

# Inhalt

---

## **Thema: Trauern**

- 9     Hinführung

### **Gottesdienste**

- 12     Wortgottesdienst: »Hätten unsere Augen keine Tränen,  
hätte unsere Seele keinen Regenbogen«
- 20     Eucharistiefeier: Trauernde trösten
- 26     Gedenkgottesdienst für verstorbene kfd-Frauen:  
»Wenn der Tod, den wir sterben, vom Leben singt«
- 32     Geistlicher Impuls nach dem Tod einer Mitarbeiterin:  
»Da weinte Jesus« (Joh 11,35)
- 35     Besinnung: Trauer, die Kraft des Neubeginns
- 39     Wortgottesdienst: Den roten Faden finden – die Knoten  
des Lebens lösen (lassen)

### **Materialien und Anregungen**

- 47     Christel Voß-Goldstein: Lehrt eure Töchter die Klage
- 48     Burga Gripekoven: es gibt zeiten
- 48     Johann Wolfgang von Goethe: Eines Morgens
- 49     Rose Ausländer: Auch deine Trauer
- 50     Rose Ausländer: Trauer II
- 50     Rose Ausländer: Tränen
- 51     Burga Gripekoven: nur manchmal noch
- 52     Christel Voß-Goldstein: There will be an answer – let it be
- 53     Deutsche Bischofskonferenz: Begräbnisliturgie als  
Ausdruck des Glaubens und christlicher Solidarität
- 54     Predigt: Leben gleich neben der Trauerblume – Leben auf  
Hoffnung hin

- 60 Fürbitten zu den Seligpreisungen
- 62 Segen in Trauerfeiern

### **Werkstatt Gottesdienst**

- 66 Meditativer Wortgottesdienst: Mein Leben im Spiegel der Rose
- 71 Gespräch: Loïs, Eunike und Mütter heute
- 75 Geistlicher Impuls: Einfach mal auftanken

### **Lied**

- 78 Ach, berge meine Tränen

### **Stichwort Liturgie**

- 79 »Zum Paradies mögen Engel dich geleiten«  
Erfahrungen einer Ehrenamtlichen im Begräbnisdienst  
*Gertrud Jansen*

### **Kurz vorgestellt**

- 89 Im Erinnern geborgen. Trauer- und Gedenkgottesdienste
- 91 Verwendete Schriftstellen
- 92 Textnachweis
- 93 Liedregister

Abkürzungen bei den Liedvorschlägen: EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag Ostfildern 72011; GL = Gotteslob; kfd-Liederbuch = Frauen auf dem Wege. Neue geistliche Lieder, Liederbuch der kfd, Klens-Verlag Düsseldorf 1994; Lieder wie Perlen. Liederbuch der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd). Neues geistliches Liederbuch mit CD, hg. von Bea Nyga, Klens-Verlag Düsseldorf 2007.



# Thema: Trauern

---

## Hinführung

### **Nicht nur in dunkler Jahreszeit**

Die Herbst-Kataloge verschiedener Verlage, besonders die der christlichen, enthalten viele Bücher und Ratgeber zum Thema »trauern«. Wenn die Blätter fallen, Allerheiligen, Allerseelen und der Totensonntag in Sicht sind, lassen sich Bücher über die Trauer vermutlich gut verkaufen. Denn liturgisch scheint die Trauer an die dunkle Jahreszeit gebunden und im christlichen Kirchenjahr in den November verlegt zu sein. Tod und Trauer werden dabei aufs Engste verknüpft.

Bei den Planungen zu diesem Band FrauenGottesDienste haben wir uns bewusst entschieden, das Thema in den Frühjahrsband zu nehmen. Persönliche Trauergeschichten gibt es viele und es gibt sie zu den verschiedensten Zeiten und Anlässen. Trauern ist ein menschliches Gefühl, das nicht zeitlich gebunden ist. Wir trauern, wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn es zu einer schmerzlichen Trennung kommt, wenn eine ihre Arbeitsstelle verliert, wenn eine Chance verpasst wurde, wenn eine krank wird, eine mitleidet oder wenn ein liebgewonnener Gegenstand abhandenkommt. Es gibt viele Momente der Trauer in einem Menschenleben. Persönliche Tragödien unterschiedlichen Ausmaßes, die uns begegnen und die wir herausgefordert sind zu bewältigen. Mit den Gottesdiensten, Impulsen und Texten dieses Bandes möchten wir den Blick darauf lenken.

