeuten sie? Man könnte ihre Bedeutung mit den Ikonographien in der östlichen Kirche vergleichen. Eine Ikone soll für die Menschen ein „Fenster zum Himmel“ sein. Der Künstler versucht hier mit seinem Bild, eine Brücke zu schaffen, den Himmel zu öffnen, die Beziehung zwischen Gott und den Menschen zu verlebendigen. Heute waren Sie als Künstlerinnen und Künstler tätig. Ihre Bilder sind „Fenster zu den Verstorbenen“, sie verlebendigen Ihre Beziehung zu den Menschen, die Sie lieben, bilden eine Brücke zu denen, die nicht mehr unter uns sind.
- Anschließend Austausch in der Gruppe:  
Wie habe ich das kreative Schaffen für mich erlebt? Wie geht es mir mit meinem Werk? Was habe ich dabei gefühlt? Welche Wege sind dadurch frei geworden?

Die Teilnehmer/innen entzünden ein Teelicht für ihren Verstorbenen und nennen seinen/ihren Namen. Die Teelichter werden in eine Mitte gebracht werden, die schön gestaltet wurde. Die Teilnehmer/innen und die Leiter/innen bilden einen Kreis um die Mitte und nehmen sich bei der Hand und singen abschließend das Lied Bonum est confidere.  
Gut ist es, dem Herrn zu vertrauen, auf ihn zu hoffen.



## Die Erinnerung kreativ gestalten

### Vorschlag 2 9:00 bis 17:00 Uhr

Bei der Ausschreibung bzw. Anmeldung mitteilen, dass die Teilnehmer/innen die Sterbebilder ihrer Angehörigen zum Trauertag mitbringen sollen.

#### Begrüßung / Vorstellung 9:00 Uhr

- Die Leiter/innen des Tages begrüßen die Teilnehmer/innen, stellen sich vor und erläutern den Ablauf des Tages.
- Anschließend werden die „Spielregeln“ vorgestellt, die es einzuhalten gilt, um den Tag gut mit der Gruppe gestalten zu können.
- Danach stellen sich die Teilnehmer/innen in der Runde vor. Auf dem Boden in der Mitte liegen verschiedene Fotomotive. Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich ein Bild auszuwählen, das ihre aktuellen Gefühle und Gedanken spiegelt (Wie fühle ich mich heute und in welcher Verfassung bin ich heute hier): Ich bin N.N. Auf diesem Bild sehe ich ... und das spiegelt meine ..., zeigt mir ..., drückt für mich aus ...

#### Thematische Einheit am Vormittag 10:15 Uhr

- Einstiegsimpuls  
Das Gedicht von Christa Spilling-Nöker gemeinsam lesen und erarbeiten:  
Kopien für alle Teilnehmer/innen.

Es gibt  
Oasen in der Wüste,  
leuchtendes Morgenrot am Ende der Nacht,  
Quellen unter Geröll und eine Hand,  
die dich auch in den  
dunkelsten Stunden fest hält.

Es gibt  
Türen, die sich wieder öffnen,  
Worte, die das Schweigen durchbrechen,  
Gesten der Versöhnung  
und erste Schritte auf dem Weg  
zu einem Neuanfang

Es gibt  
Farben des Regenbogens,  
Knospen aus trockenen Zweigen,  
Trauer, die uns reifen lässt  
und ermutigenden Segen  
für dich und mich.

Christa Spilling-Nöker

- Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich in Dreier-Gruppen auszutauschen. Ausgehend vom jeweils ausgesuchten Bild sollen auf Grundlage des Gedichts von Christa Spilling Nöker folgende Fragen besprochen werden:

1. Was würde mir helfen in meiner jetzigen Situation? (Was sind meine Oasen in der Wüste, was sind für mich die Farben des Regenbogens? Welche Bilder aus dem Gedicht haben mich besonders angesprochen? etc.)

2. Einen Blick in meine Zukunft wagen: Wie könnte meine Zukunft aussehen, wie stelle ich mir mein weiteres Leben vor. Welche Türen könnten sich wieder öffnen?

- Anschließend in der Gruppe: Wie geht es Ihnen nach diesem ersten Gespräch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ähnliche Gefühle durchleben?
- Input der Leiter/innen:  
Trauer ist keine Krankheit, braucht also keine Therapie. Trauer ist aber eine Lebensaufgabe, die uns seelisch und körperlich sehr stark beansprucht. Diese Aufgabe, die das Leben an mich stellt, zu leisten, erfordert sehr viel Kraft und Mühe.

#### Pause / Mittagessen 12:00 Uhr - 13:30 Uhr

In der Mittagszeit werden die Teilnehmer/innen ermuntert, die Zeit nach dem Essen für Spaziergänge und Gespräche zu zweit zu nutzen.

#### Thematische Einheit am Nachmittag 13:30 Uhr

- Einzelbesinnung:  
Welche Möglichkeiten sehe ich für mich, erste Schritte in einen Neuanfang zu wagen, wie kann ich diese Schritte gehen, wer kann mir dabei helfen? Welche Knospen entdecke ich an meinen ausgetrockneten Zweigen? Danach suche ich mir für einen persönlichen Austausch einen Gesprächspartner in der Gruppe.
- Erstellen einer „Karte unserer Lebensmöglichkeiten“. Auf einer Flipchart/Pinnwand trägt jede/jeder anonym ein, welche Knospen, die blühen wollen, er/sie bei sich entdecken konnte, welche Schritte er/sie gerne wagen möchte. Auf dem Flipchart-Papier ist ein Baum, ein Weg o.ä. aufgezeichnet. Die „Entdeckungen“ schreiben die Teilnehmer/innen auf ausgeschnittene Blätter, Fußstapfen o.ä.
- Danach hören wir die Musik „Little Prayer“ von Evelyn Glennie. Wir gehen dazu nach einem ersten Hören im Raum umher und nehmen uns wahr. Wie ist mein Körpergefühl jetzt, welche Haltung habe ich, hat mein Körper? Gehe ich gebeugt oder aufrecht? Fühle ich mich leicht oder schwer, gehe ich leichten Schrittes oder sind meine Beine schwer wie Blei?
- Unserem neuen real-möglichen Leben geben wir mit Farben Ausdruck: Auf einem großen Plakat entsteht ein gemeinsames Bild aller Teilnehmer/innen, in dem sie mit bunten Stiften alle ihre Lebensfarben einbringen.

