

Rituale als stützende Wegbegleiter

# *Lebenswende Alter*



**Impressum**

Herausgeber: ARGE Altenpastoral der Diözesen Österreichs und Bozen-Brixen  
Stephansplatz 6/6/622, 1010 Wien

Herstellung: Druck- & Kopiezentrum der Katholischen Kirche Kärnten,  
9020 Klagenfurt a. Ws.

Klagenfurt, 2023

# *Inhaltsverzeichnis*

Ritual für jeden Tag	9
Ritual zum Auszug der Kinder	17
Ritual zur Pensionierung	23
Ritual zur Beziehungsstärkung	27
Ritual für den Alltag	37
Ritual zum Einzug in ein neues Zimmer	43
Ritual zum Gebet	47
Ritual zum Räuchersegen	51
Ritual zu Allerseelen	55
Ritual zum Tod Abschied	65
Ritual zum Gedenken	71

## *Liebe Leserinnen und Leser dieses Heftes!*

Bis ins hohe Alter prägen Veränderungen und Übergänge unser Leben. Davon erzählt uns schon das erste Buch der Bibel. Abraham wird von Gott im Alter von fünfundsiebzig Jahren auf den Weg in ein Land geschickt, das ihn Gott sehen lassen will. Dafür muss er seine Verwandtschaft, sogar sein Land zurücklassen und alles, was ihm Sicherheit bieten konnte, aufgeben. Ähnlich ist es auch seinem Enkel Jakob ergangen, der in hohem Alter aufbricht, um ins fremde Ägypten zu ziehen. In beiden Fällen betont die Heilige Schrift, dass der Weg der beiden Stammväter Israels von Gottes Segen begleitet ist. Im Falle Jakobs bewirkt dies, dass er am Ende seines Lebens seinen Söhnen auch selbst Segen in Fülle hinterlassen kann.

Die großen und kleinen Veränderungen unseres Lebens sind häufig mit Angst und Unsicherheit verbunden. Jeder Abschied ist ein kleiner Vorbote des Todes. Die Heilige Schrift lädt uns ein, besonders in diesen Momenten auf Gott zu schauen, die Übergänge nicht nur zu erleiden, sondern diese Wege im Vertrauen auf seine schützende Gegenwart zu beschreiten. Gott ist mit uns und geht mit uns, wer ihm vertraut, ist nicht allein. Als Christinnen und Christen sind wir berufen, Menschen in Zeiten der Veränderung durch unsere Gegenwart, das Gebet und ein gutes Wort, den Zuspruch des Segens, zur Seite zu stehen. Möge dieses Heft ein Beitrag dazu sein, in diesen Situationen die richtigen Worte zu finden, um unsere Mitmenschen zu bestärken.

*+ Josef Marketz*

*Dr. Josef Marketz*

*Bischof der Diözese Gurk*

## Zum Geleit

Mit einem Requiem, den „Musikalischen Exequien“ von Heinrich Schütz (1636), mit einem liturgischen (Abschieds-)Ritual also, begann der Salzburger Festspielsommer 2023. Eine „spi-rituelle Eröffnung“ als Fundament und Stütze der dann folgenden Festspielwochen? Ja, Rituale sind stützende Wegbegleiter, und sie sind es offensichtlich in den unterschiedlichsten Bereichen unseres Lebens – auch in der Kunst und vielleicht, ja in ganz besonderer Weise, in der *Kunst des Alterns*, der „Lebenswende Alter“.

Rituale begleiten unser ganzes Leben in Form von Alltagsritualen, zyklischen Ritualen oder eben Übergangsritualen, von denen in diesem Heft die Rede ist. Als Übergangsrituale (Schwellenrituale, Rites de Passage) bezeichnet man alle Inszenierungen von „Abschied“ und „Neuanfang“. Das sind liturgisch-religiös betrachtet beispielsweise die Sakramenten- oder Kasualienfeiern, im säkularen Kontext Schulbeginn oder Schulentlassung, Start ins Arbeitsleben oder Entlassung in die Pension, allgemein gesprochen das Beenden eines Lebensabschnitts und der Start eines neuen. Übergangsrituale finden also *zwischen* zwei Lebensstadien oder sozialen Zuständen statt, auf dem Weg von einer heimisch-vertrauten zu einer fremden-unsicheren Umgebung. Diese Übergänge werden häufig (mehr oder weniger) als bedrohlich erlebt. Deshalb bietet sich in diesem Kontext eine rituelle Begleitung in besonderer Weise an.

Ritualtheoretisch erfolgt diese Begleitung in drei Schritten. Der erste Schritt ist die Ablösung von der alten Situation, das Sich-Verabschieden von bisher Vertrautem (rites de séparation). Der zweite, *un-definierte*, also zunächst einmal grenzenlos-offene und deshalb besonders prekäre Schritt, ist das Sich-Ein-und-Wiederfinden in einer Zwischenphase – der Ethnologe Victor Turner spricht von „liminal spaces“, Grenz-Räumen, in denen man quasi zwischen

allen Stühlen sitzt, „betwixt and between“ (rites de marge). Der dritte Schritt besteht darin, in eine neue Situation einzugliedern, in gewisser Weise eine neue Identität anzunehmen, sich in eine neue Situation zu integrieren (rites d'agrégation).

Dieses Heft bietet diesbezüglich Anregungen und lädt zu weiterer Ritual-Kreativität ein. Rituelles Handeln ist *fließend*, worauf bereits die aus dem Griechischen stammende Wortwurzel ri- hinweist: Rituale sorgen dafür, dass das Leben im Fluss bleibt. Und wenn ri- auch im deutschen Wort „Reim“ auftaucht, dann ist dies vielleicht der Hinweis auf einen durchaus auch künstlerisch-poetischen Anspruch rituellen Handelns.

*Dr. Frank Walz,  
Universität Salzburg*

## *Abschied und Neubeginn*

Wie oft haben Sie sich in Ihrem Leben schon von etwas verabschiedet und etwas Neues begonnen? Manchmal fällt es leicht, oft ist es aber auch eine große Herausforderung.

Gerade das Älterwerden zeigt uns immer solche Lebenswenden, an denen wir Abschiede erleben und Neues beginnen können: der Auszug der Kinder, die Pensionierung, ein Umzug, der Tod von lieben Menschen.

Im Sommer 2022 beschäftigte sich die ARGE Altenpastoral der Diözesen Österreichs und Südtirols mit diesem Thema. Gemeinsam haben wir danach gesucht, wie wir als Seelsorger:innen diese Abschiede und Neuanfänge gut begleiten können. Wir haben verschiedene Rituale erarbeitet, die helfen können, Altes zu verabschieden und Neues zu beginnen.



Daraus ist dann die Idee entstanden, diese Rituale in einem Heft zusammenzufassen. Vielleicht kann Sie diese Ideensammlung bei Ihrer Arbeit im Seniorenheim, in der Seniorengruppe in der Pfarre und auch im privaten Umfeld unterstützen. Entwickeln Sie daraus auch eigene, neue Rituale!

Der Salzburger Liturgiewissenschaftler Dr. Frank Walz, der auch unseren Studientag begleitet hat, hat uns grundlegende Gedanken zu Ritualen zur Verfügung gestellt. In einer bunten Vielfalt hat aus jeder Diözese eine Kollegin, ein Kollege ein Ritual zu diesem Heft beigetragen.

Lassen Sie sich in Ihrer seelsorglichen Begleitung und in Ihrem privaten Umfeld von dieser Fülle anstecken!

Ihr Team der ARGE Altenpastoral

*Beatrix Auer, M.Ed. und Dipl. PAss. Werner  
Jankovich, Erzdiözese Wien*

*Lena Hrazdil, M.Ed. und Dipl. PAss. Evelyne  
Leitner, Diözese Eisenstadt*

*Gabriele Fahrafellner und Mag. Angelika Widrich, Diözese St. Pölten  
Mag. Carmen Rolle, Diözese Linz*

*Mag. Matthias Hohla MAS, Erzdiözese Salzburg  
Dipl. Theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck*

*Lic. Gerhard Häfele, MSc., Diözese Feldkirch*

*Mag. Judith Höhndorf, Diözese Gurk*

*Florian Krizaj und Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau*

*Dr. Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen*

## Ritual für jeden Tag

*Sich selbst  
ein Lächeln schenken*



2023 Bettina

## Einführung

In der Früh tun wir es alle, aber selten tun wir es gerne und mit Selbst-Liebe: In den Spiegel schauen und uns selbst anlächeln. Und doch ist es der erste Eindruck, den wir von uns haben und der erste Gesichtsausdruck, den wir anderen Menschen oft auch zeigen.

Sich selbst anschauen zu können, bedeutet im Prozess des Älterwerdens mit sich zufrieden zu sein, auch wenn ich von anderen Menschen weniger Anerkennung und Lob für das eigene Aussehen oder die vollbrachte Leistung erhalte.

Dazu braucht es einen barmherzigen Blick auf mögliche Schmerzen, Einschränkungen und die Sorge vor einer möglichen Abhängigkeit von anderen Menschen.

Es tut gut, ein alltägliches Ritual am Morgen und am Abend zu praktizieren, das uns bewusst macht: Dieser Tag bietet so viele schöne Momente in unserer Welt, mit all den Menschen, denen wir begegnen. Es wäre schade, diese nicht bewusst erleben und wertschätzen zu können. Um wieviel anders und schöner könnte dieser Tag beginnen, wenn wir ihn mit einem Lächeln beginnen, das wir uns selbst schenken?!

## Morgenritual

Stelle Dich also bewusst nach dem Aufstehen vor den Spiegel und betrachte liebevoll Dein Gesicht! Was spiegelt sich nicht alles in diesem Gesicht mit seinen Grübchen und Falten wider? Welche Lebensgeschichten sind da eingegraben?

Wertschätzung für das, was Dir geglückt ist und Du erreicht hast, darf sich in Deinem Gesicht widerspiegeln.

Lächle Dich an und achte bewusst auf die Falten um Deinen Mund, die Dir ins Gesicht geschrieben wurden. Sie erzählen von den lust- und humorvollen Begebenheiten der Vergangenheit.

