

In der Dunkelheit ein Licht anzünden

Impulse und Gedanken
für Trauernde und Leben-Suchende
in der Advents- und Weihnachtszeit



Herausgeber:

Bischöfliches Ordinariat Speyer
Hospiz- und Trauerseelsorge

Verantwortlich: Kerstin Fleischer

Fotos:

© Adobe Stock

Gesamtherstellung:

Printart GmbH
Druckerei · Verlag · Medienagentur
www.printart.de

DEZEMBER 2020

In der Dunkelheit ein Licht anzünden

1. <i>Einführung</i>	5
In der Dunkelheit ein Licht anzünden	
2. <i>Advent</i>	7
Ich möchte gar nicht an Weihnachten denken	
3. <i>Advent</i>	8
Weil gerade diese Zeit eine Botschaft für mich hat	
4. <i>Advent</i>	11
Rituale, die Licht bringen	
5. <i>Weihnachten</i>	23
„Stille Nacht - heilige Nacht“	
6. <i>Weihnachten</i>	28
Was uns von diesen Tagen bleibt	
7. <i>Schlusswort</i>	31
Was ich noch sagen wollte	



*Wenn es dunkel wird, dann möchte man sich
am Liebsten verkriechen oder die Decke
über den Kopf ziehen.*

In der Dunkelheit ein Licht anzünden

Liebe Trauernde und Leben-Suchende,

wer kennt sie nicht: die Dunkelheiten des Lebens. Die Situationen im eigenen Leben, die einem förmlich „das Licht ausknipsen“ und „den Stecker ziehen“ ...

Wenn ein Mensch stirbt. Wenn der Alltag plötzlich neu strukturiert und geregelt werden muss. Wenn das eigene Leben eine Wendung erfährt – gewollt oder ungewollt, geplant oder völlig überraschend. Wenn man nicht weiß, wohin mit seinen Gefühlen und Gedanken. Wenn die Trauer und das Heimweh auch nach langer Zeit einfach nicht weniger werden wollen. Wenn man auf der Suche nach Leben ist.

Wenn ...

Wenn es dunkel wird, dann möchte man sich am Liebsten verkriechen oder die Decke über den Kopf ziehen.

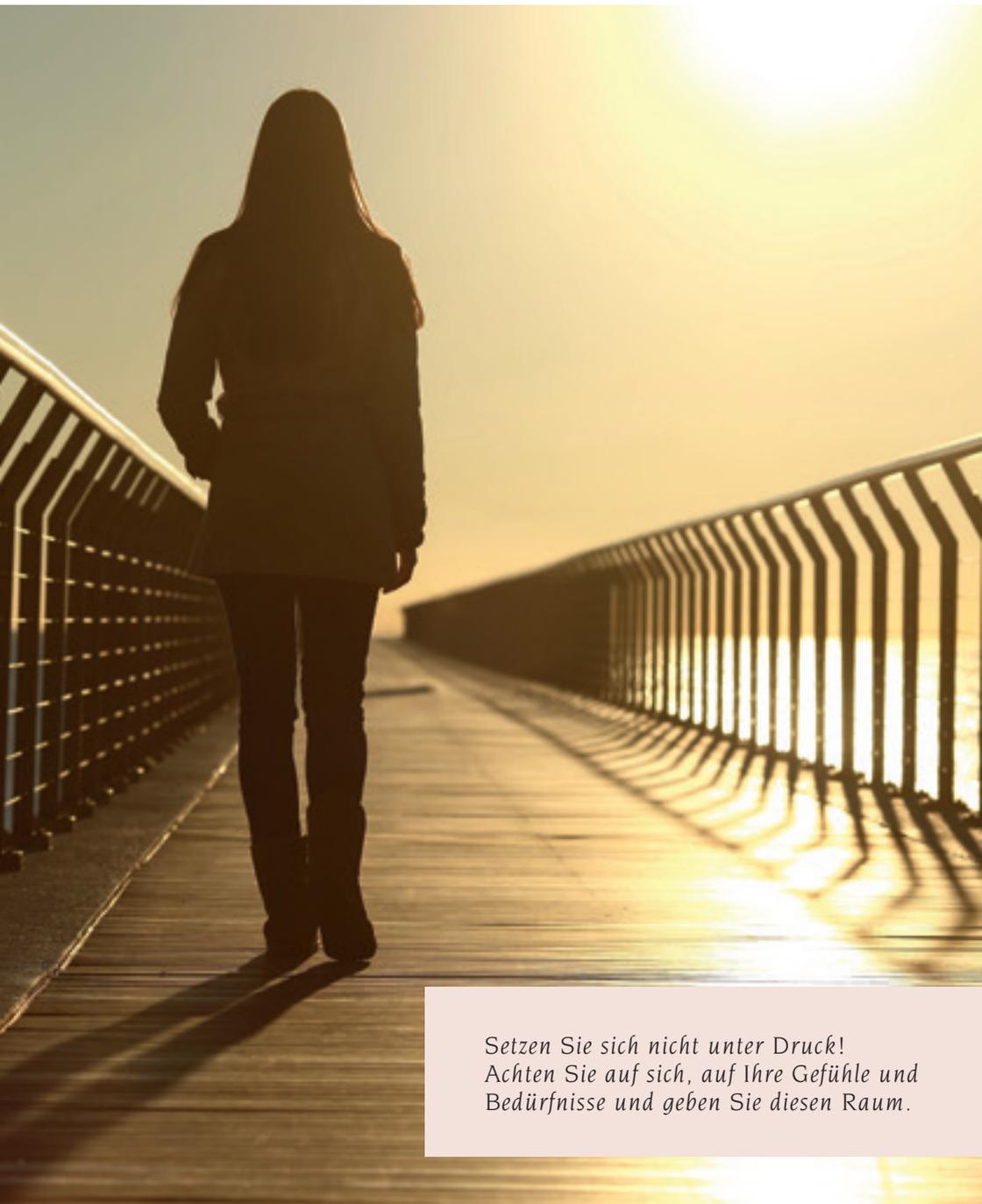
Allein schon der Gedanke an Advent und Weihnachten kann die Gefühle der Leere und der Einsamkeit, der Trauer und des Schmerzes verstärken.

„Ach, wenn diese Tage doch nur schon wieder vorbei wären ...“

Kennen Sie solche Sätze?

Dann lesen Sie gerne weiter.

Diese Broschüre möchte Ihnen in dieser Situation und in dieser geprägten und „ver-rückten“ Zeit ein Advents- und Weihnachtsbegleiter sein: mit Impulsen und Gedanken, Gebeten und Ritualen, Geschichten und Ideen, diese Zeit aktiv zu gestalten, um Weihnachten zwar nicht perfekt, aber so gut wie möglich, zu begehen.