## **Trauern – verdrängt und vergessen**

Trauern ist nicht mehr selbstverständlich, auch wenn Ereignisse, die traurig machen, zu jedem Leben gehören. Trauer zuzulassen, auszuhalten und verständnisvoll mitzutragen, fordert alle Beteiligten heraus. Der gewohnte Umgang miteinander ist plötzlich ein anderer. Die »richtigen« Worte fehlen. Die Uhren scheinen anders zu ticken. – Wie eine trauert, lässt sich nicht vorhersagen, nicht einmal vermuten. Der Verlust und die damit verbundene Trauer ist ein Ernstfall des Lebens, der durchlitten werden will.

In einer leistungsbetonten Gesellschaft passt schon das Traurigsein nicht so recht ins gängige Bild gut gelaunter und aktiver Menschen. Das lähmende, manchmal lang anhaltende Gefühl, das von der Trauer ausgeht, ist schwer zu ertragen und hat keinen Platz in einer schnelllebigen Welt. Daher wird Trauer vielfach verdrängt oder ins Private abgeschoben.

## **Trauernde trösten**

In Trauer sein und Trost spenden gehören in einer solidarischen Gemeinschaft zusammen. Gerade in Frauengemeinschaften erleben viele Frauen, dass sie in Krisenzeiten tatkräftig unterstützt werden. Sie erleben »ihre« Frauengruppe als tragende Kraft und als eine Gemeinschaft der Glaubenden.

Die Gottesdienste, geistliche Impulse und Texte dieses Bandes sind von Frauen für Frauen entwickelt. Sie zeugen davon, dass Trauer im persönlichen Leben einen Ort einnehmen und zur Sprache kommen darf. Dabei greifen sie Anlässe auf, für die Frauengruppen Anregungen suchen, z. B. zum Tod einer Mitarbeiterin oder zum Gedenken für verstorbene Mitglieder und unterstützen diejenigen, die sich herausfordern lassen, die Trauernden zu trösten.

## **Mut, Erinnerung, Liebe**

Was bleibt nach Zeiten tiefer Trauer? Anne Morrow Lindbergh – amerikanische Pilotin, deren Kind entführt und ermordet wurde – hat durchlebt und durchlitten, was nach langer Zeit der Ungewissheit und Trauer bleibt. Sie prägte das Wort: »Drei Dinge überleben den Tod. Es sind Mut, Erinnerung und Liebe.«

Mut, die Trauer immer wieder anzunehmen, bis sie durchlebt und durchlitten ist, Erinnerung, die wach und lebendig hält, was gemeinsam erlebt wurde, und Liebe, die das Schöne, das die Beziehung ausmachte, in Dankbarkeit festhält.

Es ist ein geheimnisvolles Zeichen der Gegenwart unseres Gottes, dass wir während der Erstellung dieses Bandes den Vater bzw. die Mutter zu Grabe tragen mussten. Der Tod tritt ins Leben – erwartet und auch nicht. In den Traurigkeiten und Trauerzeiten des Lebens wünschen wir Ihnen und uns Mut, Erinnerung und Liebe.

MARIE-LUISE LANGWALD UND ISOLDE NIEHÜSER

# Gottesdienste

---

»HÄTTEN UNSERE AUGEN KEINE TRÄNEN, HÄTTE  
UNSERE SEELE KEINEN REGENBOGEN«

Wortgottesdienst zur Trauer

Für alle Mitfeiernden wird ein Zettel mit einer Abbildung eines Regenbogens oder mit Regenbogenfarben und dem indianischen Sprichwort: »Hätten unsere Augen keine Tränen, hätte die Seele keinen Regenbogen« vorbereitet.

## Lied

»Keinen Tag soll es geben« (EH, Nr. 277)

## Liturgische Eröffnung

### Begrüßung

Ich begrüße Sie herzlich zu diesem Gottesdienst, in dem es um das Trauern geht.