#### Kaffeepause 15:00 Uhr – 15:30 Uhr

#### Gottesdienst zum Abschluss des Tages

- Vorschlag für einen Evangelientext

Evangelium MK 10, 46-52, Die Heilung des blinden Bartimäus. Bei den auslegenden Worten zu diesem Evangelientext sollte Jesu Satz zu Bartimäus: „Was willst Du, dass ich Dir tue?“ in den Mittelpunkt gestellt werden. Diese Frage Jesu setzt voraus, dass Bartimäus weiß, was er will und was er braucht! Hier kann man die Trauernden ermuntern, nachzuspüren, was sie in ihrer Situation jetzt brauchen, was ihnen gut tut, was ihnen hilft.

- Das Gedicht von Christa Spilling-Nöker nochmal hören.

Die Teilnehmer/innen entzünden ein Teelicht für ihren Verstorbenen und nennen seinen/ihren Namen. Die Teelichter werden gemeinsam mit den Sterbebildern der verstorbenen Angehörigen aller Teilnehmer/innen in eine Mitte gebracht, die schön gestaltet wurde.

Die Teilnehmer/innen und die Leiter/innen bilden einen Kreis um die Mitte und nehmen sich an den Händen. Zum Zeichen der Verbundenheit beten sie gemeinsam abschließend das Vaterunser.



## Wenn der Tod in die Schulfamilie einbricht

Beim Aufgang  
der Sonne und  
bei ihrem  
Untergang  
erinnern wir  
uns an sie

Wenn Schülerinnen oder Schüler, Eltern, Kolleginnen bzw. Kollegen, die Sekretärin oder der Hausmeister einer Schule sterben, dann ist das eine Erfahrung, die oft schlagartig vieles in Frage stellt, ins Chaos stürzt, verunsichert, verstört, hilflos macht ...

Der Lebensraum Schule ist, das liegt in der Natur der Dinge, auch Schauplatz der Tragödien des Lebens. Dies kann alle an der Schule Beteiligten treffen: Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Angestellte usw. Selbst wenn Schule gerne von außen als heile Welt empfunden und zu dieser in bestimmten Kontexten stilisiert wird, so ist sie doch genauso von den Erfahrungen von Leid, Trauer und ebenso von Tod betroffen, wie andere Lebensbereiche auch. Natürlich bewirkt eine solche, manchmal die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigende Erfahrung, die auch immer die Frage nach der eigenen Existenz in den Raum stellt, in einem System, das mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat, also mit Menschen, die ja noch so weit vom Tod „entfernt“ sein sollten, eine besondere Erschütterung.

Gerade aus diesem Grund ist es unverzichtbar, dass sich Schulen dem Thema stellen. Die Schule stellt in solchen Situationen für Kinder und Jugendliche einen institutionellen Rahmen zur Verfügung, in dem sie wieder ins Handeln kommen, Selbstwirksamkeit erfahren, mit anderen kommunizieren können und sich aber auch einfach am Geländer des Alltags entlang wieder in so etwas wie Normalität begeben können. Dabei kann Schule nur Erste Hilfe leisten. Weder sind Lehrkräfte als Therapeuten ausgebildet, noch können sie rollenbedingt diese Funktion übernehmen.

### • Was kann Schule also leisten?

Als wichtigstes Element: Nicht wegschauen und eine Kultur des Füreinander-da-Seins schaffen, die von Betroffenen auch angenommen werden kann. Dies bedeutet gleichzeitig, dass sich eine Schule vorbereiten muss, damit sie selbst möglichst schnell zur Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zurückfindet, um Kindern und Jugendlichen Führung anbieten zu können, damit wir uns, hier sind vor allem Schulleitung und Kollegium gefordert, vorbeugend und reagierend um Schüler und an der Schule Betroffene kümmern können.

Ziel muss es an der Schule sein, Betroffenen einen Schutzraum zu geben, in dem sie nach und nach wieder Kontrolle über ihre eigenen Gefühle bekommen können.

Wir versuchen also:  
Sicherheit zu geben,  
zu informieren,  
Gemeinschaft zu ermöglichen,  
Rituale zu pflegen und zu finden,  
Hoffnung zu vermitteln,  
in Bewegung zu kommen.

- Warum ist diese Erste Hilfe für die Psyche der betroffenen Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer und für weitere Mitglieder der Schulfamilie notwendig?

Manche Ereignisse übersteigen unsere eigenen psychischen Verarbeitungsmechanismen oder die der Gruppe, weil sie überraschend, unvermittelt, plötzlich auftreten, mit einem hohen Grad an Hilflosigkeit, Betroffenheit, Anteilnahme verbunden sind, die Verletzbarkeit der eigenen Existenz aufzeigen.

Diese Ereignisse können zu Belastungsreaktionen und späteren psychischen Störungen führen. Erfahrung von Leid, Tod, Unglück, Krankheit, Not, Gewalt (auch in der Familie), Verlust (auch Trennung), Unfall, Katastrophen an sich selbst, im eigenen Umfeld oder als „Zuschauer“, auch in den Medien. Eine der möglichen Reaktionen ist die Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten. Logisches Denken und die Konzentration auf schulische Aufgaben sind mindestens erschwert, wenn nicht gar unmöglich. Schule muss hier Räume und Zeit schaffen, in denen Kinder wieder ins Handeln kommen können, sich selbst wieder spüren und als wirksam empfinden können. Leistungsmessungen müssen hier hinten anstehen, dazu müssen im Einzelfall gemeinsam Regelungen getroffen werden.

Ist eine Klasse vom Tod eines Schülers betroffen, kommt eine Schule nicht umhin, dies mit der Klasse gemeinsam zu durchleben. Dabei gilt es auf die berechtigten Wünsche der vom Tod ihres Kindes betroffenen Eltern zu achten.