*Setzen Sie sich nicht unter Druck!
Achten Sie auf sich, auf Ihre Gefühle und
Bedürfnisse und geben Sie diesen Raum.*

Advent – *ich möchte gar nicht an Weihnachten denken!*

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für Trauernde eine der schwersten Zeiten im Jahr. Aus dem „Fest der Liebe“ wird schnell ein „Fest des Schmerzes“. Denn es wird besonders deutlich und spürbar, dass ein Mensch fehlt und ein Platz für immer leer bleibt, dass nichts mehr so ist, wie es einmal war.

Für viele Trauernde ist diese Zeit einfach nur eine Qual. Verständlich, denn es haben sich Bilder, Gerüche, Emotionen, Erlebnisse, Rituale im Herzen und im Kopf eingepägt: So ist Weihnachten! Und wenn ein Mensch fehlt wird erlebbar: So wird Weihnachten nie wieder sein!

Vielleicht spüren Sie das jetzt auch so oder so ähnlich?!

Dann nehmen Sie sich selbst, dieses Gefühl und Ihre Trauer ernst. Setzen Sie sich nicht unter Druck! Achten Sie auf sich, auf Ihre Gefühle und Bedürfnisse und geben Sie diesen Raum. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie sich an Weihnachten die Decke über den Kopf ziehen und warten, bis die Tage vorüber

sind. Vielleicht ist das genau das Richtige für Sie.

Vielleicht aber mögen Sie diese Zeit doch ein wenig gestalten und sich durch die folgenden Impulse, Gedanken, Rituale und Gebete inspirieren lassen, Weihnachten anders zu feiern. Ein Weihnachten bei dem dieser Mensch, um den Sie trauern, fehlt – aber dennoch einen Platz haben darf.



Advent –

weil gerade diese Zeit eine Botschaft für mich hat

Es war am letzten Schultag vor den Weihnachtsferien. Der Lehrer gab die Klassenarbeit zurück. Jetzt hielt er nur noch Martins Heft in der Hand. Er rief den Jungen nach vorne. „Schreib uns einmal das Wort „Weihnacht“ an die Tafel.“ Und Martin schrieb: Weihnacht. „So ist es richtig“, sagte der Lehrer. Dann nahm er den Schwamm, wischte einen Buchstaben weg und sagte: „In deinem Heft hast du es aber so geschrieben: „Wehnacht“. Lachen bei den Mitschülern. Martin wurde rot. „Nur ein i vergessen!“, murmelte er. „Das kann doch jedem Mal passieren.“ Der Lehrer wandte sich der Klasse zu: „Als ich den Fehler anstreichen wollte, fragte ich mich, ob Martin hier nicht etwas ganz Richtiges geschrieben hat.“ Die Schüler schauten sich verständnislos an. „Wenn ich in diesen Tagen durch die weihnachtlich geschmückten Straßen gehe, sehe ich viel Kummer und Weh auf den Gesichtern der Menschen. Manche empfinden ihr ganzes Leben als eine einzige lange „Weh-Nacht“. Viele Herzen sind krank vor Heimweh nach einem wirklichen Zuhause.

Ich sehe Menschen, die schwere Sorgenlasten tragen. Einsame, die sich vor dem Weihnachtsfest fürchten, weil sie am Heiligen Abend ganz allein sein werden. Kranke, die nicht wissen, ob sie tatsächlich noch einmal frohe Weihnachten feiern können. Trauernde, die zum ersten Mal das Weihnachtsfest ohne einen geliebten Menschen verbringen müssen. Und ein Blick in die Nachrichtensendungen trägt mir die ‚Weh-Nacht‘ in der ganzen Welt ins Haus. Völker in Hunger, Armut und Krieg. Heimatlose Menschen im Dunkel und Weh der Angst. „Wehnacht!“ In der Klasse war es still geworden. „Warum feiern wir denn dann noch Weihnachten?“, fragte jemand. Nach einer langen Zeit des Schweigens sagte einer leise: „Aber war das damals nicht genauso? Wie war das für Josef, als er wie ein Bettler um ein Dach über dem Kopf für sich und seine schwangere Frau bitten musste? Und dann diese ungeschützte und schmutzige Umgebung, in der Maria ihr Kind bekam! Wenn das keine Wehnacht war: Kein Raum in der Herberge! Der Sohn Gottes in

einem Futtertrog. Der Retter der Welt im Hinterhof! Warum?“ „Das habe ich mich auch gefragt“, sagte der Lehrer, „und habe nur eine einzige Antwort gefunden.“

Er griff noch einmal zur Kreide und malte eine dicke Kerze mitten in die „Wehnacht“ hinein.

„Ich habs!“, rief Martin auf einmal, und seine Augen leuchteten: „Weihnachten bringt Licht in unsere Wehnacht!“.

„Ganz richtig“, sagte der Lehrer. „So war es damals auf dem Feld in

Bethlehem. Mitten in der Nacht leuchtete plötzlich ein helles Licht vom Himmel. Die Hirten, arme und verachtete Leute, haben die frohe Botschaft als Erste gehört.

Der Engel Gottes meldete ihnen:

*„Fürchtet euch nicht!
Siehe, ich verkündige euch große
Freude, denn euch ist heute
der Heiland geboren!“
(Lk 2,10.11)“*

Nach einer Geschichte von
Marianne Fleischhack



Jesus kommt als Licht in die dunklen und traurigen Ecken dieser Welt. ER wurde Mensch, einer von uns, um uns die Tür zur Hoffnung aufzumachen und Licht in unsere Trauer zu bringen. ER ist gekommen, um in der Dunkelheit ein Licht anzuzünden. Wir dürfen uns ihm anvertrauen und dem Kind in der Krippe sagen: „Jesus Christus, in mir gibt es manche Dunkelheiten. Komm zu mir herein und erhelle mich in Deinem Licht. Amen.“

*Wir machen uns auf den Weg.
Äußerlich, innerlich und sinnlich.*



Advent – Rituale, die Licht bringen

Plätzchen backen, das Haus mit Lichterketten schmücken, Karten schreiben, einen Adventskranz gestalten oder kaufen, Sterne basteln, Lieder singen oder Musik hören ... - Rituale, die uns helfen, uns auf diese besonders geprägte Zeit vorzubereiten.

Wir machen uns auf den Weg – äußerlich, innerlich und sinnlich.

Wenn ein Mensch fehlt – dann stellen wir uns oft die Frage: Wozu soll ich das alles tun? Für wen? Es fühlt sich so sinnlos an. Es fehlen die Kraft und die Muße. Erst recht, wenn man alleine zurück bleibt und der Alltag sowieso eine Herausforderung oder Belastung ist.

Die Leere wird gerade dann größer, spürbarer, schwerer.
Fühlen Sie das auch?

Dann lade ich Sie jetzt ein:

Kochen Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee und suchen Sie sich einen schönen Platz, machen Sie es sich gemütlich. Wenn Sie mögen,

können Sie ein kleines Notiz- oder Tagebuch oder ein Blatt mit einem Stift neben sich legen.

Zünden Sie eine Kerze an.