Betrachte die Sorgenfalten auf Deiner Stirn, die von der Mühe des Alltags und des Lebens berichten und davon, was Du alles überstanden hast.

Vielleicht auch mit einem kleinen Augenzwinkern: Erkennst Du den Kopf überhaupt wieder, den Du da frisierst bzw. das Gesicht, das Du rasierst?

Welcher Gesichtsausdruck kommt Dir da entgegen? Ist es eher Traurigkeit, Lustlosigkeit oder schauen da aus Deinem Gesicht Zufriedenheit und Liebe heraus, die aus Deinem Inneren kommen?

Erkennst Du in Deinem Gesicht etwas von dem Kind wieder, das Du einmal warst und immer auch ein Stück bleiben wirst? – Von der Neugierde, den Fragen an das Leben, den Erwartungen, von allem, was sich immer noch im Werden befindet und von der Sehnsucht nach dem Leben erzählt!

Ist es ein Ausdruck von Angst oder Vertrauen, der sich auf Deinem Gesicht spiegelt? Hängen die Mundwinkel nach unten oder gehen sie nach oben – Griesgram oder Optimist?

Zieh die Mundwinkel nach oben und versuche Dir ein Lächeln zu schenken, das von Innen kommt. In der Hl. Schrift lesen wir: „Liebe den Nächsten WIE DICH SELBST.“ - Anders ausgedrückt: Lächle Dich an, wie Du andere anlächelst. Mach Dir selbst ein Kompliment, wie Du auch anderen ein Kompliment machen könntest. Denn nur wer sich selbst als liebenswert empfindet, wird auch von anderen geliebt werden und ein Kompliment, wenn es von Herzen kommt, wird erwidert.

Das eigene Spiegelbild begleitet Dich in den Tag und bestimmt oft genug Dein Zugehen auf andere Menschen. Du kannst Komplimente machen, weil Du Dich selbst über Komplimente anderer freust. Es geht nicht um ein Bewerten Deines Spiegelbildes nach dem Motto „Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist der/die Schönste im ganzen Land,“ sondern um ein wohlwollendes Anschauen der Summe all dessen, was das Leben in Dir hat heranreifen lassen.

Und ganz wichtig: Am besten nicht die gute Laune mit negativen Nachrichten aus Zeitung und Internetforen verderben. Wäre schade drum!

### Morgengebet

*Gott, du Atem des Lebens,  
ich stehe vor dir an diesem Morgen.  
Vor dir kann ich sein, ganz wie ich bin -  
mit meinen Begabungen und Grenzen.  
Aus deinen Händen empfangen ich diesen neuen Tag  
mit allem, was er mir schenken wird.  
Lass nicht zu, dass mich Selbst-Zweifel,  
Ängste und Missmut bestimmen,  
sondern die Liebe zu mir und  
den anderen Menschen  
mein Denken, Reden und Tun begleitet.  
Amen*

Matthias Hohla

## Dem neuen Tag entgegenblicken

*Willkommen, du neuer Tag!*

*Wieder neue Zeit nützen dürfen,  
wieder neue Möglichkeiten wahrnehmen lernen,  
wieder neu unterwegs sein.*

*Willkommen, du neuer Tag!*

*Ich möchte dich annehmen, so, wie du kommst.  
Ich möchte mich annehmen, so, wie ich bin.  
Ich möchte uns beide gemeinsam gut verbinden.*

*Willkommen, du neuer Tag!*

*Lass mich Freude erfahren,  
Zuversicht und Segen.  
Lass Vertrauen und Liebe in mir sein  
und auf dem Weg Gottes begleitenden Segen spüren.  
Lass mich heute lachend unterwegs sein!*

*Willkommen, du neuer Tag!*

Maria Winter

## Der Kuss des Engels

*Du wachtest schon über mich,  
als ich noch ein Gedanke Gottes war.  
Seit Ewigkeit her  
bist Du an meiner Seite.  
Als ich ins Leben kam  
hast Du mich angeblickt.  
Du hast all meine Wunden gesehen,  
und jede Klage hast Du gehört.  
Als mein Leben verwehen wollte,  
neigtest Du Dich über mich  
und breitetest Deine großen weißen Flügel über mich.  
Dein Kuss schmeckte nach Lebenssehnsucht,  
nach Verheißung und nach Frühling.  
In jedem Tautropfen meines Morgens  
spiegelt sich der Regenbogen.*

Detlef Schwarz

## Abendritual

Stelle Dich wieder bewusst am Abend dieses Tages nochmals vor den Spiegel und bringe Gott Deinen Dank dar: für diesen Tag, der sich wie eine Perle an einer Kette zusammen mit den anderen wertvollen Tages-Perlen auffädelt. Es ist Deine Lebens-Perlenkette, das bist Du, mit dem ganzen Reichtum Deiner Erfahrungen.

Was hast Du heute an Schönem erleben dürfen, wer hat Dir ein Lächeln, eine Aufmunterung geschenkt und wem durftest Du ein Kompliment machen?

Sage Gott Dank für diesen Tag, den Du aus seiner Hand empfangen durftest. Gott hat die Freude an Dir nie verloren. Dein Lächeln ist das Echo seiner Freude, die er an Dir hat.

### **Abendgebet**

*Gott des Lebens und der Liebe,  
ich stehe vor dir am Abend dieses Tages.  
In Dir kommt meine Seele zur Ruhe.*

*Mein Leben lege ich in deine Hände  
und gebe dir diesen Tag zurück,  
mit all den Eindrücken, Begegnungen und Gedanken.*

*Für alles, was mir heute widerfahren ist,  
sage ich dir Dank.*

*Schenk mir die Gabe der Geduld und die Kraft des Verzeihens  
mir und den anderen Menschen gegenüber, wenn etwas an  
diesem Tag nicht so gut gelungen ist.*

*Nun lass mich zur Ruhe kommen und im Schlaf neue Energie  
für den morgigen Tag schöpfen.*

*Amen*

Matthias Hohla

## Tagesrückschau

*Dankbar zurückschauen  
auf das,  
was war,  
auf das,  
was ich gestalten durfte,  
auf das,  
was ich sein durfte.*

*Dankbar zurückschauen  
auf das,  
was es heißt,  
zu leben,  
zu lieben und  
Schwieriges anzunehmen.*

*Dankbar zurückschauen  
und den Tag spiegeln lassen,  
ihn ruhen lassen und  
ihn auffädeln  
auf die Perlenkette des Lebens.*

Maria Winter



f. d. Inhalt verantwortlich: Mag. Matthias Hohla, Diözese Salzburg  
Die Anregung für dieses Ritual habe ich von Werner Gruber  
im Rahmen eines Humorseminars erhalten.

## Ritual zum Auszug der Kinder

*Kisten packen  
Neues wagen  
Altes verabschieden  
Erinnerungen bewahren*



### Vorbemerkungen

Der Auszug oder Wegzug der eigenen Kinder – egal ob in der Jugend oder gar im späteren Erwachsenenalter – stellt einen tiefen Einschnitt dar. Vielleicht handelt es sich um einen langsamen Prozess und fällt dadurch auch gar nicht mehr schwer. Es kann aber auch hart treffen, weil es plötzlich passiert und nun sogar eine große Distanz zwischen Ihnen und Ihrem Kind liegt.

Das Ritual wird alleine durchgeführt, es kann einen längeren Zeitraum einnehmen und kann abgeändert werden. Es handelt sich um Vorschläge, die individuell variiert werden können.

### Vorbereitung

Suchen Sie sich vorab eine Schachtel oder einen Karton – vielleicht eine größere Schuhschachtel oder eine Aufbewahrungsbox.

Wie könnte diese Box verziert werden? Suchen Sie sich passende Bastelmaterialien.

Wählen Sie zwei passende Lieder aus der angeführten Liste aus.

Legen Sie sich Zettel und Stifte bereit.

### Liedvorschläge

*Hänschen klein*

*Kommt ein Vogel geflogen*

*Father and son, Cat Stevens*

*Oft gefragt, AnnenMayKantereit*

*You never walk alone, Mathou*

## Ritual

Hören Sie sich bewusst eines der gewählten Lieder an und lesen Sie den Text zu Dank und Abschied in aller Ruhe und als Einstimmung.

### ***Dank und Abschiedsbrief zum Auszug des Kindes***

*Mein Kind, ich danke dir*

*für die Zeit, die ich dich begleiten durfte.*

*Es ging nicht von heute auf morgen –  
das Mutter / das Vater sein.*

*Auch das gehört gelernt, entwickelt, reflektiert.*

*Ich durfte an und mit dir wachsen ...  
über mich hinauswachsen.*

*Gerne denke ich an dein erstes Lächeln,  
die ersten Schritte und das erste Wort.*

*Mit der Geburt beginnt bereits ein  
schrittweises Lernen von Abschieden,  
ein Loslassen in die Selbständigkeit.*

*Der Abschied, als ich dich zum Kindergarten brachte.*

*Der erste Schultag ... die freudvolle Aufregung,  
die dein Zappeln verriet.*

*Schön war es, als bei den Geburtstagsfeiern  
das Lachen der Kinder das Haus erfüllte.*

*Ich durfte dir zuhören und dich trösten als dein erster Freund/  
deine erste Freundin Schluss gemacht hat.*

*Daumen halten und mitzittern vor den Prüfungen,  
Vokabeln abprüfen  
Lieblingsessen kochen*

*Das Lernen mit und an dir –*

*Das schrittweise Abschiednehmen – vom ersten Schlafen  
auswärts bei deinen Großeltern, in den Kindergarten,  
Schulsportwochen, ins Internat, bis hin zu diesem großen  
Abschied.*

*Es ist Zeit, dich gehen zu lassen,  
um dein „eigenes Leben“ zu leben.*

*Wir werden uns zwar nicht mehr so oft sehen,  
aber wir werden in Verbindung bleiben.*

*Und eines sollst du wissen:*

*Die Tür unseres Haus steht dir immer offen.*

*Im Vertrauen, dass Gottes Schutz und Segen  
dich stets begleiten werden*

*sage ich: „Gehe deinen Weg – in Gottes Namen.“*

Evelyne Leitner

Nun wird die **Schachtel** verziert bzw. gestaltet. Überlegen Sie sich währenddessen einen guten Platz für die Box.