Die Klasse muss aber informiert werden. Wichtig ist, dass nur Informationen weitergegeben werden, die auch wirklich gesichert sind! Hier empfiehlt es sich: Die Schulleitung legt die weiterzugebenden Informationen schriftlich fest.

### • Folgende Fragen sind vorab zu klären:

Wer gibt Informationen an Schüler weiter (alleine / zu zweit), die Klassenleitung, der Religionslehrer, der Vertrauenslehrer? Wer betreut die nächsten zwei bis drei Schulstunden die Klasse und in welchem Raum? Ist zusätzliche Hilfe an der Schule nötig (KIBBS, KiS, NOSIS, Schulamt MB ...)?  
Wie sieht der Ablauf des Schultags aus? Muss der Stundenplan geändert werden? Wann ist Unterrichtsende? Gibt es einen Trauerraum? Ist der auch am Nachmittag für Eltern geöffnet? Gibt es einen Raum für Einzelgespräche?

### • Wichtig ist, dass sich die Schule immer bewusst ist:

Schule stabilisiert!  
Wir Lehrer können das!  
Kinder sind froh, dass wir da sind!  
Wir sind Sicherheit!  
Wir führen!  
Wir sind Leuchtturm!  
Unsere Kollegen sind uns Hilfe!

In der Klasse selbst muss die Todesnachricht in jedem Fall überbracht werden, auch wenn vermutlich sie schon durch verschiedene Medien bekannt ist.

Reden lassen, Schweigen aushalten, Zeichen der Nähe geben, Übergang zum Gespräch, Ins-Handeln-Kommen sind dann die notwendigen ersten Schritte mit einer Klasse. Hilfreich ist für Kinder aber auch der schlichte Schulalltag, zu dem man dann auch wieder zurückkehrt; die Leistungsanforderungen müssen reduziert werden.

Handlungsfähigkeit lässt sich auch durch kreatives Gestalten, ein Bild malen, einen Brief schreiben, basteln oder Ähnliches herstellen. Auch Organisatorisches abzuklären hilft: Wer organisiert ein Bild oder Blumen für den Platz des Schülers und dergleichen.

Für die Lehrkräfte ist der Austausch über den Tag im Kollegium enorm wichtig, um achtsam und handlungsfähig zu bleiben; denn es warten

noch Aufgaben wie das Planen und Vorbereiten einer Abschiedsfeier, eines Gottesdienstes etc. Zur Vorbereitung kann sich eine Schule wie Rettungskräfte auch mit den möglichen Szenarien auseinandersetzen und in der Schule Vorkehrungen treffen, die es erleichtern, im Ernstfall als Schule Kindern und anderen Mitgliedern der Schulfamilie zu helfen:

Bildung eines Krisenteams, Bereitstellung eines Materialkoffers für die Arbeit mit Klassen, schulinterne Fortbildungen, sich um eine ressourcenorientierten Umgang mit Tod und Trauer an der Schule bemühen und entsprechende Strukturen schaffen, damit die Betroffenen langsam ihre eigenen Reaktionen normalisieren und wieder Kontrolle über ihre eigenen Gefühle bekommen.

Stefan Ambrosi  
Schulleiter Realschule Tegernseer Tal in Gmund

### KIBBS Ansprechpartner für Oberbayern:

Hans Joachim Röhlein  
Staatliches Schulamt im Landkreis Freising  
E-mail: roethlein@kibbs.de  
Tel. 0160/7070685

### KIBBS für den Landkreis Miesbach

Schulamt Miesbach  
Am Windfeld 9, 83714 Miesbach  
E-mail: schulamt@lra-mb.bayern.de  
Tel. 08025/704-9500  
Ansprechpartner: Herr Alfred Orendt  
Tel. 08025/704-95 06  
E-mail: alfred.orendt@lra-mb.bayern.de

### KiS Ansprechpartner Landkreis Miesbach

Ehrenamtlicher Krisenseelsorger in Schulen des Erzbistums München und Freising  
Stefan Ambrosi  
Tel. 0 80 22/88080  
Handy 0176/54274874  
E-mail: amb@rs-gmund.de



## Friedhofskultur

Wenn wir müde sind und Kraft brauchen erinnern wir uns an sie

Die Bedürfnisse in der Bestattungskultur ändern sich. Die traditionellen Erdbestattungen in einem Einzel- oder Familiengrab gehen stark zurück. Der Trend geht zur Urnenbestattung mit vielfältigen Möglichkeiten: Einzelgrabfeld, Urnenwand, Kolumbarium, Grabkirche, Gemeinschaftsgrab, Baumbestattung, Friedwald, Anonyme Bestattung im Ausland, Seebestattung... Das Land Bremen hat 2014 als erstes Bundesland die Friedhofspflicht aufgehoben. Damit kann beispielsweise die Asche eines Verstorbenen in Bremen jetzt auch im Hausgarten ausgestreut werden.

Beerdigungsfeiern finden zunehmend ausschließlich auf dem Friedhof statt. Immer seltener wird zuvor ein Requiem in einer Pfarrkirche gefeiert. Die Aussegnungshalle wird damit zum Mittelpunkt der Trauerfeier und braucht eine entsprechende räumliche Ausstattung mit Licht, Dach, Mikrophon, Toiletten, Heizung etc.

Friedhöfe sollten zunehmend Plätze schaffen für verschiedene Glaubens- und Weltanschauungen. Gemeinsame Feiern (Große Beerdigung, Allerheiligen, Gedenken der Kriegsoffer, Totensonntag, Heilig Abend) sollten räumlich wie technisch (Lautsprecheranlage) auf dem Friedhofsgelände möglich sein. Dazu kommt, dass Friedhöfe zunehmend als Ruhe- und Erholungsort wahrgenommen werden und nach einer entsprechenden naturnahen Gestaltung verlangen.

Christliches Ziel sollte es bleiben, die Verstorbenen namentlich an einem Grabplatz zu bestatten, damit jeder zu einem Ort der Trauer hingehen und wieder weggehen kann. Die Toten sollten in der Mitte unserer Lebenswelt bleiben. Dazu müssen viele Friedhöfe aber heutigen Bedürfnissen entsprechend weiterentwickelt werden. Lasst uns darüber sprechen.