Und wenn Sie mögen, gehen Sie in die Erinnerung:

- ❖ Wie habe ich die Advents- und Weihnachtszeit früher erlebt? Als Kind, in der Familie? Als junger Mensch? Mit meinem Partner, meiner Partnerin? Mit meiner eigenen Familie?
- ❖ Welches waren mir liebge- wonnene Rituale? Welche Bedeutung hatten und haben sie für mich?
- ❖ Worauf habe ich mich am meisten gefreut? – Was vermisse ich jetzt ganz besonders?

Lassen Sie alle Gefühle zu. Wenn Ihnen Tränen kommen, dann ist das ein Zeichen, dass die Trauer besonders groß und die Erinnerung gleichsam besonders schön ist. Der Schmerz der Trauer ist so groß und kommt in dieser Zeit, vielleicht auch nach Jahren immer wieder, weil auch die Liebe zu den verstorbenen Menschen so groß ist – und das Heimweh und die Erinnerung auch. Wenn Sie mögen, schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf. Sie können auch mit den Menschen reden, die Ihnen

jetzt in den Sinn gekommen sind. So, wie wenn er oder sie noch da wäre. Fühlt sich komisch an? Versuchen Sie es einfach einmal.

Und vielleicht mögen Sie nun doch ein Ihnen lieb gewonnenes Ritual übernehmen und es ausprobieren – auch wenn es sicher anders werden wird.

Und wenn nicht, dann finden Sie hier nun neue Rituale. Rituale, bei denen alles einen Platz haben darf: Ihre Trauer, der Mensch, der fehlt und Sie selbst.



Kerzen am Adventskranz entzünden – Innehalten – Den Tag beschließen

Besonders die Abende, wenn es draußen schon dunkel ist, scheinen manchmal endlos lang zu sein. Eine Einladung an Sie, am Abend innezuhalten, in der Dunkelheit jeweils eine oder mehrere Kerzen (je nach Adventswoche) am Adventskranz anzuzünden, vor den Lichtern des Adventskranzes zu verweilen und auf den Tag zurück zu blicken.

Sie können je nach Lust und Laune ein Buch lesen, malen, Gedichte oder Ihre Gedanken (auf)schreiben, Advents- oder Weihnachtskarten schreiben, eine/n Freund/in anrufen ...

Am Abend, kurz bevor Sie ins Bett gehen, können Sie, wenn Sie mögen, den Tag mit einem Ritual beschließen und Gott anvertrauen, was Sie bewegt, was Sie erlebt haben und den Tag in Seine Hände zurücklegen. Halten Sie sich ein Tagebuch bereit, wenn es zu Ihnen passt, um Ihre Gedanken aufzuschreiben.

- ❖ **Halten Sie einen Moment inne und spüren Sie nach, wie es Ihnen gerade geht.**
- ❖ **Was haben Sie heute erlebt? Wem sind Sie begegnet?**
- ❖ **Wofür sind Sie heute dankbar?**
- ❖ **Was ist Ihnen besonders gelungen?**
- ❖ **Was beschäftigt Sie und was möchten Sie Gott anvertrauen?**

Wenn Sie mögen, schreiben Sie Ihre Gedanken auf.

❖ **Gebet**

Gott, am Abend dieses Tages sitze ich hier vor der/den brennenden Kerze/n des Adventskranzes.

Wieder ist ein Tag vorbei.

Gerade habe ich mir Gedanken gemacht, was ich heute erlebt habe und wie mein Tag für mich war.

Für alles, was mir heute gelungen ist und für jeden Menschen, der mir heute begegnet ist und der ein gutes Wort für mich hatte, möchte ich Dir danken, Gott.

Alles, was mich beschäftigt, was mir Angst macht, meine Sorgen und meine Traurigkeit halte ich Dir, Gott, jetzt hin.

Nimm Du, was mir schadet und gib Du mir, was mir hilft, diesen Tag zu beschließen, mit Ruhe in die Nacht und mit Hoffnung, Freude und Mut in den neuen Tag zu gehen.

Am Ende dieses Tages vertraue ich mich Dir an.

Sei Du bei mir in dieser Nacht, behüte mich im Schlaf und segne mich mit Deiner Liebe.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

- ❖ **Hören Sie eine Musik, die Ihnen gefällt.**

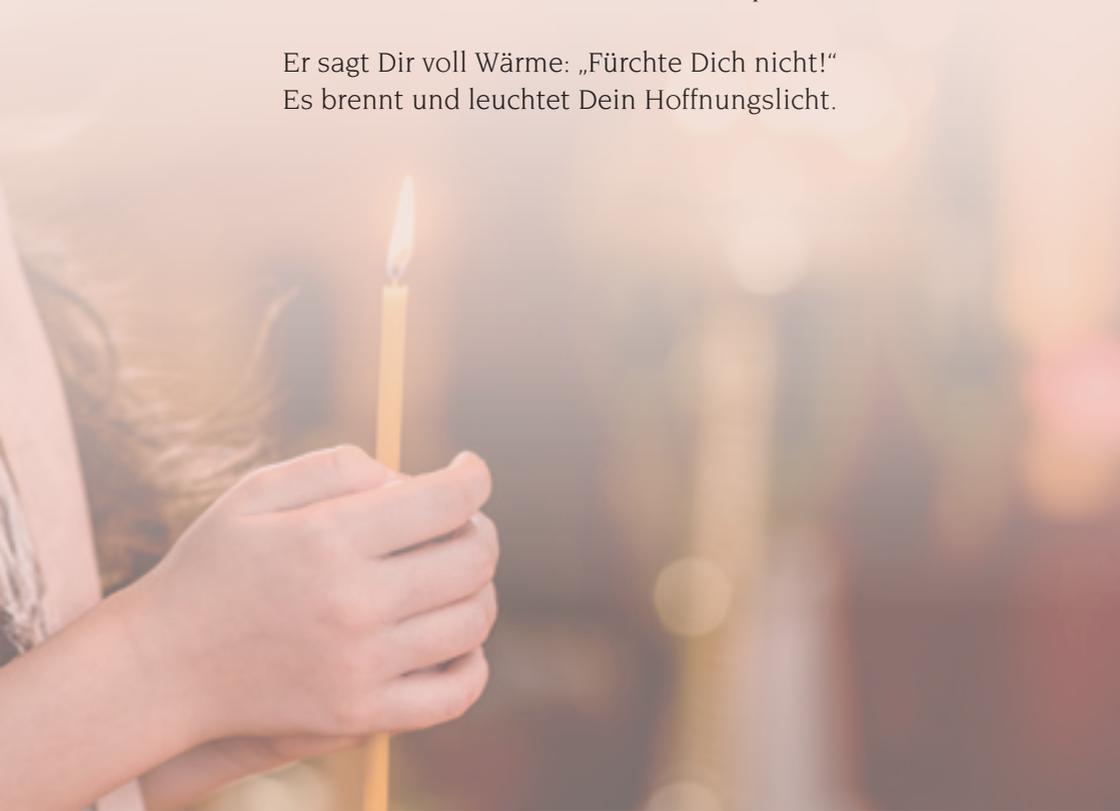
Ein Hoffnungslicht

Wenn um Dich herum das Leben bricht,
zünd´ an ein helles Hoffnungslicht.