Eventuell ist seit dem Weg- bzw. Auszug des Kindes ein Platz leer oder gewinnt dadurch an Bedeutung. Oder es gibt einen praktischen Platz, der frei ist und passend scheint.

Nun wird die **Schachtel befüllt**:

Trennung und Abschied sind oft mit Trauer verbunden, man trauert Momenten, Situationen oder Dingen nach, die nun so nicht mehr sein werden.

Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand.

**Notieren Sie Ihre Gedanken** dazu.

Was waren diese besonders schönen Dinge oder die Erinnerungen, die im Rückblick nun schmerzen?

Wenn jemand das Haus verlässt, nicht mehr alltäglicher Teil des Lebens ist, kann aber auch etwas gewonnen werden. Nun hat man vielleicht mehr Zeit, mehr Platz, mehr Ruhe, mehr Geld zu Verfügung. Dafür auch weniger Schmutz, Lärm und Stress. Welche Chancen sind mit dem Auszug verbunden, welche positiven Dinge fallen Ihnen ein?

Legen Sie diese **Notizen in die Schachtel**.

Geben Sie **Gegenstände, Symbole, Fotos, Bilder ...**, die in dieser Situation eine besondere Bedeutung haben, die trösten können, **in die Schachtel**.

Der Inhalt dieser Schachtel kann laufend ergänzt werden.

**Entzünden einer Kerze** – Bewusst innehalten, still werden, vielleicht die Augen schließen und dem Kind gedanklich gute Wünsche senden.

**Zum Abschluss** hören Sie sich eines der gewählten **Lieder** an und stellen Sie die **Schachtel an ihren Platz**.

Wenn Sie an Ihr Kind denken, Sie Trauer, Schwermut aber auch Freude erfüllen, können Sie dieses Ritual stets wiederholen.

So wird auch der Inhalt der Schachtel erweitert bzw. kann sich die Bedeutung einzelner Gegenstände, Notizen verändern.

## *Weiterführung – weitere Anregungen*

Im Laufe der Zeit können noch andere Dinge helfen bzw. eine Stütze sein:

Treffen Sie mit Ihrem Kind **Vereinbarungen, wie der Kontakt gehalten** werden kann.

## Ritual zum Auszug

In welcher Form und wie regelmäßig wollen Sie den Kontakt halten?

Ist ein wöchentliches Telefonat oder ein Videoanruf passend?

Wer ruft an, wird also aktiv?

Was wollen Sie Ihrem Kind **mit auf den Weg geben**?

Gibt es einen konkreten Gegenstand?

Einen Segensspruch?

Vielleicht gibt es einen teilbaren Gegenstand, von dem jede:r eine Hälfte bekommt und mitnimmt?

Wenn man sich seltener sieht und hört, kann man den anderen nicht so gut am Alltag teilhaben lassen oder vergisst dann ev. Dinge zu erzählen. Nehmen Sie ein **Notizbuch** und notieren Sie zwischendurch, wenn Ihnen etwas einfällt, das Sie auf jeden Fall erzählen wollen, aber sonst vergessen würden.

Vielleicht fallen Ihnen selbst noch Dinge ein, wie Sie diesen Abschied und Neubeginn für sich und Ihr Kind passend gestalten können.

## Symbol

Kartons sind bei Umzügen mehr als hilfreich und nicht wegzudenken.

Eine Schachtel kann aber auch der Aufbewahrung von Dingen dienen.



f. d. Inhalt verantwortlich:

Lena Hrazdil, M.Ed. und Dipl. PAss. Evelyne Leitner, Diözese Eisenstadt

## Ritual zur Pensionierung

*Spuren hinterlassen –  
die Fühler ausstrecken –  
langsamer treten –  
sich ab und zu zurückziehen*



### Vorbemerkungen

Die Vorlage ist gedacht für ein Ritual im Rahmen einer profanen Feier im privaten Bereich. Dazu sind meistens Freunde:innen, Arbeitskolleg:innen und die Familie eingeladen.

Bei diesem Ritual an der Schwelle vom Arbeitsleben in die Pension ist zu beachten, ob der Schritt in die Pension frei gewählt wurde oder ob der Betroffene aufgrund von Krankheit frühpensioniert oder vom Arbeitgeber gekündigt wurde. Die jeweiligen Gefühle, die aktuell da sind, brauchen Raum und Ausdruck.

Zugleich geht der Blick nach vorne. Und es stellen sich Fragen, wie z. B.: Was ist mir wichtig für die noch verbleibende restliche Lebenszeit? Wie kann und will ich dementsprechend meine zukünftige Zeit gestalten?

### Vorbereitungen

Raum buchen und gestalten – Gäste einladen (ev. mit einer eigens gestalteten Karte) – Essen und Trinken organisieren – Symbol wählen – Persönliche Worte – Segensgebet

### Ablauf

- *Begrüßung*
- *Anlass benennen*
- *Rückblick auf die berufliche Zeit:*

Es werden wichtige berufliche Stationen, gemeinsame bedeutsame Erlebnisse mit Arbeitskolleg:innen, das gute Miteinander, was gelungen ist, was geschafft wurde ... alles, was man geschätzt hat, dankbar erwähnt und gewürdigt. Dazu können Fotos gezeigt werden.

Darauf kann man auch anstoßen (ev. Symbol aus dem Berufsleben miteinbeziehen).

Es werden auch die „unguten Dinge“ angesprochen: wenn jemand am Arbeitsplatz übersehen oder übergangen wurde, was viel Mühe und Einsatz verlangt hat, was schief gelaufen ist ... – mit Nachsicht beurteilen, vielleicht sogar dankbar sein, dass man es überstanden hat oder gar daran gewachsen ist.

- *Vorausschau auf die kommende Zeit:*
  - Freude ausdrücken über die geschenkte, frei verfügbare Zeit
  - Vorhaben, Pläne erläutern
  - Wünsche äußern: z. B. weiterhin mit den Arbeitskolleg:innen verbunden zu bleiben; gesund zu bleiben; mit der Familie eine gute Zeit zu haben; Neues kennen lernen oder ausprobieren ... (siehe dazu auch das Symbol „Schnecke mit Schneckenhaus“)
  - Ev. Ängste äußern: krank oder pflegebedürftig zu werden ...
  - Hoffnung aus dem Glauben: „Mit Gottes Hilfe“ möge diese Zeit gelingen!

- *Segensgebet*

Am Ende ein Segensgebet sprechen oder sich von jemandem zusprechen lassen:

*Mögest du Zeit finden  
innezuhalten und zu betrachten,  
um in den kleinen Dingen des Alltags  
die großen Wunder des Lebens zu schauen.*

*Mögest du die Fühler ausstrecken,  
um Neues zu erkunden  
und die Reichtümer des Lebens  
mögen sich dir erschließen.*

*Mögest du dich zur rechten Zeit  
in dein inneres Haus zurückziehen,  
um Ruhe zu finden und Kraft zu schöpfen.*

*Mögest du in deinem Leben Spuren hinterlassen,  
in denen deine Mitmenschen  
dich und deine Liebe wiedererkennen.*

*Möge der gütige Gott dich segnen.*

Rudolf Wiesmann

(Dieses Segensgebet kann anschließend den Gästen mitgegeben werden.)

- *Miteinander reden, essen und trinken*

### *Symbol*

Schnecke mit Schneckenhaus (Spuren hinterlassen/weitergeben, was mir wichtig ist; langsamer und gemächlicher alles angehen/sich Zeit lassen/mehr und intensiver wahrnehmen, was um mich herum ist und geschieht/es betrachten; die Fühler ausstrecken und Neues ausprobieren bzw. kennenlernen; sich ab und zu in sein Schneckenhaus zurückziehen können)



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Dipl.-Theol. Rudolf Wiesmann, Diözese Innsbruck

## Ritual zur Beziehungsstärkung

*Segenfeier für ein Paar,  
das seine Beziehung  
stärken möchte*



### Vorbemerkungen

Alltagsroutinen können die Fundamente einer Beziehung ebenso erodieren lassen wie besondere Herausforderungen, die die zur Beziehungspflege benötigte Energie andernorts binden.

Wenn Paare sich einer solchen Situation bewusst werden, ist ein erster Schritt getan. Für den Weg durch Alltag und Krisen hindurch oder einen Neuanfang kann eine Segensfeier Selbstvergewisserung und Neuausrichtung fördern. Eine Möglichkeit, dies auszudrücken, ist das **Samenkornritual**<sup>1</sup>.

Je mehr bei dieser Feier bestehende oder bewältigte Krisen zur Sprache kommen, desto mehr wird das Paar auf eine kleine, intime FeiERGemeinde Wert legen. Es ist auch möglich, dieses Ritual zu zweit zu vollziehen, dann werden die Zwischentexte in der 1. Person gesprochen oder ausgelassen.

Vielleicht gibt es aber auch echte Weggefährt:innen, die zusätzlich zum Paar Samen einlegen. Angesichts dessen, dass sich viele Paare gerade in Krisenzeiten alleingelassen fühlen, ist eine Beteiligung anderer im Vorfeld behutsam abzuklären.

Den abschließenden Segen selbst zu sprechen, verdeutlicht dem Paar die aktive Rolle, die es in der Gestaltung der Beziehung – auch in der Bitte um Hilfe und Segen – hat. Die Leitungsperson der Feier kann diesen Segen durch ein entsprechendes Zeichen oder das Wort „Amen“ bestätigen.

---

<sup>1</sup> Die Idee und manche Hintergrundinformation verdanke ich Mag. Alexandra Freinthalers und ihrem Behelf „Abschiedsrituale“.