»Hätten unsere Augen keine Tränen, hätte unsere Seele keinen Regenbogen« habe ich diesen Gottesdienst überschrieben. Ein indianisches Sprichwort, das mir eine Freundin schrieb in trauriger Zeit. Trauern und Tränen gehören häufig zusammen. Tränen geben dem Schmerz einen Ausdruck. Auch wenn es andere Formen der Trauer gibt, lösen Tränen auf, was sich im Innern angestaut hat. Tränen und Trauer gehören zu unserem Leben und Gefühlsleben wie andere Gefühle auch. Doch manchmal empfinden sich Trauernde mit diesem Gefühl allein gelassen. Sie fühlen sich unverstanden oder verstehen sich selbst nicht mehr, wenn sie den gesellschaftlichen Druck verspüren, wieder funktionieren zu müssen. Trauern macht einsam, besonders dann, wenn eine in ihrem Schmerz auf sich selbst zurückgeworfen ist. Im Gottesdienst



kommen wir als glaubende Gemeinschaft zusammen, die gemeinsam vor Gott trägt, was uns bewegt. Freude und Hoffnung, Trauer und Angst: Alles dürfen wir Gott hinhalten.

Zu Beginn lade ich Sie zu einer Gebärde der Offenheit für Gott und der Solidarität untereinander ein.

### **Gebärde**

*Alle werden eingeladen, im Stehen die linke Hand zur Mitte bzw. vor dem Körper zu öffnen und die rechte in den Rücken der rechten Nachbarin zu legen. Die Gottesdienstleiterin spricht einmal den Text des folgenden Liedes, das anschließend im Stehen gesungen wird.*

### **Kyrie**

»Ich steh vor dir mit leeren Händen« (GL 621,1)

Jesus Christus, du hast menschliches Leid und Verlassenheit gespürt.  
Herr, erbarme dich unser.

Du hast voll Mitleid den gesellschaftlich Ausgestoßenen Trost und Hoffnung geschenkt.

Christus, erbarme dich unser.

Du hast deine Liebe bis zur Verzweiflung im Kreuzestod herausgeschrien und auf Gott vertraut.

Herr, erbarme dich unser.

### **Meditation**

Trauer ist ein Gefühl, das wir alle kennen, vielleicht sogar jeden Tag in unterschiedlicher Intensität erleben. Trauer stellt sich dann ein, wenn wir einen Verlust erleiden, wenn wir jemanden oder etwas verlieren, der oder das eine Bedeutung für uns hat. Wir betrauern Menschen, aber auch Gegenstände, verpasste Chancen im Leben oder Kränkungen, die

wir erlitten oder zugefügt haben. Bedeutendes, Liebgewonnenes und Geliebtes ist uns genommen, verloren oder abhanden gekommen – manchmal von einem auf den anderen Moment, manchmal nach einer Zeit des Abschiednehmens. Situationen, die traurig machen, sind alltäglich. Einige sind sehr schmerzlich und verändern unser Leben tiefgreifend. Andere nehmen wir einfach hin, bemerken kaum, dass uns etwas bedrückt und traurig gemacht hat.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, der kleinen oder der großen Trauer in unserem Leben nachzuspüren.

Wann haben Sie zuletzt getrauert?

Worüber haben Sie getrauert?

Wie haben Sie getrauert?

*Stille oder Instrumentalmusik (ruhige klassische Musik)*

*Anschließend: Falls sich die Mitfeiernden etwas kennen, könnte zu einem Austausch mit der Nachbarin (ca. 10 min.) eingeladen werden.*

## **Gebet**

Du, Gott, kennst die Farben unserer Seele. Du begleitest uns durch die Höhen und Tiefen unseres Lebens. Du bist bei denen, die leise trauern, wie bei denen, die im Zorn dich anklagen, und verstehst, was wir nicht begreifen können. Schenke uns ein tröstendes Wort, damit wir die frohe Botschaft, die mit Jesus Christus in unsere Welt gekommen ist, annehmen können.

## **Lied**

»Gott hat ein Wort für dich« (EH, Nr. 19)

oder

»Herr, gib uns Mut zu hören« (GL 521)

»Herr« kann durch »Gott« ersetzt werden.