In diesem hellen Kerzenschein,
können all´ Deine Lieben geborgen sein.
Auch Du bist behütet in diesem Licht,
wenn Dir vor Kummer das Herze bricht.

Es will leuchten Dir hell in Dein Leben hinein,
nimm auf in Dir diesen Kerzenschein.
Der Kummer wird nicht immer so dunkel bleiben,
dies Hoffnungslicht will das Dunkel vertreiben.
Genau Du bist gesegnet in diesem Licht,
weil Gott Dir Nähe und Beistand verspricht.

Er sagt Dir voll Wärme: „Fürchte Dich nicht!“
Es brennt und leuchtet Dein Hoffnungslicht.



Lichtvolle Bilder und Erinnerungen

Kennen Sie die Aktion „Adventsfenster“?

Bei dieser Aktion wird an jedem Abend im Advent statt eines Adventskalendertürchens ein Adventsfenster geöffnet.

Das heißt, jemand schmückt in besonderer Weise ein Fenster der Wohnung oder des Hauses. Die Menschen aus der Nachbarschaft oder Kirchengemeinde oder ... versammeln sich im Freien vor diesem Fenster, schauen es sich gemeinsam an, hören die Geschichte zu diesem gestalteten Fenster (mal ist es eine Bibelgeschichte, mal ein Märchen, mal eine Adventsgeschichte ...), singen Lieder und bleiben am Ende der kleinen Besinnung noch bei Tee und Gebäck ein wenig beisammen stehen und kommen miteinander ins Gespräch.

Die besondere Atmosphäre ergibt sich daraus, dass diese Aktion bei einbrechender Dunkelheit stattfindet und das betrachtete Bild auf dem Fenster durch ein Licht von innen angestrahlt wird, so dass es nach außen leuchtet und strahlt.

Gibt es auch in Ihrem Fotoalbum oder sogar in Ihrem Inneren solche Bilder und Erinnerungen von Ihrem Angehörigen? Bilder, Erinnerungen,



Sätze, Erlebnisse, gemeinsame Erfahrungen, die so zu strahlen vermögen, dass sie auch Ihr Dunkel erhellen und die es sich zu betrachten lohnt?

Ich denke dabei an

- * Ihr Lieblingsbild, auf dem diese Person zu sehen ist.
- * einen gemeinsamen Urlaub, an den Sie heute noch gerne zurück denken.
- * ein gemeinsames Erlebnis.
- * Worte und Sätze, die Ihr verstorbener Mensch immer wieder gesagt hat.
- * ein Lied, das Sie mit dem Menschen verbinden.
- * einen Geruch, der Erinnerungen wach ruft.
- * einen Gegenstand, der Sie an diesen Menschen erinnert.
- * einen Brief, den Sie hüten wie einen kostbaren Schatz.
- * ...

Suchen Sie sich – wenn Sie mögen sogar an jedem Tag – in der Adventszeit eine Erinnerung, ein Wort, einen Gegenstand usw. aus und geben Sie dazu Ihren Gedanken Zeit und Raum.

Vielleicht haben Sie Lust, ein paar Gedanken in Ihr kleines Büchlein zu schreiben oder zu malen. Es könnte so Ihr ganz eigener Adventsbegleiter werden.

Oder Sie schreiben einen Brief an diesen Menschen, den Sie an Weihnachten am Grab oder vor dem Bild Ihres Angehörigen vorlesen.

Ihren eigenen Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Gestalten Sie dies so, wie es Ihnen gut tut.

Und wer weiß, was sich am Ende daraus ergibt?!

Vielleicht ein Anruf bei einem Menschen, der in dieser Erinnerung vorkommt. Erzählen Sie ihm davon, ganz im Sinne von: „Weißt Du noch ...?“.

Oder ein Nachmittag vor dem Fotoalbum, bei einer Tasse Tee oder Kaffee.

Oder wenn Sie vielleicht die Idee, Ihre Gedanken in Ihr persönliches Tagebüchlein zu schreiben, aufgegriffen haben, halten Sie zu Weihnachten dieses Buch in Händen: ein Buch voller Erinnerungen, Liebe und Lichtblicke.

Oder ...

*Was auch immer daraus wird:
Lassen Sie die Erinnerungen
immer wieder auch etwas Licht
in das Dunkel bringen:*



*Lichtvolle Bilder –
die von innen angestrahlt wer-
den, damit sie außen leuchten
können.*

Was auch immer daraus wird: hoffentlich erleben Sie neben aller Traurigkeit auch immer wieder kleine Momente, in denen Sie schmunzeln, Sie sich freuen über die Erinnerungen, die Ihnen geschenkt sind und sie dadurch immer wieder auch etwas Licht in das Dunkel bringen: Lichtvolle Bilder – die von innen angestrahlt werden, damit sie außen leuchten können.

In einem jüdischen Gebetbuch steht geschrieben:

„Beim Aufgang der Sonne und bei ihrem Untergang erinnern wir uns an sie.
Beim Wehen des Windes und in der Kälte des Winters erinnern wir uns an sie.
Beim Öffnen der Knospen und in der

Wärme des Sommers erinnern wir uns an sie.

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

Zu Beginn des Jahres und wenn es zu Ende geht, erinnern wir uns an sie.

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

Wenn wir verloren sind und krank in unserem Herzen, erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben, die wir so gern teilen würden, erinnern wir uns an sie.