## Vorbereitungen

- Schale oder geeigneter Ort im Garten mit feiner Erde
- Gießkanne mit sehr feinem Wasseraustritt (ev. Spielzeug, Bügelsprenger, Sprühflasche)
- Samenkörner (mehrere, damit sicher etwas wächst): Sonnenblume, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Bohnen gedeihen gut im Frühjahr bis Spätsommer und halten eine Saison. Kerne von hochreifen Datteln oder Zitrusfrüchten stehen auch im Winter zur Verfügung und können mehrjährige Pflanzen ausbilden, brauchen aber lange zum Keimen. Getreide, Gras und Kresse „funktionieren“ immer, bringen eher kurzlebige Pflänzchen
- Weihwasser, ev. mit Zweigerl

Für ein „schmutzverträgliches“ Paar auch

- größere Erdklumpen (Nussgröße)
- kleiner Rechen (Spielzeug oder Zen-Garten-Gerät)
- Steinchen, Ästchen

## Ablauf

- Musik
- Hinführung (vgl. Vorbemerkungen)
- Kyrie-Gedanken zur Erdschale
- Ev. Musik
- Ev. Schriftlesung und Auslegung
- Samenkorn-Ritual durch das Paar
  - Bereiten der Schale: ggf. Erdklumpen mit der Hand zerbröseln,

Steinchen und Ästchen entfernen, mit der Hand oder dem kleinen Rechen einebnen

- Einstreuen/Legen der Samenkörner
- Begießen
- *Musik*
- *Ev. gegenseitiges Versprechen, vom Paar individuell formuliert*
- *Musik*
- *Fürbittendes Gebet*
- *Vater unser, Friedensgruß*
- *Segen*
- *Musik*

### *Kyrie-Gedanken des Paares zur Erdschale*

*(1 hält die Schale, 1 spricht/liest – gerne abwechselnd)*

Jesus Christus, wir kommen zu dir mit unserer gemeinsamen Geschichte. Vieles haben wir miteinander erlebt, Herausforderungen bewältigt, sind auch gemeinsam gescheitert.

Manches wurde uns geschenkt, anderes haben wir uns hart erarbeitet (*Beispiele?*).

In dieser Schale sind Erde und Humus. Was gelebt hat und vergangen ist, ist zu Kompost gereift, Grundlage für neues Leben.

So soll auch unsere bisherige gemeinsame Geschichte, unser Gelingen und Scheitern, unsere Eintracht und unser Streit, unsere Liebe und Entfremdung reifen durch Gottes Segen und unsere Geduld.

Sie soll Mutterboden sein für unser weiteres gemeinsames Leben.

Nimm an diese Schale, nimm an unser Leben.

Dünge den Boden unserer gemeinsamen Geschichte mit deiner

Barmherzigkeit und Liebe, deiner Großzügigkeit und deinem Verzeihen, mit Hoffnung und Lebensfreude.

Nimm von uns, was wir einander angetan haben, damit wir es ruhen lassen können und einander nicht nachtragen.

Lass uns Tag für Tag einander Gutes tun, auf dass unsere Dankbarkeit wachse.

Lass uns gemeinsam glauben und hoffen und so die Liebe stärken.

### *(Anleitung zum) Ritual*

*Es entspannt, wenn das Paar zum eigentlichen Ritual keine vorbereiteten Texte vorlesen oder aufsagen muss. Spontane Äußerungen sind natürlich möglich.*

Vor euch steht die Schale mit Erde, Sinnbild für euer bisheriges Leben.

Klumpen, Steine und Ästchen bilden einen schwierigen Boden für künftiges Wachstum. Ich lade euch ein, die Erde vorzubereiten: Die Klumpen, Steine und Äste eurer Beziehung anzugreifen und behutsam aufzulösen oder bewusst beiseite zu legen. Es liegt auch an euch, eine gute Ausgangsbasis für eure Zukunft zu schaffen. – *Paar bereitet Erdreich vor.*

Auf dem, was bisher entstanden und vielleicht auch wieder vergangen ist, steht ihr heute und werdet euren weiteren Weg gehen. Bestellt nun den Acker eurer Zukunft, legt Samenkörner ein, heute und immer wieder. Immer wieder ist Anfangen und Wachsen möglich, immer wieder gibt es neue Hoffnung und ein neues Zueinander.

*Samenkörner einlegen*

Es genügt nicht, einen Anfang zu machen. Es braucht ein Hegen und Pflegen. So wie ihr eure Samenschale/euren Acker begießen und ihm die rechte Menge an Licht und Wärme geben werdet, so werdet ihr auch füreinander und für eure Liebe sorgen.

*Gießen, ev. die Schale an einen guten Platz stellen.*

Die äußeren Umstände unseres Lebens liegen nicht in unserer Hand. Nicht aufhören, einander beizustehen, also die Treue zu halten, ist eine Kraft, die in schweren Zeiten trägt.

*Einander beide Hände über die Schale hinweg reichen.*

**Möglichkeit 1:** Vielleicht gibt es jemandem, dem ihr von eurer Schale erzählen wollt. Ich lade euch ein, an jene zu denken, die euch auch in schwierigen Zeiten eine Stütze sind, vielleicht ihren Namen laut auszusprechen.

*Namen nennen*

**Möglichkeit 2:** Ihr seid nicht auf euch allein gestellt. XY stehen euch begleitend und stärkend zur Seite. Auch sie legen Samen in die Erde, ihr Anteilnehmen ist Mitleben und Mitwachsen.

*Samen einlegen*

Einen gibt es, der immer mit euch ist. Jesus hat sich ganz dem Sterben übergeben, damit für uns neues Leben in der Auferstehung möglich wird. Er ist mit euch durch die Zeiten der Krisen gegangen und geht weiterhin an eurer Seite, um für euch immer wieder Neuanfänge zu ermöglichen.

So wie das Gießwasser eure Samenkörner zum Keimen bringt, so erfrischt uns das Wasser der Taufe zu neuem Leben, neuem Glauben und neuer Liebe.

*Bekreuzigen oder besprengen des Paares mit Weihwasser*

### **Segen am Ende der Feier**

*Barmherziger Gott, du bist Liebe.*

*Wir bitten dich:*

*Segne den Boden unserer Vergangenheit, auf dem wir wachsen durften – anfangs unabhängig voneinander, dann mehr und mehr einander Halt gebend.*

*Segne, was wir heute empfinden und wollen, unsere Saat und ihr Gedeihen.*

*Wir denken an die Menschen um uns – jene, die den Alltag mit uns teilen; die Ferneren, die uns doch wichtig sind; auch die, die wir anstrengend finden. Unsere Verstorbenen.*

*Segne sie alle, unsere Mit-Menschen. Auch sie hegen ihre Lebens-Gärten mit Mühe und Freude und bereichern unseren Lebensgarten mit ihrem je eigenen Samen.*

*Was die Zukunft bringt, wissen wir nicht. Doch wir glauben, dass wir sie aus deiner Hand nehmen.*

*Segne uns, wenn wir dem Kommenden begegnen, wenn wir uns über das Wachsen freuen, uns um kränkliche Pflänzchen bemühen oder das Sterben betrauern.*

*Segne uns, Vater, Bruder, Geistkraft.*

*Heute und jeden Tag.*

*GD-Leiter:in bekräftigt durch ein Kreuzzeichen oder „Amen“.*

## Bibelworte

Joh 12,24 f

*Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. Wer sein Leben liebt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben.*

Mk 1,29–31 Heilung der Schwiegermutter des Petrus.

*„und er richtete sie auf“*

Lk 13,10–13 Heilung der gekrümmten Frau.

*„und sie richtete sich auf“*

1 Kor 15,35–49

*Gesät wird ein irdischer Leib,  
aufgeweckt ein überirdischer Leib.*

Koh 11,6–8

*Am Morgen beginne zu säen, auch gegen Abend lass deine Hand noch nicht ruhen; denn du kannst nicht im Voraus erkennen, was Erfolg haben wird, das eine oder das andere, oder ob sogar beide zugleich zu guten Ergebnissen führen.*

## Zitate

*„Treue verklärt alles Unglück und hüllt es leise  
in milden, überirdischen Glanz“*  
(Dietrich Bonhoeffer)

*„Treue üben ist Tugend, Treue Erfahren ist Glück“*  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

*„Vertrauen ist Mut, Treue ist Kraft“*  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

## Liedvorschläge

- *Gottes guter Segen sei mit euch*, Rolf Krenzer
- *Kleines Senfkorn Hoffnung*, Alois Albrecht/Ludger Edelkötter
- *Meine engen Grenzen*, Gotteslob 437
- *Lass uns in deinem Namen*, Gotteslob 446

### *Symbol*

Ein Samenkorn wächst aus dem, was von der Vergangenheit da ist. Humus und Erde repräsentieren gelebtes Leben mit seinen Erfahrungen; Witterung und Bodenbeschaffenheit die Rahmenbedingungen, derer wir bedürfen, die wir aber kaum beeinflussen können. Der Standort (Sonne/Schatten) sowie die Bewässerung stehen für jene Aspekte, die uns zur Gestaltung und Einflussnahme zur Verfügung stehen.

Im Keimling wird sich das verborgen Grundgelegte in Schönheit und Kraft, aber auch gefährdet und bedürftig ent-falten. Im Idealfall bringt diese Pflanze selbst wieder neuen Samen hervor.

Wichtig ist, im Vorgespräch bewusst zu machen, dass es sich hier um ein *Symbol* und nicht um ein *Orakel* handelt. Es geht um das Säen während der Feier. Gedeiht die Pflanze tatsächlich, ist das natürlich ein Grund zur Freude. Will sie nicht wachsen, ist das aber kein schlechtes Zeichen. Mit dem Ende der Feier endet auch die symbolische Aussage des Rituals.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Mag.<sup>a</sup> Carmen Rolle, Diözese Linz

## Ritual für den Alltag

*Wasser bedenken,  
erleben und  
neu schätzen*



## Vorbemerkung

Wir haben täglich Kontakt mit Wasser, bedenken aber eher selten die Großartigkeit und unbedingte Wichtigkeit von Wasser. Der Kreislauf des Wassers in der Natur ist wie ein Wunder.

## Vorbereitungen

Mit einem schönen Plakat (Bild mit Wasser) oder einfach mündlich Teilnehmer zum Ritual einladen.

Stühle im Kreis aufstellen.

Schön wäre, um einen Brunnen mit fließendem Wasser oder gar an einer Quelle zu sitzen.

Oder: Ein großes gefälliges Gefäß (Schüssel, Schaff oder ähnliches) voll mit frischem Wasser in die Mitte hinstellen. Oder auch drei Gefäße verteilt im Kreisinneren aufstellen.