Persönliche Beratung im Kath. Bildungswerk Miesbach, bei Christof Langer, Theologischer Referent unter [kbw-miesbach@t-online.de](mailto:kbw-miesbach@t-online.de) oder 08025/9929-0.



**Katholisches Bildungswerk**  
im Landkreis Miesbach e.V.



## LichtBlick das Trauercafe im Landkreis Miesbach

Das Trauercafe LichtBlick ist ein offener Ort der Begegnung für Menschen in unterschiedlichsten Trauersituationen.

Begleitet von hoffnungsgebenden Textimpulsen besteht das Angebot miteinander ins Gespräch zu kommen und sich austauschen über den Verlust, über den ganz eigenen Trauerweg und darüber wie es gelingen kann wieder hoffnungsvoll in ein neues Leben zurückzufinden.

Die Leitung erfolgt durch ein Team aus erfahrenen Trauerbegleitern.



**kbw**  
**Katholisches Bildungswerk**  
im Landkreis Miesbach e.V.

Das Trauercafe findet regelmäßig an jedem 3. Freitag im Monat in der Zeit zwischen 15:00 Uhr-17:00 Uhr statt, nur während der Sommerferien macht das Trauercafe Pause.

Treffpunkt ist im Begegnungsraum des KBW Miesbach, Stadtplatz 4  
Der Eintritt ist frei, eine kleine Spende wird erbeten.

Weitere und aktuelle Informationen gibt es unter [www.kbw-miesbach.de](http://www.kbw-miesbach.de) oder unter 08025/9929-0.

## Textbausteine zum Jahrtag

### Vorschlag 1

Grüß Gott,

einen langen Weg haben Sie seit dem Todestag zurücklegen müssen. Oft war der Weg steinig und sehr anstrengend – Wege der Trauer kosten viel Kraft.

Wir Seelsorger und Seelsorgerinnen möchten Sie am ersten Jahrestag mit einigen Gedanken von Anselm Grün stärken, um in Ihnen die Hoffnung lebendig zu halten, dass Gott selbst unsere Toten nicht vergisst. Vielmehr ist uns zugesagt, dass Gott uns Menschen hineinführt in sein lichtiges Leben!

„Behalte die Trauer nicht für Dich. Teile sie anderen mit, damit sie Dich mittragen. Vor allem aber sprich über den Toten, erzähle von ihm, woran Du Dich gern erinnerst. Habe auch keine Angst von den Schattenseiten zu sprechen. Sie gehörten zu ihm. Die sind jetzt erlöst und erhellt.“

(Anselm Grün)

Herzlich grüßen Sie

### Vorschlag 2

Sehr geehrte Frau..., Sehr geehrter Herr...,

in Kürze nähert sich bei Ihnen der Sterbetag Ihres Angehörigen. Sicher denken Sie momentan viel an die Zeit vor einem Jahr, erinnern sich in besonderer Weise an den Menschen, den Sie verloren haben.

Ihr Leben ist nicht mehr so, wie es früher war – vieles hat sich seither verändert und vor allem: Sie selbst haben sich verändert und werden sich weiterhin ändern. Der Weg durch die Trauer kostet viel Kraft. Deshalb möchten wir Sie heute bestärken in der Zuversicht, dass in Ihrem Leben Schritt für Schritt die Freude wieder einkehren darf, auch wenn klar ist, dass die Trauer um den Verlust des geliebten Menschen nie vergessen sein wird.

So wünschen wir Ihnen für die weiteren Schritte auf Ihrem Weg neuen Lebensmut und heilsame Erfahrungen.

Einige Gedanken des heiligen Paulus sollen Ihre Zuversicht stärken:

„Wir wollen euch über die Verstorbenen nicht in Unkenntnis lassen, damit ihr nicht trauert wie die anderen, die keine Hoffnung haben. Wenn Jesus – das ist unser Glaube – gestorben und auferstanden ist, dann wird Gott durch Jesus auch die Verstorbenen zusammen mit ihm zur Herrlichkeit führen!“

1 Thess 4, 13.14

Herzlich grüßen Sie



### Vorschlag 3

Sehr geehrte Frau ..., Sehr geehrter Herr ...,

ein Jahr ist ins Land gezogen, ein Jahr, von dem Sie sicher manchmal gedacht haben, es würde nie vorübergehen.

Wenn ein Mensch stirbt, den wir geliebt haben, dann tritt etwas ein, was wir Menschen eigentlich gar nicht wirklich begreifen können. Den anderen nie mehr zu sehen, ist nicht vorstellbar.

Im Johannes-Evangelium ist überliefert, dass Jesus vor seinem Tod seinen Freunden folgende Worte hinterließ, um sie zu trösten:

Ihr seid jetzt traurig,  
aber ich werde euch wiedersehen,  
und eure Freude wird euch niemand nehmen.

Joh 16,22

Diese Freude des Wiedersehens ist uns allen zugesagt. Für die Zeit nach dem ersten Trauerjahr wünschen wir Ihnen weiterhin genügend Raum für Ihre Trauer, den Sie auch jetzt noch brauchen, Orte, an denen Sie Kraft schöpfen können und Menschen, die Ihnen zur Seite stehen.

Herzlich grüßen Sie

### Vorschlag 4

Sehr geehrte Frau ..., Sehr geehrter Herr ...,

Ein Jahr ist vergangen, das erste Jahr, das Sie ohne den von Ihnen geliebten Menschen verbringen mussten. Mühsam waren und sind die Schritte auf dem Weg der Trauer. Ein Stück des Weges haben Sie jetzt geschafft. Ihre Trauer wird Ihnen helfen, weiter Ihren Lebensweg zu gehen und neu zu finden, denn Trauer ist eine Fähigkeit, die uns hilft, mit Verlust im Leben umzugehen. Und die Verbundenheit mit dem geliebten Menschen kann auch der Tod nicht zerstören.

Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer hat einmal geschrieben:

„Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten. Das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost, denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch, unsere alte Gemeinschaft miteinander – wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren.“

Möge Gottes Segen Sie stets begleiten und stärken.