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

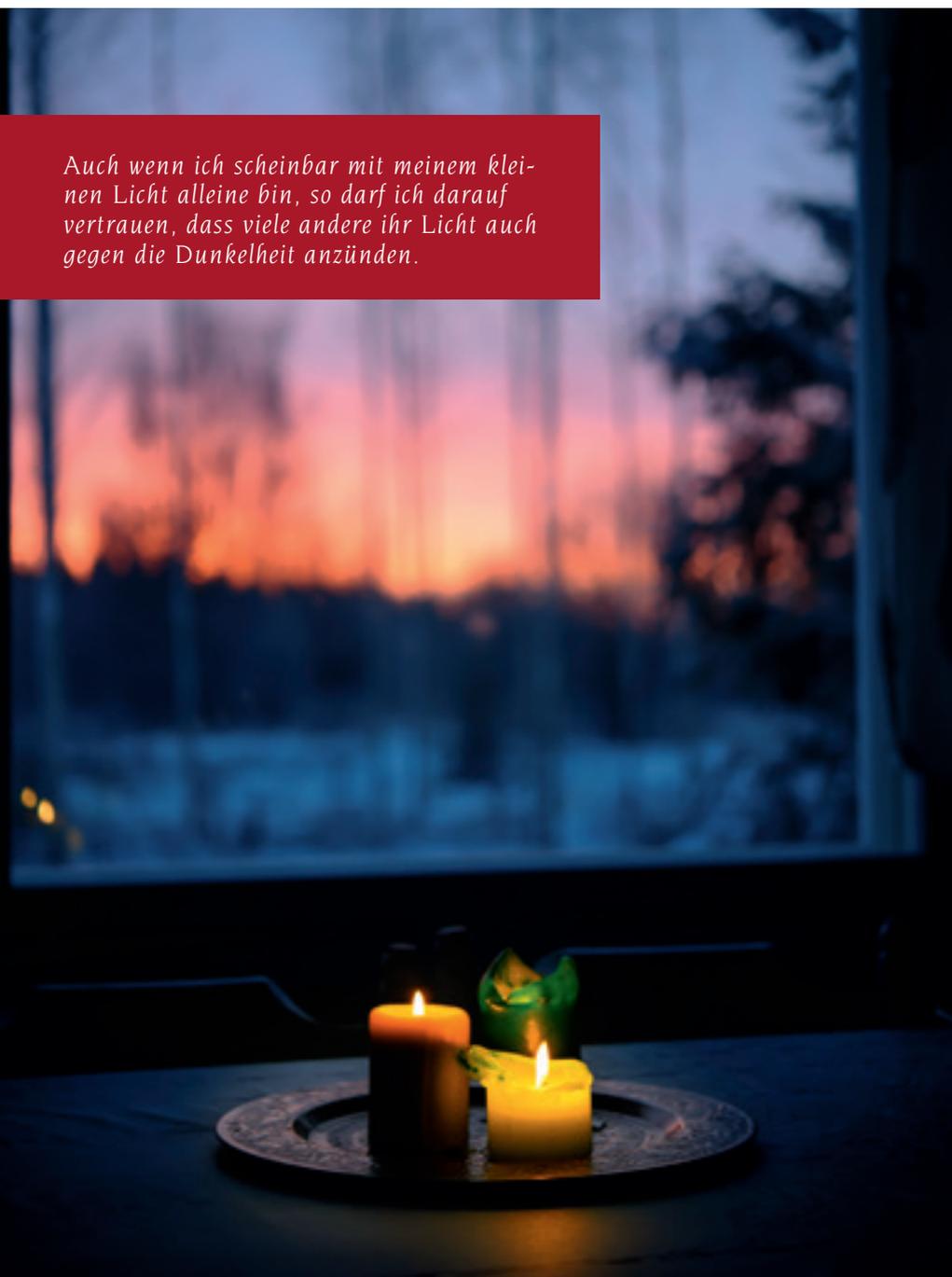
*Quelle: „Tore des Gebets“,
reformiertes jüdisches Gebetbuch*

„So lange wir leben, werden auch sie leben ...“



„... denn sie sind ein Teil von uns, wenn wir uns an sie erinnern.“

Auch wenn ich scheinbar mit meinem kleinen Licht alleine bin, so darf ich darauf vertrauen, dass viele andere ihr Licht auch gegen die Dunkelheit anzünden.



Viele kleine Lichter machen hell

Vom 11. November an bis zum 2. Weihnachtsfeiertag sind alle Christen im Bistum Speyer eingeladen, an jedem Abend um 19.30 Uhr ein kleines Licht bei sich zu Hause anzuzünden und wenn möglich ans Fenster zu stellen. In vielen Orten läuten dann auch die Kirchenglocken. Wir sind eingeladen, inne zu halten und uns im Gebet mit allen zu verbinden, die in dieser Zeit ganz besonders ein Gebet brauchen. Dieses Netz der vielen kleinen Lichter zeigt uns, wenn man Licht teilt, wird

es nicht weniger, sondern mehr und es wird heller. Auch wenn ich scheinbar mit meinem kleinen Licht alleine bin, so darf ich darauf vertrauen, dass viele andere ihr Licht auch gegen die Dunkelheit anzünden.

Diese Aktion soll ein gemeinsames sichtbares und hörbares Zeichen der Gemeinschaft und des gegenseitigen Trostes und der Ermutigung sein, so Bischof Karl-Heinz Wiesemann und Kirchenpräsident Christian Schad, die zu folgendem Gebet am Abend einladen:

Treuer und barmherziger Gott, vor Dich bringen wir alles, was uns in diesen Tagen und Wochen bewegt: unsere Sorgen und Ängste, aber auch unsere Hoffnung und Zuversicht.

Nach wie vor bestimmt Corona unsere Gefühle, unseren Alltag, unser Zusammenleben.

Die kürzer werdenden Tage, die zunehmende Kälte und der aufsteigende Herbstnebel – sie sind wie sichtbare Zeichen der Angst, der Einsamkeit und der Verunsicherung in uns. Wir bringen vor Dich die vielen Menschen, die sich fürchten, sich mit dem Virus anzustecken, und die sich um das Wohlergehen ihrer Familie und Freunde sorgen;

die darunter leiden, dass sie zu anderen auf Abstand gehen müssen und um ihrer Mitmenschen willen in ihrer Freiheit eingeschränkt sind;

die um ihren Arbeitsplatz bangen, in ihrer wirtschaftlichen Existenz bedroht sind;

oder ihre Bildungs- und Berufschancen gefährdet sehen.

Treuer und barmherziger Gott, wir bitten Dich um Heilung für alle, die an Corona erkrankt sind,

und um Zuversicht für ihre Angehörigen; die Erfahrung Deiner tröstenden Gegenwart für alle alten, kranken und einsamen Menschen; das Leben in Fülle für alle Verstorbenen, an die wir in dieser Jahreszeit besonders denken;

um Kraft für die, die haupt- und ehrenamtlich für andere da sind – in Kliniken, Altenheimen, Behinderteneinrichtungen und Nachbarschaftshilfen;

die richtigen Worte für alle Seelsorgerinnen und Seelsorger, die den Menschen gerade auch in dieser Zeit Deine frohmachende Botschaft zusagen;

um Ideenreichtum und Kreativität für alle, die nach Wegen suchen, unsere Kirchen offenzuhalten und Kirche erfahrbar zu machen;

Halt für die, die durch Corona in wirtschaftliche Not geraten sind; die richtigen Entscheidungen für alle, die in Politik und Gesellschaft Verantwortung tragen;

um den Geist der Solidarität und Fürsorge für uns – und alle, die noch dazu unter Krieg und Verfolgung, Terror und Flucht leiden;

die Einsicht, dass jede und jeder von uns sich selbst zurückzunehmen muss, um das Leben anderer zu schützen.

Treuer und barmherziger Gott, Du bist das Licht, das alle Dunkelheiten unseres Lebens erhellt. Du schenkst Hoffnung und Zuversicht, wenn wir nicht weiterwissen.

Du weckst in uns die Bereitschaft, füreinander einzustehen.

Dich loben und preisen wir alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit. Amen.