Trinkgläser oder Schalen für jeden der Teilnehmer:innen bereit stellen.

Die Bibelzitate zum Vorlesen vorbereiten.

## Ablauf

### Hinführende Worte:

Wasser ist für uns etwas Alltägliches. Beim Waschen, Duschen, Kochen, bei gelegentlichem Regen usw. Wasser haben wir immer zur Verfügung. Für viele Menschen auf der Erde ist dies nicht so.

Ohne Wasser gäbe es auf der Erde kein Leben: Weder Pflanzen, noch Tiere, noch Menschen könnten sein. Wasser ist kostbar. Wasser ist etwas Geheimnisvolles.

Wasser versiegt nach einem Regen oder Schneefall in der Erde und quillt aus Quellen irgendwo wieder hervor. Aus vielen Quellen kann ein Bach werden oder ein See. Wasser verdunstet, steigt auf, bildet Wolken und fällt als Regen wieder zur Erde.

Aus den Quellen kommt über lange Wasserleitungen das Wasser zu uns in die Häuser und Wohnungen.

Wasser löscht unseren Durst, erfrischt uns, reinigt Hände, Körper, Kleider und Gegenstände.

Wasser hat heilende Kräfte. Wasser kann reinigen und heilen. Es lässt wachsen und gedeihen. Wasser kann bei Überschwemmungen aber auch sehr gefährlich werden.

Wissenschaftler wissen nicht genau, wie es zum Wasser auf der Erde gekommen ist. Woher stammt das viele Wasser der Ozeane? Dreiviertel des Erdballes ist mit Wasser bedeckt.

### **Besinnlich mit den Sinnen Wasser wahrnehmen:**

*Hören:* Wasser aus einem Krug in das große Gefäß in der Mitte gießen. Ein Rauschen entsteht, weil die Moleküle des Wassers sich aneinander reiben.

*Sehen:* Gegenstand in das Wasser fallen lassen (z. B. einen Stein) und unruhige Wellen beobachten.

Dazu die Überlegung:

Betrachte die Wasserringe, die eventuell entstehen und wie sie sich nach außen verlieren. So ist es doch auch bei dir. Was du bist und was du tust, zieht seine Kreise; der Gedanke, den du denkst; das Wort, das du sprichst; die Hoffnung, die du schenkst; die Güte, die du ausstrahlst;

das Schweigen, das du verbreitest; das Böse, das du tust.  
Alles zieht seine Kreise.

*Spüren:* Wer will, greift mit der Hand in das Wasser hinein. Wasser ist weich und anschmiegsam.

Eventuell mit Wasser Gesicht, Ohren und Nacken benetzen. Die Frische des Wassers spüren.

*Trinken:* Jedem wird von einem Krug frisches Wasser in das Trinkglas oder in die Tasse gegossen. Davon einige Schluck trinken und genießen.

## Gebet

*Gott, du Quelle des Lebens,  
seit dein Geist im Anfang über den Fluten schwebte,  
ist das Wasser*

*Zeichen der Lebendigkeit.*

*Lass es uns daran erinnern,  
dass für jeden von uns gilt,  
was du von deiner Schöpfung gesagt hast:  
siehe – es war sehr gut.*

*Gott, du Quelle des Lebens,  
seit dem Zug durch die Wüste ist das Wasser  
Zeichen der Sehnsucht.*

*Möge es uns daran erinnern,  
dass unser Durst nach Leben uns den Weg  
weist zu dir.*

*Gott, du Quelle des Lebens.  
Seit unserer Taufe ist das Wasser  
Zeichen deines Bundes mit uns.*

*Lass uns daran erinnern,  
dass wir nicht allein sind  
und unsere Quelle tiefer reicht,  
als wir oft ahnen,  
bis zum Grund und Ziel,  
bis hin zu dir, Gott.*

nach Katja Süß

## *Zitate*

Eines oder alle Zitate langsam vorlesen.  
Pause zwischen den einzelnen Texten.

Joh 7,37 f: Im Johannesevangelium:

*„Wer Durst hat, komme zu mir, und es trinke, wer an mich glaubt.  
Aus seinem Inneren werden Ströme lebendigen Wassers fließen.“*

Jes 55,1: Bei Jesaia heißt es:

*„Auf, ihr Durstigen, kommt alle zum Wasser! Auch wer kein  
Geld hat, soll kommen.“*

Offb 21,5:

*„Wer durstig ist, den werde ich umsonst aus der Quelle trinken  
lassen, aus der das Wasser des Lebens strömt.“*

Hes 36,25: Der Herr spricht:

*„Ich werde reines Wasser über euch sprengen, damit ihr rein  
werdet; von all eurer Unreinheit und von allen euren Götzen  
will ich euch reinigen.“*

Jer 17,13: Jeremia warnt:

*„Alle, die dich, o Herr, verlassen, werden in Staub enden;  
denn sie haben den Herrn verlassen, den Quell lebendigen  
Wassers.“*

Sonnengesang des hl. Franziskus:

*„Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar  
nützlich ist es und demütig und kostbar und rein.“*

## Abschluss

**Lied:** *Ins Wasser fällt ein Stein*

## Symbol

Weil Wasser unbedingt lebensnotwendig ist, wird es in der Religion auch als Symbol für die heilende und Leben spendende Kraft und Liebe Gottes verstanden.

Wasser ist ein Geschenk der Natur, ein Geschenk Gottes. Kein Mensch kann Wasser herstellen.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Toni Fiung, Josef Torggler, Diözese Bozen-Brixen

## Ritual zur Zimmersegnung

*Einzug in ein neues Zimmer.  
Zimmersegnung*



### Vorbemerkungen

Der Umzug oder Einzug in ein neues Zuhause oder Zimmer ist im wahrsten Sinne das Überschreiten einer neuen Schwelle. Wie bei vielen Übergängen gibt es dabei Freude und Hoffnungen, vielleicht aber auch Unsicherheiten, Fragen und möglicherweise auch Ängste.

### Vorbereitung

Zur Vorbereitung braucht es das Aussuchen eines passenden Bibelwortes oder Textes. Was wird benötigt: Kreide, um die Buchstaben auf die Schwelle oder den Türsturz des Zimmereinganges schreiben zu können; Weihwasser.

### Ablauf

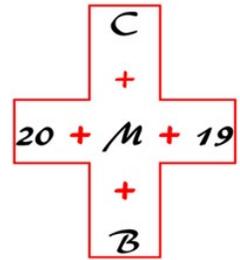
Begrüßung und Kreuzzeichen gefolgt von einem Eingangslied. Dann kann nach einer kurzen Überleitung zum Bibeltext z. B. Offb 21,1-3 vorgelesen werden.

### Hinführung

Auch wenn Gewohntes vergeht, Gott will bei uns wohnen. Zum Zeichen dafür wollen wir nun dieses Zimmer segnen.

Lateinisch „bene – dictus“ bedeutet: Gutes zusagen. So wollen wir den Menschen, die diese Schwelle beschreiten und diesen (für sie neuen) Raum/dieses Zimmer nutzen, Gutes zusagen. Wie die Sternsinger am Jahreswechsel kennzeichnen auch wir an diesem neuen Lebensabschnitt den Türsturz mit den Buchstaben „C+M+B“, was bedeutet: Christus mansionem benedicat – Christus segne dieses Haus. Volkstümlich gelten die Buchstaben auch als Anfangsbuchstaben der Hl. Drei Könige (der drei Weisen): Caspar, Melchior, Balthasar.

In diesem Sinne schreiben wir nun die aktuelle Jahreszahl und die drei Buchstaben als Segenszeichen auf den Türsturz: z. B.: 20-C+M+B-23



**C:** (*Buchstabe wird auf den Türsturz geschrieben*) steht für „**Christus**“, aber auch für den Namen „**Caspar**“. Dieser kommt aus dem arabisch-äthiopischen „C/Kasbah“, was so viel bedeutet wie „die innere Stadt oder der Stadtkern“. Der Ort oder die Person, welche den Schatz behütet. Der Segenswunsch, den wir damit verbinden können: Möge man in diesem Zimmer Ansehen, Wertschätzung und Würde erfahren und weiterschenken. Jeder Mensch ist ein Schatz, eine Kathedrale, ein Heiligtum Gottes, welches es zu hüten, zu achten, zu begleiten und versorgen gilt. So wie Christus sagt: „Was ihr für einen meiner geringsten Schwestern und Brüder getan habt, habt ihr mir getan.“

**M:** (*Buchstabe wird auf den Türsturz geschrieben*) steht für „**mansionem – Haus**“, aber auch für den Namen „**Melchior**“. Dieser kommt aus dem hebräischen „Melech – ior“ und kann mit „König des Lichtes“ übersetzt werden.  
Der Segenswunsch, den wir mit dem Namen verbinden können: Mögen all die Menschen, die dieses Zimmer bewohnen oder betreten, immer wieder Licht, Freude und Hoffnung erfahren.

**B:** (*Buchstabe wird auf den Türsturz geschrieben*) steht für „**benedicat – segnen**“, aber auch für den Namen „**Balthasar**“. Dieser ist ein babylonischer Vorname: „Bel/Bal – Sazar“. Er bedeutet „Gott schütze dein Leben“.  
Der Segenswunsch, den wir damit verbinden können: Wenn es in diesem Zimmer zu belastenden und schwierigen Situationen kommt, dürfen wir darauf vertrauen, dass wir Schutz erfahren und nicht alleine sind, dass Gott bei uns wohnt und allen, die in diesem Raum sind, innere Kraft und Zuversicht verleiht.

Anschließend kann man die Anwesenden auch eigene Segenswünsche/Fürbitten formulieren lassen.

## Vater Unser Gebet ...

### Schlusseggen

*Verbunden mit den Bitten, guten Wünschen und Zusagen für den/die Menschen, welche/r hier lebt/en ... bitte ich: Christus segne dieses Zimmer und nehme Wohnung hier – Segensgeste mit Weihwasser – Amen.*

(Wenn passend, können alle Anwesenden und das Zimmer noch mit Weihwasser besprengt werden.)