Herzlich grüßen Sie

So lange wir leben, werden auch sie leben, denn sie sind ein Teil von uns, wenn wir uns an sie erinnern



## Textbausteine zu Allerseelen

Beim  
Rauschen der  
Blätter und  
in der  
Schönheit des  
Herbstes  
erinnern wir  
uns an sie

### Vorschlag 1

Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.

In Erinnerungen leben Menschen, Ereignisse und Dinge in uns weiter, auch wenn das Erlebte schon längst vergangen ist und Menschen, die uns nahe standen, nicht mehr unter uns sind. Wir bewahren sie in uns auf über die Zeit hinaus. Wer nicht vergessen ist, lebt weiter. Der Dichter Rainer Maria Rilke nennt dies „die kleine Auferstehung“ – sie steht vor der großen Auferstehung, die im Namen Gottes geschieht!

Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung. Vielleicht haben Sie diesen Satz so oder ähnlich schon einmal gehört. Am Abend des Allerseelentages wollen wir beim Gottesdienst für die verstorbenen Pfarrangehörigen unserer Pfarrei diesen Satz aufgreifen und uns bewusst unserer verstorbenen Angehörigen erinnern. Wir werden sie bei ihrem Namen nennen und mit einer für sie entzündeten Kerze in Erinnerung rufen.

Wir freuen uns, wenn wir Sie dazu begrüßen können! Sie sind herzlich eingeladen!

### Vorschlag 2

Allerseelen –  
ein Tag, der Lebende und Tote verbindet

Allerseelen spricht alle Menschen an, die Lebenden wie die Toten. Dieser Gedenktag soll uns an das Band erinnern, das uns auch nach dem Tod lieber Menschen weiter mit ihnen verbindet. Es ist ein Tag der Erinnerung – vieles, was wir gemeinsam mit Menschen erlebt haben, die nicht mehr unter uns weilen, wird wieder wach. Allerseelen lädt uns ein, unser ganzes Leben aus der Perspektive Gottes zu sehen, der alles Leben ins Dasein ruft. In der heiligen Schrift, im Buch der Weisheit, klingt das so:  
„Gott hat den Tod nicht gemacht und hat keine Freude am Untergang der Lebenden. Zum Dasein hat er alles geschaffen und heilbringend sind die Geschöpfe der Welt. Kein Gift des Verderbens ist in ihnen, das Reich des Todes hat keine Macht auf der Erde!“

Buch der Weisheit 1, 13-14

Wir laden Sie ein, am Tag vor Allerseelen an Ihren Gräbern unsere Verstorbenen zu ehren. Der Gräbergang findet bei uns statt am 1. November um ... Uhr.

Am 2. November, am Abend von Allerseelen, feiern wir in unserer Kirche einen Gedenkgottesdienst, bei dem die Namen der Verstorbenen des vergangenen Jahres verlesen werden und ihnen zu Ehren für jede und jeden eine Kerze entzündet wird.

Seien Sie herzlich willkommen!



### Vorschlag 3

Allerseelen – denn sie sind nicht vergessen

Vielleicht haben Sie in den Zeiten Ihrer Trauer oft gehört, dass Sie Ihren verstorbenen Angehörigen loslassen, die Zeit mit ihm gar vergessen sollen, weil es vorbei ist. Allerseelen hingegen ist ein kirchlicher Gedenktag, der uns aufruft, gemeinsam der Verstorbenen in unseren Gemeinden zu gedenken. Der Allerseelen-Tag will Ihnen sagen: Erinnern Sie sich, denn Menschen, die wir geliebt haben, werden in uns weiterleben, solange wir selber leben. Der folgende Text eines unbekanntenen Verfassers beschreibt dies sehr schön:

Menschen treten in unser Leben  
und begleiten uns eine Weile.  
Einige bleiben für immer,  
denn sie hinterlassen ihre Spuren  
in unseren Herzen.

Darüber hinaus glauben wir Christen, dass die Verstorbenen nicht nur in uns weiterleben, sondern bei Gott das uns allen verheißene Leben in Fülle haben. Am Abend des 2. November wollen wir uns dies in einer Gedenkfeier vergegenwärtigen. Im Mittelpunkt der Feier steht diese Zusage Gottes an uns und die Erinnerung an unsere Verstorbenen. Wir werden die einzelnen Verstorbenen des letzten Jahres unserer Gemeinde beim Namen nennen und für jeden eine Kerze anzünden.

Sie sind herzlich eingeladen.

### Vorschlag 4

Allerseelen – in Gottes Armen geborgen

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, wird sich hin und wieder die Frage stellen, wo der Verstorbene jetzt wohl sein mag, dieser Mensch, der in der Erinnerung noch so lebendig ist. Der 2. November ist in der katholischen Kirche der Allerseelen-Tag, der Tag, an dem wir unserer Verstorbenen gedenken, uns an sie erinnern. Und wir dürfen dies tun in der festen Hoffnung, dass diese Menschen bei Gott lebendig sind. In der Bibel zitiert Lukas in der Apostelgeschichte einen Psalm Davids, der diese Hoffnung sehr schön ausdrückt:

Mein Herz ward fröhlich und meine Zunge jubelte. Auch mein Leib wird in sicherer Hoffnung ruhen, denn du wirst mein Leben in der Totenwelt nicht im Stich lassen, nicht zulassen, dass ich verderbe. Denn du zeigtest mir Wege des Lebens, erfüllen wirst du mich mit Fröhlichkeit vor deinem Angesicht.

Apg 2, 26 – 28

Am Abend des Allerseelentages wollen wir einen Gottesdienst für die verstorbenen Angehörigen unserer Pfarrei feiern. Wir erinnern uns an sie, in dem wir jeden bei seinem Namen rufen. Zum Zeichen unseres Glaubens an ein immer währendes Leben voll Freude bei Gott entzünden wir für alle Verstorbenen Kerzen.

Wir laden Sie herzlich ein zum Allerseelen-Gedenkgottesdienst am 2. November um .. Uhr.