Verfasser: Bischof Dr. Karl-Heinz Wiesenmann und Kirchenpräsident Dr. h.c. Christian Schad

Tipps und Hilfen für die kommenden Tage:

❖ Setzen Sie sich nicht unter Druck. Gehen Sie Ihren Bedürfnissen nach und geben Sie diesen Raum. Reden

Sie offen über Ihre Ängste, Befürchtungen, Gefühle und Gedanken.
❖ Sprechen Sie mit Ihrer Fa-

milie, wie und wo Sie Weihnachten feiern werden, je nachdem, was in diesem Jahr überhaupt möglich und empfohlen sein wird.

- ❖ Wehren Sie Einladungen nicht gleich ab. Malen Sie sich aus, wie es sein wird und schauen Sie, wie es Ihnen damit geht. Haben Sie keine Bedenken: wenn Sie eingeladen werden, wissen die Gastgeber um Ihre Situation und erlauben Ihnen sicher, auch traurig oder still sein zu dürfen.
- ❖ Überlegen Sie einmal, ob nicht Sie aktiv jemanden ansprechen wollen: zusammen zu essen, einen Weihnachtskaffee zu trinken, einen Spaziergang zu machen, sich zum Telefongespräch zu verabreden ...
- ❖ Halten Sie sich eine Notfallnummer parat: Wen können Sie anrufen, wenn die Decke über dem Kopf doch keine so gute Idee war und Sie das Bedürfnis haben, zu reden. Welche Nummer können Sie anrufen? Die Nummer der Telefonseelsorge lautet:

**0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222.**

- ❖ Erlauben Sie sich, wenn

Ihnen danach zumute ist, den Fernseher einzuschalten und sich berieseln zu lassen. Es ist alles erlaubt.

- ❖ Lassen Sie es sich gut gehen: essen Sie etwas Leckeres, zünden Sie Kerzen an, hören Sie Musik, wenn es Ihnen gut tut. Trinken Sie ein Gläschen Wein oder Sekt. Gönnen Sie sich etwas. Sie dürfen sich auch freuen. Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben.
- ❖ Ärgern Sie sich nicht, wenn Ihnen andere „Frohe Weihnachten“ wünschen. Sie meinen es sicher gut!
- ❖ Erlauben Sie sich auch sagen zu dürfen: ich bin froh, wenn diese Tage einfach vorbei sind!
- ❖ Verzeihen Sie sich selbst, wenn Sie Ihre Vorhaben nicht einhalten konnten. Sie haben sicher Ihr Bestes gegeben!
- ❖ Gehen Sie nur den nächsten Schritt.
- ❖ Im nächsten Jahr wird Weihnachten wieder vielleicht ganz anders sein.

**Und vergessen Sie nie:
Sie sind kostbar
und wertvoll!**



*Wenn wir das Kind in der Krippe sehen,
weckt es in uns Gefühle wie Schutz,
Geborgenheit und Liebe.*

Weihnachten – „Stille Nacht, heilige Nacht“

Für viele Menschen ist dann Weihnachten, wenn an Heilig Abend das Lied „Stille Nacht“ erklingt. Aber auch kein anderes Lied löst so viele Emotionen aus, wenn es gesungen wird.

Dabei ist das Lied in einer Notlage entstanden. Als nämlich am 23. Dezember 1818 in der Kirche von Oberdorf bei Salzburg die Orgel kaputt ging und diese nicht bis zum nächsten Tag repariert werden konnte, schrieb der Pfarrer Joseph Mohr kurzerhand ein Weihnachtslied, das ohne musikalische Begleitung leicht zu singen war. Außerdem sollte das Lied die Botschaft von Weihnachten erzählen. Das war die Geburtsstunde des Liedes „Stille Nacht, heilige Nacht“.

Am nächsten Tag sangen die Menschen zum ersten Mal dieses Lied.

Bis heute ist es auf der ganzen Welt bekannt und in unzählige Sprachen übersetzt.

Und die Botschaft gilt auch heute noch: In der Nacht von Bethlehem kommt Gott selbst zur Welt, in einem Kind. Wenn wir das Kind in der Krippe sehen, weckt es in uns Gefühle, wie Schutz, Liebe, Geborgenheit.

So sind auch wir eingeladen, Weihnachten nicht mit dem Verstand, sondern mit allen unseren Gefühlen zu feiern. Und da darf auch die Trauer ihren Platz haben.

Die „Stille Nacht“, die Nacht der Tränen, der Einsamkeit und der Leere wird auch für Trauernde eine „Heilige Nacht“ werden: Weil Gott Mensch wird, um mitten unter uns Menschen zu leben.

Rituale für die Weihnachtstage

Einen Tannenzweig ans Grab bringen

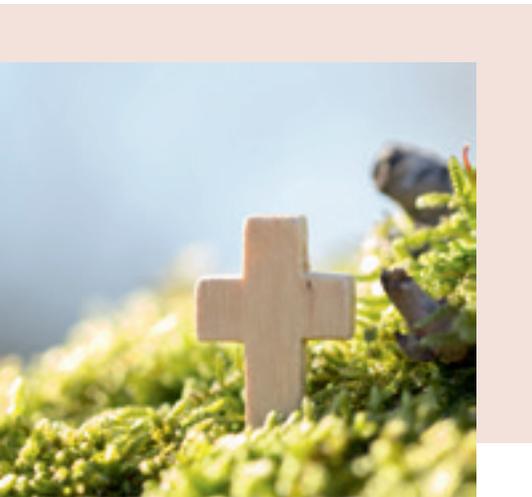
Um an Weihnachten dem verstorbenen Menschen einen Platz zu geben und ihn mit in die Familienfeier einzubinden, gibt es ein schönes Ritual aus der Familie von Dietrich Bonhoeffer, von dem seine Schwester Sabine erzählt:

„Weihnachten 1918 ist alles sehr schwer. Walter fehlt. Am 28. April 1918 ist er mit achtzehn im Westen gefallen. Der Tod hat in die Familie und den Kreis der Geschwister eine schreckliche Lücke gerissen. Unsere Mutter ist nur noch ein Schatten ih-

rer selbst, unser Vater um Jahre gealtert. An diesem Weihnachtsnachmittag sagt Mutter: ‚Wir wollen nachher hinübergehen. `Walter hat sein Grab auf dem nahegelegenen Friedhof gefunden. Bald treffen wir uns in der Diele. Die Eltern haben aus dem Weihnachtszimmer einen Zweig vom Baum geschnitten und nehmen ihn zum Friedhof mit. Wir gehen eine Weile. Mama stellt Christrosen auf das Grab, Papa legt den Zweig davor, wir Kinder fegen Schnee und dürre Blätter weg. Mama richtet sich auf und geht an Papas Arm voran. An der Kapelle schaut sie noch einmal zurück. Bis wir zu Hause sind ist es fast dunkel. Auch in den späteren Jahren ist es bei diesem Friedhofsgang geblieben.“

Sabine Leibholz-Bonhoeffer in „Weihnachten feiern“, Kiefel Verlag Wuppertal 1971

Diese Idee, aus dem Christbaum einen Zweig herauszuschneiden und ihn ans Grab zu bringen, schafft Verbindung vom Baum zum Grab, von der Feier zu Hause mit dem Verstorbenen auf dem Friedhof. Die Lücke, das Loch im Baum bringt zum Aus-



druck, dass ein Mensch fehlt. Der Zweig auf dem Grab bringt zum Ausdruck, dass man diesen Menschen nicht vergessen hat und auch die Trauer an diesen Tagen einen Platz haben darf.