### Liedvorschläge

- *Von guten Mächten, Gotteslob 430*
- *Wer unterm Schutz des Höchsten steht, Gotteslob 423*

### Symbol

Obenstehende Symbolik kommt aus dem alten Brauch der Dreikönigsaktion. Am Übergang in ein neues Jahr ziehen die Sternsinger in vielen Gegenden von Haus zu Haus und bringen Segenswünsche mit. Vielerorts werden auf den Türsturz der Eingangstüre die aktuelle Jahreszahl und die Buchstaben C+M+B geschrieben. Dieser Ritus dient als Vorlage für die nun beschriebene Zimmersegnung.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Lic. Gerhard Häfele, MSc., Diözese Feldkirch

## Ritual zum Gebet

### *Orte des Gebetes - Herrgottswinkel*



## Vorbemerkungen

Als Herrgottswinkel wird eine christliche Zimmerecke (in der bäuerlichen Wohnstube) bezeichnet, die oft gegenüber dem Ofen liegt. Diese Ecke besteht aus einem Kruzifix, Heiligenbildern und wird häufig durch Ikonen, eine Bibel, ein Gesang- und Gebetbuch, Kalenderblätter oder Blumen zum Hausaltar gestaltet. Alle Gegenstände eines Herrgottswinkels haben eine Bedeutung, erinnern an Menschen, Reisen oder Begebenheiten.

Er ist der Ort, wo Menschen sich zum Beten treffen oder Platz haben für ihren Glauben, für die Begegnung mit Gott.

Beten heißt immer auch vertrauen, heißt glauben. Dieses Vertrauen ist der Schlüssel für unsere Beziehung zu Gott.

## Vorbereitungen

- *Gegenstände, die der Bewohnerin/dem Bewohner wichtig sind, werden an einem gut sichtbaren Platz aufgestellt. Fotos, ein Kreuz, Marienbild, Ikone, Rosenkranz, Engelfiguren ...*
- *Weihwasser*
- *großer, (alter) Schlüssel*
- *Kerze entzünden*

## Ablauf

### **Begrüßung**

### **Blick auf die Mitte: Besinnung und Austausch**

- Was verbinde ich mit den Gegenständen?
- Was ist für mich Gebet?
- Welche Formen des Gebetes kenne ich/praktiziere ich?

Maria Lueder Scheiber hat ein Gedicht geschrieben, das zum Ausdruck bringt, was „Mei liabster Platz“ sein kann.

*Wanns mir im Leben schlecht tuat geahn  
und traurig is mei Sinn,  
da brauch i Trost und da ziagts mi  
zan Herrgottswinkl hin.*

*Da brat i meine Sorgn aus  
und kann a richtig plearn.  
I waß, dass durt mei Freund am Kreuz mein Kummer kann  
vasteahn.*

*I leg dann alls in seine Händ –  
mei ganz vafushtes Leben –  
und denk, ER wird nach seiner Art mir wieder Hoffnung gebn.*

*Vom Kreuz a Balkn senkrecht steaht -  
auf den muaß i hiaz schaun:  
Da wer i stark durch das Gebet – kriag wieder Gottvertraun.*

Maria Lueder Scheiber

**Lied:** *Der Engel des Herrn*, Gotteslob 956

**Bibelstelle:** Lukas 18,1–8

### **Austausch**

– Welches Gefühl habe ich, wenn ich das höre?

## Ritual zum Gebet

- Welche Gedanken kommen mir?
- Welche Erfahrungen habe ich mit der Erhörung von Gebeten/Bitten?

Vertrauen ist der Schlüssel für unsere Beziehung zu Gott.

Vertrauen heißt glauben.

Beten wir darum, dass wir immer mehr vertrauen können, dass Gott es letztlich gut mit uns meint und weiß, was wir brauchen.

### Vater Unser

**Lied:** *Nun danket alle Gott*, Gotteslob 405

**Segen oder Segenslied:** *Segne du Maria*, Gotteslob 535

## Symbol

### Schlüssel

Biblich steht der Schlüssel für den Zugang zum Himmelreich. Der Apostel Paulus wird stets mit einem Schlüssel dargestellt, er gilt als Verbindung zwischen Himmel und Erde. Das Gebet, Vertrauen ist der Schlüssel für unsere Beziehung zu Gott.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Dipl. PAss Sabine Kämmerer, Mag. Judith Höhndorf, Diözese Gurk

## Ritual zum Räuchersegen

# *Räuchersegen Raunächte – Dreikönig*



### Vorbemerkungen

Räucherriten gibt es in vielen Religionen und Kulturen. So auch im Christentum. Weihrauch wird in der Liturgie verwendet, und in manchen Gegenden wird um die Weihnachtszeit das Haus ausgeräuchert. Es soll Segen und Schutz bringen. Auch die Sternsinger ziehen mit einem Weihrauchfass von Haus zu Haus und von Wohnung zu Wohnung. Aber auch außerhalb der Weihnachtszeit kann der Segenszuspruch Gottes über diese Symbolik vermittelt werden.

### Vorbereitungen

Gebraucht werden Räuchermaterial: Weihrauchkörner, in manchen Gegenden werden auch Kräuter verwendet; Räucherkohle und ein Räuchergefäß oder eine Schale mit Sand.

Darauf achten, dass die Kohle viel Hitze entwickeln kann – Untergrund muss feuerfest sein!

Die Kohle benötigt nach dem Entzünden einige Zeit, bis sie bereit ist. Daher empfiehlt es sich, sie schon kurz vor Beginn der Feier anzuzünden.

Eventuell auf Rauchmelder achten.

### Ablauf

Begrüßungsworte, Kreuzzeichen und Eingangslied mit überleitenden Worten zu einer Schriftstelle.

z. B.: Offenbarung 8,3

*Und ein anderer Engel kam und trat mit einer goldenen Räucherpfanne an den Altar; ihm wurde viel Weihrauch gegeben, den er auf dem goldenen Altar vor dem Thron*

*verbrennen sollte, um so die Gebete aller Heiligen vor Gott zu bringen. Aus der Hand des Engels stieg der Weihrauch mit den Gebeten der Heiligen zu Gott empor.*

## *Hinführung*

So wollen auch wir unsere Gebete und Fürbitten vor Gott bringen:

*Anliegen der Beteiligten sammeln (laut sagen, im Herzen bewahren oder aufschreiben) und sie ein Weihrauchkorn auf die Räucherkohle legen lassen.*

## *Gebet*

Gott, wir bringen Dir dieses Räucherwerk/diesen Weihrauch dar.

Sein Wohlgeruch erfülle dieses Haus/diesen Raum.

Als Zeichen unseres Gebetes und unserer Bitten steige es vor dir auf wie Weihrauch, Herr, vor deinem Angesicht.

In Wohlgeruch löse sich auf alles Negative und das Belastende, alles, was uns fesselt, gefangen hält und niederdrückt.

Es entfliehe aus unserem Denken und Erinnern, aus unserem Herzen und unserem Empfinden, aus diesem Raum/Haus/Gebäude.

So segne + + + dieses Räucherwerk.

*(Eventuell Salbei – reinigende Heilpflanze als Symbol für Reinigung und Heilung drüberstreuen.)*

Aus der Hand deiner Hl. Engel steige es mit unseren Gebeten und Bitten zu dir empor.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes.

*(Mit einer Räucherpfanne/Fass kann man noch durch den Raum gehen.)*

## Abschluss

Mit dem Vater Unser ... und Kreuzzeichen, Amen.

## Liedvorschläge

- *Von guten Mächten*, Gotteslob 430
- *Zu dir, oh Gott, erheben*, Gotteslob 142

## Symbol

Weihrauch ist ein kostbares Edelharz. Er kann auf verschiedene Art und Weise gewonnen werden. Beim Weihrauchbaum werden Schnitte angebracht und aus diesen Wunden entsteht der wertvolle Weihrauch. So kann Weihrauch auch dafür stehen, dass aus den Wunden, die das Leben uns geschlagen hat, etwas Kostbares entstehen kann. Dem Weihrauch wird auch eine reinigende, desinfizierende Wirkung zugesprochen.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Lic. Gerhard Häfele, MSc., Diözese Feldkirch

## Ritual zu Allerseelen

# *Mein persönliches Allerseelen – Auf der Wartebank des Lebens*



## Vorbemerkungen

Mit dem Denken an unsere Verstorbenen taucht unvermeidlich auch der Gedanke an das eigene Sterben auf. „*Wir sind nur Gast auf Erden*“ heißt es in einem Lied. Das Älterwerden geht oft mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen einher. Die Einschränkungen (durch Krankheiten der Beweglichkeit und Selbstständigkeit) bringen Angst, Vereinsamung und Trauer mit sich, ebenso wie der Verlust von vertrauten und geliebten Menschen. Dass das Leben begrenzt ist, weiß ich, aber es ist eine große Herausforderung, dies hautnah zu spüren. Was hilft mir, Schritt für Schritt, die Verlusterfahrungen anzunehmen und mit meinem persönlichen Allerseelen-Erleben mutig umzugehen? Gott mutet mir viel zu, aber er macht mir auch Mut.

Vielleicht ist es die Kunst des **LASSENS**:

- **Das ZU-LASSEN** von Gefühlen wie Trauer, Einsamkeit, Enttäuschung, Leid und Wut. Die Klagepsalmen der Bibel als Begleitung entdecken.
- **Das ZURÜCK-LASSEN** von Altbekanntem, Bewährtem, Vertrautem und Gewohntem.
- **Das WEG-LASSEN** von unnötigen und entbehrlichen Dingen, denn wie ein Sprichwort sagt: „Das letzte Hemd hat keine Taschen.“
- **Das LOS-LASSEN**, weil alles im Leben, ja das Leben selbst, eine Leihgabe ist.

Ich befinde mich bildlich gesprochen auf der Wartebank des Lebens. Eine wohltuende Begleitung und eine wärmende menschliche Nähe tun gut. Gläubigen Christen bietet sich Jesus mit seiner Botschaft an. Er erzählt von der göttlichen Liebe. Sie erweist sich als verlässlich, wegweisend, barmherzig und sinnstiftend.