## Caritas – Nah. Am Nächsten

Caritas  
Nah. Am Nächsten



Die Caritas ist ein vertrauenswürdiger Partner, wenn es um ein gutes und würdiges Leben und auch Abschiednehmen geht. In unterschiedlichen Lebenssituationen brauchen Menschen und ihre Familien passende Begleitung, Unterstützung und Entlastung. Auf diese Herausforderungen antwortet die Caritas mit einem breiten Angebot. Wir möchten, dass Sie selbst entscheiden können, wo und wie Sie wohnen möchten – daheim oder ganz in der Nähe, selbständig und doch umsorgt.

### Gemeinschaft erleben

Die Caritas im Landkreis Miesbach bietet unterschiedliche Angebote, um Gemeinschaft und Begegnung zu ermöglichen. Im Caritas-Zentrum finden regelmäßig Gruppenangebote für Menschen mit psychischen Belastungen oder demenzieller Erkrankung statt.

- Club im Caritas-Zentrum und Teestube im Tegernseer Tal: Für Senioren mit einer psychischen Erkrankung oder für jene, die davon bedroht sind, bieten wir wöchentliche und 14-tägige Gruppenangebote, um sich aussprechen zu können, soziale Kontakte zu pflegen und damit der Einsamkeit vorzubeugen.
- Erzählcafé im Caritas-Zentrum: Ein Mal wöchentlich bietet das Erzählcafé Menschen mit einer demenziellen Erkrankung Abwechslung und Freude und entlastet auf der anderen Seite die Angehörigen während dieser Zeit. Die ehrenamtlichen Helfer legen besonders Wert auf die Förderung der vorhandenen Fähigkeiten.
- Mehrgenerationenhaus „Begegnungszentrum Tegernseer Tal“: Mit seinen unterschiedlichen Angeboten ist das Haus zu einem Zentrum für Menschen jeden Alters im Tegernseer Tal geworden, das ihnen Aktivsein ermöglicht, Alltagskompetenz und Erfahrungswissen bewahrt und Einsamkeit vorbeugt. Der offene Treffpunkt steht zur Begegnung und zum Austausch offen.
- Tagesstätte Skarabäus: Die Tagesstätte ist ein Begegnungsort für Menschen jeden Alters mit psychischen Belastungen, gibt ihnen eine Tagesstruktur und lässt sie Lebenssinn erfahren.

Die fachliche Begleitung in der Gemeinschaft vermittelt Sicherheit und Geborgenheit.

- Gruppenangebote (auf Nachfrage): Trauerkreis, Stressbewältigungstraining, Entspannungstraining (Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung), Stabilisierungsgruppe, u.v.m.

### Begleiten nach Wunsch

Häufig ist es ein tiefer Einschnitt im Leben von kranken Menschen und ihrer Angehörigen, wenn sie merken, dass der Alltag nicht mehr ohne fremde Hilfe zu bewältigen ist. Wir sind Ihr Ansprechpartner für die Pflege zu Hause, die hilfebedürftigen Menschen ermöglichen soll, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben. Die Sozialstation Miesbach verfügt über vierzigjährige Erfahrung in der ambulanten Pflege und legt besonderes Augenmerk auf eine „fördernde Pflege“. Unsere Stärken sind feste Bezugspersonen mit Herz und pflegerischer Kompetenz sowie ein Team mit breit gefächelter Fachkompetenz. Zusammen mit weiteren Verbänden und Organisationen bilden wir ein flächendeckendes, sich ergänzendes Netzwerk. Wir unterstützen Kinder und Familien, wenn psychische Belastungssituationen oder Suchtgefährdung auftreten. In der Familienpflege begleiten und unterstützen wir Familien in schwierigen Alltagssituationen mit erfahrenen, einfühlsamen und verlässlichen

- Pflegeberatung/Case Management: Ausgebildete Pflegekräfte kommen zur Beratung nach Hause, um mit den Betroffenen und ihren Angehörigen nach individuellen Lösungen zu suchen und ggf. an die richtigen Einrichtungen für Pflege zu vermitteln. Im Fall von schwerstkranken und sterbenden Menschen beraten sie über die Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung.
- Beratung von Senioren mit Sucht- oder psychischen Erkrankungen: Menschen mit Sucht- und psychischen Erkrankungen werden – auch durch Hausbesuche – beraten und begleitet. Dadurch können Hilfesysteme aufgebaut und Teilnahme an Behandlungs- und Nachsorgeangeboten im Rahmen der Suchthilfe ermöglicht werden.

- Familienpflege: Erfahrene Familienpflegerinnen gehen bei Erkrankung eines Elternteils und daraus entstehenden Notsituationen in die Familien. Häufig sichern sie so die Erwerbstätigkeit des berufstätigen Elternteils.

### Wohnen nach Maß

Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Vorstellung davon, wie er sein Leben und sein Wohnumfeld gestalten möchte. Alle Angebote orientieren sich an den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen. Sie sollen Geborgenheit, Wohnlichkeit und Selbstbestimmung erfahren. Die Caritas-Einrichtungen im Landkreis Miesbach haben einen hohen Standard sowohl in der Pflege als auch im Wohnkomfort. Besondere Schwerpunkte sind die Begleitung von dementiell erkrankten Menschen und die palliativmedizinische Pflege. Schwerstkranken und sterbende Menschen werden im Sinne einer christlichen Hospiz- und Palliativkultur betreut.