So werden Tod und Leben in Beziehung gesetzt und niemand muss eine Weihnachtsstimmung vortäuschen, die nicht vorhanden ist.

Dieser Zweig kann im Laufe des Tages alleine oder gemeinsam mit anderen Familienmitgliedern zum Grab gebracht werden. Sind Kinder dabei, können diese im Vorfeld den Zweig mit selbstgemalten Bildern, Perlenanhängern, gebastelten Sternen etc. schmücken.

Für einen „Besuch am Grab“ gibt es als Hilfestellung eine vorgefertigte Gebetskarte, die Sie bei der Hospiz- und Trauerseelsorge im Bistum Speyer bestellen oder im Internet herunterladen können:

https://www.bistum-speyer.de/fileadmin/user_upload/1-0-0/Hauptabteilung_I/Downloads/HA_I2/189967_Karte_GebetamGrab.pdf

Wenn das Grab nicht in der Nähe ist oder ein Besuch am Grab nicht möglich ist, so kann dieser Zweig zu einem Bild des Verstorbenen in der Wohnung oder im Haus gelegt werden. Es ist möglich, diesen Platz auch zu Hause zu gestalten.



Erzählen – was mir geblieben ist

An Allerheiligen saß ich mit meiner Familie zusammen. Wir sprachen davon, am Nachmittag auf den Friedhof zu gehen. Plötzlich sagte unser Sohn: „Ich kann mich noch gut an meine Uroma erinnern, wie sie immer im Sessel saß.“ Und schon war es geschehen. Wir alle erzählten eine Erinnerung. „Weißt du noch ...?“ ... Das hat gut getan. Es war eine Sternstunde an diesem Tag, an dem das Erinnern und Gedenken an unsere Verstorbenen im Mittelpunkt stand. Auch an Weihnachten dürfen wir einander erzählen: was wir vermissen, an was wir uns erinnern, was dieser Mensch jetzt gesagt oder getan hätte... Weihnachten hat viel mit Gefühl zu tun. Da dürfen auch die Gefühle, die kommen, wenn wir in Erinnerung gehen, einen Platz haben. Und ich bin sicher: es sind nicht nur schwere Gefühle. Nein, es sind auch Momente, in denen Sie lachen und weinen dürfen: kostbare Momente!

Weitere Ideen und Tipps für die Gestaltung der Weihnachtstage

Nicht anstarren,
aber auch nicht wegschauen

Nicht herbeirufen,
aber auch nicht leugnen

Nicht schönreden,
aber auch nicht versinken

Nicht kleinmachen,
aber auch nicht steigern

Nicht schlicht erleiden,
aber auch nicht heldenhaft
durchkämpfen

Jutta Tran

Diese Weihnachtstage können herausfordern. Ein paar Gedanken und Ideen sollen Ihnen helfen, in diesem Spagat der Gefühle nicht zerrissen zu werden, sondern einen festen Pendel-Schritt bei sicherem Stand zu bewahren.

Vielleicht sind in der folgenden Aufzählung einige Tipps dabei, die Ihnen eine Hilfe sein können. Oder aber Sie bekommen beim Lesen ganz eigene Ideen zur Gestaltung dieser Festtage.

**Wie auch immer:
tun Sie das, was Ihnen gut tut!**

• **Fernsehgottesdienste oder Radiogottesdienste:**

24.12.2020, 16.15 Uhr, ARD
Ev. Christvesper (Fernsehen)

24.12.2020, 19.15 Uhr, ZDF
Ev. Christvesper (Fernsehen)

24.12.2020, 21.15 Uhr, BR
Kath. Christmette aus Rom
(Fernsehen)

24.12.2020, 22.05 Uhr, SWR4
Kath. Christmette
aus Freudenstadt (Radio)

25.12.2020, 10.00 Uhr, Bayern 1
Ev. Gottesdienst aus München
(Radio)

25.12.2020, 10.05 Uhr, HR 4
Kath. Gottesdienst aus
Jossgrund-Oberndorf (Radio)

25.12.2020, 10.45 Uhr, ZDF
Kath. Gottesdienst aus Rein
(Fernsehen)

25.12.2020, 12.00 Uhr, ZDF
Urbi et orbi
(Segen des Papstes, Fernsehen)

26.12.2020, 10.05 Uhr, DLF
Kath. Gottesdienst aus Leipzig
(Radio)

26.12.2020, 11.00 Uhr, ARD-Alpha
Weihnachtsoratorium J.S.Bach
(Fernsehen)

• **Telefonandacht an Weihnachten**

Eine Telefonandacht an Weihnachten wird vom protestantischen

Kirchenbezirk Ludwigshafen angeboten. Wählen Sie irgendwann am Tag, wenn es Ihnen danach ist, mit Ihrem Handy oder Ihrem Telefon die Telefonnummer: 0621-6290702. Sie hören dann eine Andacht am Telefon.

- **„Hausgebet für Personen, die allein beten an Heilig Abend 2020“**

Kostenlos bis 17.12.2020 zu bestellen bei:

Bischöfliches Ordinariat,
Grunddienst Liturgie,
Clemens Schirmer,
Webergasse 11,
67346 Speyer,
Tel. 06232-102467,
Liturgie@bistum-speyer.de

- Gönnen Sie sich eine schöne CD mit Weihnachtsmusik oder einer Weihnachtsgeschichte und hören Sie diese an den Festtagen. Oder lesen Sie ein Buch, das Ihnen gefällt. Beschenken Sie sich selbst zu Weihnachten. Machen Sie sich eine kleine Freude.
- Kochen Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee, hören Sie leise im Hintergrund Weihnachtslieder und telefonieren Sie an den Festtagen mit einem Menschen, den Sie mögen oder der vielleicht auch alleine ist. Verabreden Sie sich zu einem Weihnachtstelefonat.

- Machen Sie einen Weihnachts-spaziergang.
- Essen Sie Ihr Lieblingsessen oder kaufen Sie sich ein leckeres Stück Kuchen oder einen besonderen Nachtisch.
- Schauen Sie Weihnachtsfilme im Fernsehen. Alle Jahre wieder kommen die Klassiker ins Programm.



Weihnachten –

Was uns von diesen Tagen bleibt

Der Engel Heinrich

Als ich dieses Jahr meine Pyramide und die Krippe und die zweiund-dreißig Weihnachtsengel wieder einpackte, behielt ich den letzten in der Hand.

„Du bleibst“, sagte ich. „Du kommst auf meinen Schreibtisch. Ich brauche ein bisschen Weihnachtsfreude für das ganze Jahr.“

„Da hast du aber ein Glück gehabt“, sagte er. „Wieso?“ fragte ich ihn.