„Wir erwarten die Auferstehung der Toten und das Leben der kommenden Welt“, bekennen wir im Glaubensbekenntnis. Von dieser Hoffnung erzählen die Friedhöfe mit den blumengeschmückten

Gräbern und den brennenden Kerzen. Die Gedenksteine und Kreuze auf den Friedhöfen halten die Erinnerung an das Leben wach.

## Vorbereitungen

Ich nehme einen Stein, den ich mit meiner Hand gut umschließen kann.

## Ablauf

**Lied:** *Wir sind nur Gast auf Erden*, Gotteslob 505

## Gebet

*Gott, du Herr allen Seins! Mit Tränen in den Augen und mit Kummer im Herzen beklage ich mein Leben.*

*Kann es für mich eine Hilfe geben?*

*Mein Leben steht in Flammen, mein innerer Friede zerstört  
Von wem kommt Hilfe? Von wem werde ich gehört?*

*Mein Gott, zu dir rufe ich in meiner Bedrängnis,  
du kannst mir helfen aus meinem Gefängnis.*

*Trauer und Einsamkeit verlieren ihren Schrecken,  
wenn ich kann deine Liebe entdecken.*

*Ich finde Rettung, ja, ich kann fliehen,  
wenn auch mit wundem Herzen und blutenden Knien.*

*Auf deine Hilfe und deinen Trost warte ich gern,  
weil ich kann Hoffnung und Rettung finden bei meinem  
HERRN.*

*O Gott, gib mir Geduld und Mut,  
denn das tut meiner Seele gut!  
Für all das und mehr sag ich dir Lob, Dank und Ehr!*

## *Bibelworte*

Offenbarung 21,4

*Er wird alle ihre Tränen abwischen.  
Es wird keinen Tod mehr geben und keine Traurigkeit, keine  
Klage und keine Quälerei mehr. Was einmal war, ist für immer  
vorbei.*

Johannes 14,1–21

*Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaubt an Gott und  
glaubt an mich! Im Haus meines Vaters gibt es viele  
Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann  
gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten?  
Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet  
habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit  
auch ihr dort seid, wo ich bin. Und wohin ich gehe – den Weg  
dorthin kennt ihr. Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht,  
wohin du gehst. Wie können wir dann den Weg kennen?  
Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und  
das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.  
Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater  
erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen.*

**Lied:** *Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht, Gotteslob 450*

## Meditative Gedanken

*Ich sitze auf der Wartebank des Lebens.*

*Ich lasse mich von den Ängsten nicht besiegen.*

*Ich gebe ihnen keine Macht.*

*Es ist ja alles nur geliehen. Es ist alles vergänglich.*

*Ich richte mich darauf ein.*

*Ich gebe dem Abschied Raum.*

*Was kommen muss, wird kommen.*

*Trotzdem will ich zuversichtlich sein.*

*Solange ich lebe, nehme ich Veränderungen an.*

*Ich wage Neues. Ich wage den nächsten Schritt.*

*In dankbarer Erinnerung lasse ich mich weiter begleiten.*

*Herr Jesus, du bist der verlässlichste Eckstein meines Lebens.*

*Du sitzt neben mir auf der Wartebank des Lebens.*

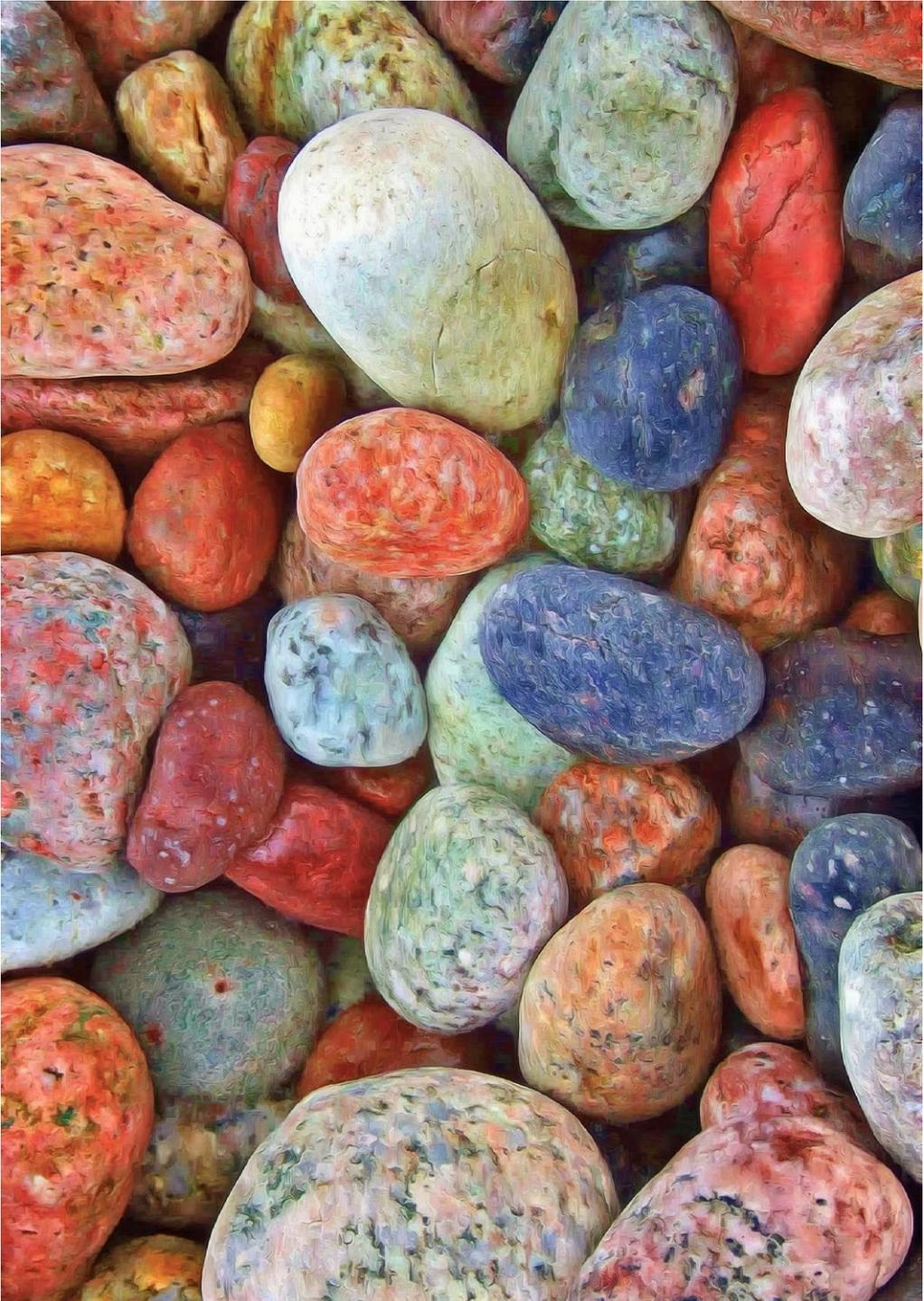


Foto: Sara auf Pixabay

Mit allen Gedanken und Wünschen für mich und für die Menschen, die mir besonders am Herzen liegen, bete ich das Gebet, das Jesus uns an Herz gelegt hat.

**Lied:** *Meine Zeit steht in deinen Händen*, Gotteslob 907

Mutige Schritte setzen unter dem Motto:  
„Heute beginnt der Rest deines Lebens.“

Verlasse die Komfortzone und geh an die Randzone deines Lebens.

Tu, was du noch nicht getan hast.

Lese, was du noch nicht gelesen hast.

Höre, was du noch nie gehört hast.

Rede von dem, was du dich bisher nicht getraut hast.

Reise wohin, wo du noch nie warst.

Wage Neues! Wage dich auf ungewohnte Wege!

## *Symbol/Ritual*

### **Erinnerungsstein**

Wenn Steine reden könnten ...

Einnerungen sind beständig wie Steine. Sie symbolisieren unsere Sehnsucht nach Unvergänglichkeit und sind Ausdruck der Ewigkeit. Das Leben gleicht einem Weg mit und aus Steinen. Manche werden zu festem Grund und geben Halt. Manche werden zu Stolpersteinen und Grenzsteinen, die Vorsicht und Orientierung fordern. Es gibt Zeiten, da scheint kein Stein auf dem anderen zu bleiben. Was brachte in meinem Leben so manchen Stein ins Rollen? Schwer zu verkraften sind Steine, die uns in den Weg gelegt werden. Wer will

schon gerne ein Stein des Anstoßes sein? Welche Erinnerung von Liebe ist bei mir in Stein gemeißelt? Wer hat bei mir einen Stein im Brett?

### *Friedhofsbesuch*

Grabsteine sind Gedenksteine, denn tot sind jene, an die sich niemand mehr erinnert, sagt ein jüdisches Sprichwort.

„Ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist“, sagt Gunter Demnig.

Suche auf den Grabsteinen Zeichen und Sprüche der Hoffnung. Entzünde eine Kerze bei Menschen, an die du gerne denkst.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Elfriede Monihart, Diözese St. Pölten

## Ritual zum Abschied

*Wenn ein Platz  
leer bleibt ...*



### *Vorbemerkung*

Wenn ein Gruppenmitglied stirbt, ist es wichtig, dass alle Teilnehmer:innen davon informiert werden. Dies sollte nicht zwischendurch oder nebenbei geschehen, sondern in einem angemessenen Rahmen, am besten am Beginn der Zusammenkunft, damit es nicht zu Gerüchten und Irritationen kommt.

In vielen Gruppen ist es üblich, dass jede ihren /jeder seinen festen Sitzplatz hat. Dieser Platz bleibt jetzt leer.

Einerseits steht in diesem Ritual die Erinnerung an die verstorbene Person im Mittelpunkt, andererseits erinnert es an die eigene Sterblichkeit. Zugleich gibt es die Sicherheit, dass an den Tod jedes einzelnen in der Gruppe gedacht wird und keiner in Vergessenheit gerät. Der leere Platz wird mit Fotos und Blumen geschmückt. Eine liebevoll gestaltete Mappe für die Parten ist eine Erinnerung an die Verstorbenen.