- Caritas-Altenheim St. Anna-Haus: Im Mittelpunkt dieses Altenheims stehen Geborgenheit, Wohnlichkeit und Selbstbestimmung. Das Wohngruppenmodell ermöglicht es, den individuellen Wünschen und Bedürfnissen seiner Bewohner gerecht zu werden. Besondere Begleitung erfahren dementiell erkrankte Menschen. Schwerstkranken und Sterbende werden im Sinne einer christlichen Hospiz- und Palliativkultur gepflegt und betreut. Ein weiteres Angebot ist die Kurzzeitpflege.
- Betreutes Wohnen im Maximiliani: Eine barrierefreie Wohnanlage in zentraler Lage in Miesbach ermöglicht selbständiges Wohnen in Gemeinschaft. Unterstützende Serviceangebote können ebenso in Anspruch genommen werden wie Beratung und Begleitung.
- Sozialstation (Pflege und Hauswirtschaft): Das Angebot der ambulanten Pflege der Caritas zeichnet sich durch eine hohe Fachkraftquote in der Pflege aus. Ein Pflegenotruf gewährleistet Erreichbarkeit rund um die Uhr. Durch Unterstützung im Haushalt, Begleitung bei Einkäufen oder zum Arzt kann die Eigenständigkeit lange erhalten bleiben. Unser Team verfügt über spezielle Kenntnisse in Palliativ-Care.
- Betreutes Einzelwohnen für Suchtkranke und psychisch kranke Menschen: Eine fachliche Begleitung von Suchtkranken und psychisch Kranken gibt Rückhalt und Beständigkeit und ermöglicht selbständiges Wohnen.

### Caritas-Zentrum Miesbach

Franz- und Johann-Wallach-Straße 12  
83714 Miesbach  
Telefon: 08025 2806-10  
Fax: 08025 2806-91  
caritas-miesbach@caritasmuenchen.de  
www.caritas-miesbach.de

### Sozialstation (Pflege und Hauswirtschaft)

Telefon: 08025 2806-50  
Fax: 08025 2806-84  
Susanne Nortmeier, Pflegedienstleiterin  
susanne.nortmeier@caritasmuenchen.de

### Beratungsstelle für psychische Gesundheit

mit Außensprechstunden in Holzkirchen und Rottach-Egern  
Telefon: 08025 2806-30  
Fax: 08025 2806-76  
Waltraud Frank, Fachdienstleiterin  
waltraud.frank@caritasmuenchen.de

### St. Anna-Haus – Alten- und Pflegeheim

Krankenhausstraße 10  
83607 Holzkirchen  
Telefon: 08024 99770  
Fax: 08024 997755  
Cornelia Müller, Heimleiterin  
cornelia.mueller@caritasmuenchen.de  
www.caritas-altenheim-holzkirchen.de

### Familienpflege

Telefon: 08025 2806-20  
Fax: 08025 2806-77  
Birgit Woitynek, Fachdienstleiterin  
birgit.woitynek@caritasmuenchen.de

### Fachambulanz

mit Außensprechstunden in Holzkirchen und Tegernsee  
Telefon: 08025 2806-60  
Fax: 08025 2806-94  
Alexandra Peis-Hallinger, Fachdienstleiterin  
alexandra.peis-hallinger@caritasmuenchen.de  
www.caritas-fachambulanz-miesbach.de

### Maximiliani – Betreutes Wohnen für Senioren

Lindenplatz 9  
83714 Miesbach  
Telefon: 08025 2806-20  
Fax: 08025 2806-77  
Birgit Woitynek, Fachdienstleiterin  
birgit.woitynek@caritasmuenchen.de



## OPAL Oberland Hospiz- und Palliativ-Versorgung für die Landkreise Bad Tölz-Wolfratshausen und Miesbach

### SAPV

Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung richtet sich an Menschen, die an schweren Symptomen einer unheilbaren, lebensbedrohenden und weit fortgeschrittenen Erkrankung leiden.

Das können sowohl Tumorerkrankungen, als auch neurologische und internistische Erkrankungen sein.

Neben körperlichen Symptomen beeinträchtigen oft psychische, soziale und spirituelle Sorgen die Lebensqualität. Dies erfordert eine umfassende Fürsorge durch ein multidisziplinäres Team und ein auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichteteres Behandlungskonzept. Die SAPV ist hierbei eine ergänzende Leistung zu Hausarzt und Pflegedienst.

### • Team

Das OPAL Palliativteam besteht aus Ärzten, Pflegekräften und Sozialer Arbeit; jeweils mit einer speziellen Weiterbildung und langjährigen Erfahrung in der Versorgung von Schwerkranken und Sterbenden.

### • Ziel

Auch in schwieriger Situation soll der Wunsch erfüllt werden, die letzte Lebensphase selbstbestimmt und bei guter Lebensqualität in der vertrauten Umgebung zu verbringen.



### • Verordnung

Ihr Hausarzt, Facharzt oder entlassender Klinikarzt kann SAPV verordnen. Die Kosten werden nach Genehmigung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Ihr Hausarzt bleibt weiterhin Ihr erster Ansprechpartner.

### • Gesellschaft

Das Krankenhaus Agatharied, die Kreisklinik Wolfratshausen, der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen und der Hospizkreis im Landkreis Miesbach haben unter gemeinsamer Trägerschaft die gemeinnützige Gesellschaft OPAL (Oberland Hospiz- und Palliativversorgung GmbH) gegründet.

### • Leistungen

- Linderung von Beschwerden wie Schmerzen, Atemnot, Erbrechen, Angst
- Medizinische und pflegerische Beratung, Anleitung und Behandlung
- Unterstützung bei sozialrechtlichen und ethischen Fragestellungen
- Bedarfsorientierte Besuche zu Hause und im Pflegeheim
- Unterstützung der Angehörigen
- Vorausschauende Notfallplanung
- 24h-Rufbereitschaft für Krisensituationen (bei Teilversorgung)
- Zusammenarbeit in einem Versorgungsnetzwerk aus Hausarzt, Pflegedienst, Hospizdienst, Seelsorge, Apotheke, Physio- und Atemtherapie

### OPAL Oberland Hospiz- und Palliativ-Versorgung GmbH

Albert-Schäffenacker-Straße 1b  
83646 Bad Tölz  
Mo bis Fr von 9 bis 13 Uhr  
Telefon: 08041 – 79 62 10  
Teleax: 08041 – 79 621 29  
kontakt@sapv-im-oberland.de  
www.sapv-im-oberland.de

### Spendenkonto

Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee  
IBAN DE90 7115 2570 0012 2199 78  
BIC BYLADEM1MIB  
Als Verwendungszweck bitte Spende und Ihre Anschrift angeben

## Hospizkreis im Landkreis Miesbach

Die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter des Hospizkreises verstehen die Hospizidee als eine lebensbejahende Grundhaltung und begleiten sterbende und trauernde Menschen mit Achtsamkeit und Respekt.