„Na, ich bin doch der einzige Engel, der reden kann.“

Stimmt! Jetzt erst fiel es mir auf. Ein Engel, der reden kann? Das gibt es ja gar nicht! In meiner ganzen Verwandtschaft und Bekanntschaft ist das noch nicht vorgekommen. Da hatte ich wirklich Glück gehabt.

„Wieso kannst du eigentlich reden? Das gibt es doch gar nicht. Du bist doch aus Holz!“ „Das ist so. Nur wenn jemand einmal nach Weihnachten einen Engel zurückbehält, nicht aus Versehen oder weil er sich nichts dabei gedacht hat, sondern wegen der Weihnachtsfreude, wie bei

dir, dann können wir reden. Aber es kommt ziemlich selten vor. Übrigens heiße ich Heinrich.“

„Heinrich? Bist du denn ein Junge? Du hast doch ein Kleid an!“ - Heinrich trägt nämlich ein langes, rotes Gewand. „Das ist eine reine Modefrage. Hast du schon einmal einen Engel in Hosen gesehen? Na also.“ Seitdem steht Heinrich auf meinem Schreibtisch. In seinen Händen trägt er einen goldenen Papierkorb, oder vielmehr: Einen Müllkorb. Ich dachte erst, er sei nur ein Kerzenhalter, aber da hatte ich mich geirrt, wie ihr gleich sehen werdet. Heinrich stand gewöhnlich still an seinem Platz, hinter der rechten hinteren Ecke meiner grünen Schreibunterlage (grün und rot passt so gut zusammen!) und direkt vor ein paar Büchern, zwei Bibeln, einem Gesangbuch und einem Bändchen mit Gebeten. Und wenn ich mich über irgendetwas ärgere, hält er mir seinen Müllkorb hin und sagt: „Wirf rein!“ Ich werfe meinen Ärger hinein - und weg ist er!

Manchmal ist es ein kleiner Ärger, zum Beispiel wenn ich wieder meinen Kugelschreiber verlegt habe oder eine fremde Katze in unserer Gartenlaube vier Junge geworfen hat. Es kann aber auch ein großer Ärger sein oder eine große Not oder ein großer Schmerz, mit dem ich nicht fertig werde, zum Beispiel, als kürzlich ein Vater und eine Mutter erfahren mussten, dass ihr fünfjähriges Mädchen an einer Krankheit leidet, die nicht mehr zu heilen ist. Wie soll man da helfen! Wie soll man da trösten! Ich wusste es nicht. „Wird rein!“ sagte Heinrich, und ich warf meinen Kummer in seinen Müllkorb. Eines Tages fiel mir auf, dass Heinrichs Müllkorb immer gleich wieder leer war. „Wohin bringst du das alles?“ „In die Krippe“, sagte er. „Ist denn so viel Platz in der kleinen Krippe?“ Heinrich lachte. „Pass auf! In der Krippe liegt ein Kind, das ist noch kleiner als die Krippe. Und sein Herz ist noch viel, viel kleiner.“ Er nahm seinen Kerzenhalter unter den linken Arm und zeigte mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand, wie klein. „Denn deinen Kummer lege ich in Wahrheit gar nicht in die Krippe, sondern in das Herz dieses Kindes. Verstehst du das?“ Ich dachte lange nach. „Das ist schwer zu verstehen. Und trotzdem freue ich mich. Komisch, was?“ Heinrich runzelte die Stirn. „Das ist gar nicht komisch, sondern die Weihnachtsfreude, verstanden?“

Auf einmal wollte ich Heinrich noch vieles fragen, aber er legte den Finger auf den Mund. „Psst!“ sagte er. „Nicht reden! Nur sich freuen!“

Entnommen aus: Dietrich Mendt, Von der Erfindung der Weihnachtsfreude. Evangelische Verlagsanstalt Leipzig. www.eva-leipzig.de

Liebe Trauernde und Leben-Suchende,

was bleibt uns von diesen Advents- und Weihnachtstagen? Was können wir von Weihnachten lernen und mit in unseren Alltag hineinnehmen?

Die Botschaft, dass wir dem Kind in der Krippe auch nach Weihnachten, also das ganze Jahr über, alles, was uns bewegt und beschäftigt, alle Freude, Liebe und Dankbarkeit, aber auch alle Sorgen, Ängste, Nöte, alle Traurigkeit und jegliche Versuche, ins Leben zu gehen, ins Herz legen dürfen. IHM dürfen wir uns anvertrauen. Bei IHM erscheint unser Dunkel in einem neuen Licht – in Seinem Licht!

Wir wünschen Ihnen immer wieder Licht in Ihrem Dunkel und das Vertrauen und den festen Glauben, dass das Leben weiter geht! Für den nächsten Schritt wünschen wir Ihnen Mut und Hoffnung und Gottes reichen Segen!

Segen für das neue Jahr

**Dass alles, was dir gegeben ist,
mit dir wachse und in dir reife,
und dir dazu diene,
dein Leben als Geschenk annehmen zu können.**

**Dass du immer einen Menschen um dich hast,
der es wert ist, Freund zu heißen,
dem du vertrauen kannst,
er dich tröstet, wenn du traurig bist,
und mit dir gemeinsam den Stürmen des Alltags trotzt.**

**Dass dir die Trauer nie zu schwer wird
und du Wege findest, mit ihr zu leben.**

Dass Du immer Leben-Suchende*r bleibst.

**Dass du auch wieder Freude empfinden kannst
und du ab und zu auch einmal herzlich lachen wirst.**

**Und noch etwas wünsche ich dir:
Dass du in jeder Stunde der Freude
und des Schmerzes Gottes Nähe und Beistand spürst -
das ist mein Wunsch für dich – heute und für immer
und ganz besonders für das, was kommt.**

Sei gesegnet und behütet!

Schlusswort – Was ich noch sagen wollte ...

... hoffentlich durften wir Sie ein wenig durch diese Advents- und Weihnachtszeit begleiten?! Unsere Kerze brennt für alle, die es in diesem Jahr an Weihnachten besonders schwer haben. Und sie brennt für Sie!

Wenn Sie Interesse an einer **persönlichen Begegnung**, an einer **Beratung** oder einer weiteren Begleitung in einem **Trauercafé** oder einer **Trauergruppe** haben, so dürfen Sie sich gerne bei uns melden:

Bischöfliches Ordinariat
Hospiz- und Trauerseelsorge
Webergasse 11, 67346 Speyer
Telefon 06232-102288
hospiz-trauerseelsorge@bistum-speyer.de

Gerne schicken wir Ihnen unser **Jahresprogramm** per Post zu.



Gerne können Sie auf unserer **Homepage** ein wenig stöbern:

<https://www.bistum-speyer.de/seelsorge-und-spiritualitaet/hospiz-und-trauerseelsorge/>

*Ihnen Gottes Segen
für die kommende Zeit
und bleiben Sie behütet!*

Herausgeber:



HOSPIZ- UND TRAUERSEELSORGE