### *Vorbereitung*

Der Raum ist wie üblich für das Treffen vorbereitet. Der Platz des Verstorbenen ist leer. Für jedes Gruppenmitglied ist eine Blume vorbereitet. Vielleicht gibt es auch Fotos von gemeinsamen Aktivitäten, auf denen der oder die Verstorbene zu sehen ist. Außerdem ist eine Gedenkmappe für die Parte vorbereitet.

## Ablauf

Der Sessel von Frau N, Herrn X ist heute leer und wird leer bleiben.

*Kurze Stille, um die Leere bewusst wahrzunehmen.*

Sie/Er hat sich in unserer Gruppe immer wohlfühlt, einen festen Platz gehabt.

Wir erinnern uns an viele gemeinsame, lustige, berührende, einprägsame Situationen mit unserer/m Verstorbenen. Jeder, der möchte, ist eingeladen, etwas zu erzählen.

*Wenn es Fotos von gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe gibt, können diese nun auf den leeren Platz gelegt werden.*

**Herr, unser Gott,** bei dir hat jeder einen Platz.

In Dankbarkeit schauen wir auf die Erinnerungen, die Begegnungen, die wir mit Frau N, Herrn X erfahren und erleben durften. Wir sind betroffen und traurig, dass der Platz nun für immer leer bleibt. Sie/ Er wird uns abgehen und fehlen. Aber die Begegnung mit ihr/ihm sind in unserem Herzen verankert und so auch für uns zu einem Lebensschatz geworden. Dir vertrauen wir unsere/n Verstorbenen an. Du schaust in deiner Güte auf sie/ihn und nimmst sie/ihn mit offenen Armen bei dir auf.

Der Platz von Frau N, Herrn X ist nun schon mit vielen Erinnerungen gefüllt. In stillem Gedenken wollen wir nun den leeren Platz mit unseren Blumen schmücken.

*Alle sind eingeladen, ihre Blume in die Vase zu stecken.*



Foto: Petra auf Pixabay

**Herr, unser Gott,**

in all unserer Trauer haben wir den Platz von Frau N, Herrn X mit Blumen geschmückt. Wir vertrauen darauf, dass unsere Verstorbenen bei dir einen guten Platz haben, dass sie zu einem neuen, anderen Leben aufblühen. So wird die Leere für uns leichter aushaltbar.

Auch wenn der Platz der Verstorbenen leer bleibt, bleibt sie/er immer Teil der Gruppe.

*Die Parte der/s Verstorbenen wird in die geschmückte Mappe gegeben.*

**Herr, unser Gott,**

hier in unserer Gruppe sind wir eine Gemeinschaft, einige von uns sind schon verstorben. Nun gehört auch Frau N, Herr X zur Gemeinschaft der Toten. Du gibst uns die Kraft, auch weiter für einander da zu sein, aufeinander zu schauen und die Toten aus unserer Mitte nicht zu vergessen.

Dir sei Lob und Dank, jetzt und in Ewigkeit. Amen

In der großen Gemeinschaft der Lebenden und der Toten, in der alle ihren Platz haben, wollen wir nun miteinander beten:

**Vater unser**

**Gemeinsames Lied** – vielleicht das Lieblingslied der/des Verstorbenen

### Weitere Anregungen

- *Eine kleine Gedenkecke im Raum einrichten, in der die Verstorbenen der Gruppe „ihren Platz“ haben.*
- *Die Gedenkmappe mit den Parten zum Blättern und Erinnern auflegen.*
- *Ein Erinnerungsbuch mit Gruppenaktivitäten führen, das zum Blättern einlädt und nach langer Zeit noch an Gruppenmitglieder erinnert.*

### Symbol

Der leere Sessel zeigt ganz deutlich, dass jemand fehlt. Wir stellen ihn nicht einfach weg, sondern nehmen die Leere wahr und lassen sie zu. Blumen, Fotos und die Gedenkmappe füllen die Leere mit Erinnerungen.



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Beatrix Auer, M.Ed., Dipl. PAss Werner Jankovich – Erzdiözese Wien

## Ritual zum Gedenken

# *Ritual zum Gedenken an Verstorbene im Pflegeheim und anderswo*



*Am Ende der Suche und der Frage nach Gott  
steht keine Antwort sondern eine Umarmung.*

Dorothee Sölle

### Vorbemerkungen

Eine würdig gestaltete Abschieds-, Trauer- und Totengedenkkultur kann dazu beitragen, Menschen in sensiblen, traurigen und bewegenden Zeiten nicht allein zu lassen und für sie unterstützend da zu sein.

Unser christlicher Glaube an die Auferstehung und unser Glaube an ein Leben über das Leben hinaus, kann Trost und Hilfe sein, unsere lieben Verstorbenen den guten Händen Gottes anzuvertrauen und in den Himmel loszulassen.

### Vorbereitungen



Foto © Ulrike Rauch

Es werden bunte Luftballone mit Gas gefüllt und mit einem Bändchen zugebunden.

Die Mitfeiernden werden eingeladen, dem Verstorbenen einen letzten persönlichen Wunsch, Dank oder Segen zu schreiben.

*Liebe/r N.N., ich möchte dir nochmals Danke sagen für ... oder Liebe/r N.N. ich wünsche dir, dass ... oder Liebe/r N.N., unvergessen bleiben wird mir ...*

Die Gedanken werden einzeln auf Zettel geschrieben, an die Luftballons gebunden und nach der Gedenkfeier im Freien (mit leiser Hintergrundmusik) in den Himmel losgelassen.

## Möglicher Ablauf

- **Eröffnung – Begrüßung**

Wir dürfen und können der Verheißung trauen, dass das große Geheimnis, das wir Gott nennen, für unsere lieben Verstorbenen und einst auch für uns einen Platz bereitet hat im himmlischen Jerusalem. Wie ein barmherziger Vater und eine barmherzige Mutter nimmt er uns auf und lässt uns teilhaben am göttlichen Hochzeitsmahl.

- **Lied:** *Von guten Mächten wunderbar geborgen*, Gotteslob 430

- **Eingangsgebet**

*Es ist Zeit.*

*Wir sehen dich im Türrahmen stehen,  
aufrecht und schön.*

*Du hast die Schwelle überschritten  
zu deiner letzten Reise.*

*Wir möchten dir unseren Dank sagen und  
uns verneigen vor dir und deinem Leben.*

*Wir behalten dich hier im Herzen.*

*Es fällt uns schwer, dich gehen zu lassen.*

*Wir segnen dich ein letztes Mal.*

*Wir segnen deine Reise und  
senden dich heim zu Gott.*

Gernot Candolini

- **Lied:** *Näher mein Gott zu dir*, Gotteslob 502

- **Lesung** aus der Offenbarung des Johannes (Offb 21,1.3–4)

*Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde;  
denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen ...  
Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein;  
und er, Gott, wird bei ihnen sein.*

*Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen:  
Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer,  
keine Klage, keine Mühsal.*

- **Text**

*Ich glaube  
an eine Bleibe für mich hinter dem Horizont,  
wohin kein Weh mich verfolgt,  
wo keine Sorge mich lähmt,  
wo keine Trauer mich drückt.*

*Ich glaube  
an eine Bleibe für mich unter einem anderen Himmel  
befreit von Erdschwere auferstanden aus Asche.*

*Ich glaube  
an Siege über den Tod.*

*Ich glaube, solange ich glauben kann  
an etwas ganz Neues, das noch kein Auge gesehen, kein Ohr  
erhorcht, keine Stimme besungen hat.*

*Ich glaube  
über das Leben hinaus ans Leben.*

Annemarie Schnitt

- **Vater Unser**
- **Segensgebet**

- **Ritual**

- Wünsche – Dank – Segen schreiben und auf Luftballone binden
- Luftballone steigen lassen

*Eventuell mit ruhiger Live-Hintergrundmusik*

## *Weitere Anregungen*

Mögliche vorgefertigte Gedanken und Wünsche

- Jetzt, da der Tod an deine Türe geklopft hat, schicke er Dir seinen Engel entgegen und begleite dich in das verheißene Land, wo die Sonne nicht mehr untergeht.
- Er zeige dir die ewige Heimat – vollende alles, was du hier begonnen hast. Und Gott lasse dich glücklich sein im Himmel – Ihm nahe und all denen, die vor dir gelebt haben.
- Geh durch das Tor des Todes, das Leben heißt, denn der Tod hat nicht das letzte Wort.
- Wir empfehlen dich der Güte Gottes. Ihm vertrauen wir dich an. Wir lassen dich los, damit er dich an der Hand nehmen kann.
- In Gottes Hand lassen wir dich los, dort bist du geborgen für immer.

*Variante:* Man lässt nur einen Luftballon mit den gesammelten Texten im Freien davonfliegen oder die aufgeschriebenen Gedanken werden in einer kleinen Feuerschale verbrannt und steigen so dem Ballon nach im Rauch auf.

Weitere Anregungen, Texte, Abläufe finden Sie im Ökumenischen Praxisbuch: „Verabschieden-Trauern-Gedenken“ oder im Buch „Symbolgottesdienste im Pflegeheim und anderswo“.

**Bestelladresse:** Referat für Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorge,  
Auenbruggerplatz 1/3, 8036 Graz, 0316/385-12392,  
Mail: pfarre@uniklinikum.kages.at

### *Symbol: Luftballon*

Ein Luftballon symbolisiert Leichtigkeit trotz aller Erdschwere. Um ihn in den Himmel hinauf steigen zu lassen, müssen wir ihn loslassen. Verbunden mit dem Symbol Luftballon und unserer christlichen Hoffnung dürfen wir im Ritual des Aufsteigenlassens zuschauen und miterleben, wie die menschliche Seele unseres Verstorbenen gleichsam hinwegschwebt ins Blau des Himmels. Verbunden mit guten Wünschen, Dankes- und Segensworten lassen wir den Verstorbenen – wenn auch mit traurigem Herzen – los aus unseren Händen.

*„Als Gott sah, dass der Weg zu lang, der Hügel zu steil und das Atmen zu schwer wurde, legte er seinen Arm um N.N. und sprach: ‚Komm heim!‘“*



f. d. Inhalt verantwortlich:  
Mag. Otto Feldbaumer, Diözese Graz-Seckau