### Wir begleiten Sie

- Begleitung am Lebensende  
Auf dem schweren Weg nicht allein
- Tränen in Kinderaugen  
Begleitung schwer kranker Kinder und deren Eltern

### Wir kommen zu Ihnen

- Das Sterben zur Sprache bringen  
Vorträge, Unterricht in Schulen, Information zu Patientenverfügung und Vollmacht
- Sterben – zu Hause  
OPAL Oberland Hospiz- und Palliativ-Versorgung GmbH

### Wir reichen die Hand

- Trauern dürfen – im Leben bleiben  
Angebote für trauernde Menschen
- Abschied ohne Abschied  
Begleitung für Angehörige nach einem Suizid

### Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V.

Krankenhausstraße 10  
83607 Holzkirchen  
Telefon: 08024 – 477 98 55  
Fax: 08024 – 477 98 54  
info@hospizkreis.de  
www.hospizkreis.de  
**Spendenkonto:**  
Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee  
IBAN: DE13 7115 2570 0000 0364 18  
BIC: BYLADEM1MIB

## Hospiz-Gemeinschaft von Stiftung Domicilium e.V. in Weyarn

Seit 2004 betreibt der gemeinnützige Verein „Stiftung Domicilium e.V.“ eine kleine Hospiz-Gemeinschaft in Weyarn, am Hochufer der Mangfall. Hier finden unabhängig von ihrer Weltanschauung, Religion oder Herkunft fünf bis acht Gäste, wie die Betroffenen genannt werden, für einen vorübergehenden oder längeren Aufenthalt ohne zeitliche Begrenzung ein Zuhause. Sie können selbst entscheiden, ob sie bereits nach der Diagnose einer schweren Krankheit, ausgeschöpften Therapiemöglichkeiten oder in ihrer letzten Lebensphase kommen möchten. Wesentlich geht es dem Verein darum, die Individualität und persönlichen Bedürfnisse der Kranken und Sterbenden zu respektieren und gleichzeitig eine Gemeinschaft anzubieten - soweit sie es wünschen.

Jedem Gast steht ein Einzelzimmer mit behindertengerechtem Bad und einem Balkon mit Blick auf den Garten und die Mangfall zur Verfügung. Ihre Partner, Angehörigen und Freunde sind in der Hospiz-Gemeinschaft sehr willkommen. Auch ihnen bietet das Team mit angestellten Fachkräften und Ehrenamtlichen Unterstützung und Begleitung in schwierigen persönlichen Prozessen aber auch bei formalen Fragen.

Die Hospiz-Gemeinschaft ist als ‚Betreutes Wohnen‘ organisiert, so daß die Gäste selbstbestimmt ihren Lebensraum und den Aufenthalt so frei wie möglich gestalten können. Neben der Miete und Betriebs- und Betreuungskosten sind verschiedene Wahlleistungen möglich. Bei der Beantragung einer Pflege-

stufe, Vermittlung von Fachärzten oder Therapeuten, Antragstellungen o.ä. ist jederzeit Unterstützung vom Team möglich.

Ein hauseigener Ambulanter Pflegedienst steht individuell abgestimmt für die pflegerische Versorgung zur Verfügung.

Der Verein „Stiftung Domicilium e.V.“ bietet im Rahmen seiner Palliativ-Spirituellen Akademie regelmäßig Veranstaltungen aus dem Themenkreis von Krankheit, Tod und Sterben an. Besondere Beachtung finden die regelmäßig stattfindenden Symposien.

Ab dem Programmjahr 2016 beginnt ein neuer Ausbildungszyklus der Palliativ-Spirituellen Fortbildung zur ‚Palliative Spiritual Care Fachkraft‘ und zum ‚Palliative Spiritual Care Begleiter/in‘, der bei Fachleuten und interessierten Laien immer größere Resonanz erfährt.

### Hospiz Gemeinschaft von Stiftung Domicilium

Holzkirchner Str. 3  
83629 Weyarn  
Telefon: 08020 – 90 48 50  
Fax: 08020 – 90 48 59  
E-Mail: info@hospizkreis.de  
www.domicilium-weyarn.de  
**Spendenkonto:**  
Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee  
IBAN: DE89 7115 2570 0012 0947 69  
BIC: BYLADEM1MIB

---

# Impressum

---

## Herausgeber

Katholisches Bildungswerk  
im Landkreis Miesbach e.V.  
Stadtplatz 4  
83714 Miesbach  
Telefon: 08025 – 99 29-0  
Teleax: 08025 – 99 29-29  
kbw-miesbach@t-online.de  
www.kbw-miesbach.de



**Katholisches Bildungswerk**  
im Landkreis Miesbach e.V.

## Projektleiter

Dr. Wolfgang Foit

## Projektkoordination

Astrid Kunze

## Projektpartner

Doris Fellner, Alois Winderl (Trauerpastoral im Dekanat Miesbach), Regina Sachse (Krankenhauseelsorge Agatharied); Peter Rosner (Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V.), Katrin Lutz (Caritas Miesbach)

## Copyright

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.

## Redaktion

Astrid Kunze, Doris Fellner, Dr. Wolfgang Foit, Alois Winderl

## Textvorlagen

Peter Heimann (Dachauer Forum)

## Bildmaterial

Fotolia, Matthias Erhardt, Privat

## Gestaltung

Grafikhaus Tegernsee

## Gefördert

als Innovatives Projekt durch die Arbeitsgemeinschaft  
Katholische Erwachsenenbildung in der Erzdiözese  
München und Freising



November 2015





## **Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.**

Katholisches Bildungswerk  
im Landkreis Miesbach e.V.  
Stadtplatz 4  
83714 Miesbach  
Telefon: 08025 – 99 29-0  
Fax: 08025 – 99 29-29  
kbw-miesbach@t-online.de  
www.kbw-miesbach.de

### **Spendenkonto:**

Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee  
IBAN: DE89 7115 2570 0012 0947 69  
BIC: BYLADEM1MIB