

Sterben, Abschied und Trauer

- Bei der Geburt und im Sterben sind wir dem Ursprung am nächsten
- Was unterstützt den Sterbenden und die Angehörigen beim Loslassen?
- Der Übergang konfrontiert die Angehörigen mit der eigenen Sterblichkeit.
- Heilsames Singen hilft, alle Gefühle zu fühlen und schließlich zu befrieden.
- Kann ein Sterben zu Hause im Kreis der Angehörigen ermöglicht werden?
- Aufbahrung zu Hause ist i.d.R. für bis zu 36 Std. möglich.
Dies öffnet den Raum für Abschiednehmen und für die feinen Übergangsprozesse der Seele in den ersten Stunden.
- Abschiedsfeier – z.B. mit individueller Würdigung: „Wofür bin ich dem/der Gestorbenen dankbar? Was habe ich Wertvolles mit ihm/ihr erlebt?“
- Gemeinsames Andenken/Singen z.B. nach 40 Tagen („6-Wochenamt“) und nach einem Jahr: erhebendes, dankbares Gedenken statt Festhalten

Betrachtung zu Abschied und Trauer von Inke

Hat ein geliebter Mensch seinen Körper verlassen und ist nicht mehr in der dir gewohnten und geliebten Weise Leben präsent, vollzieht sich ein großer Wandel in deinem Leben.

Es ist so, als wäre dein Lebenspuzzle von Grund auf durcheinander geraten, weil ein wichtiges Puzzlestück fehlt.

Dein Herz schlägt anders. Es kann sein, dass sich Gefühle von Wund-Sein, Haltlosigkeit, tiefer Traurigkeit, großem Vermissen oder auch von Schuldgefühlen zeigen.

Fühle dies. Gib diesen Gefühlen Raum in dir. Lasse sie kommen wie Wellen, die sich hoch auftürmen und wisse, dass sich die Wellenberge auch wieder beruhigen – bis sie sich erneut hoch auftürmen... Fühle die Lebendigkeit in deinem Herzen, während du diesen großen Gefühlen Raum in dir gibst. So kommst du in Kontakt mit dir selbst. Fühle dich dir selbst nah. Sei dir selbst Geliebter oder Geliebte.

Nach und nach, früher oder später werden die Wellenberge flacher... bis es nur noch Wellenhügel sind...und bis sich schließlich die Wasseroberfläche deines Lebens wieder beruhigt und sich dein Lebenspuzzle wieder neu ordnet. Aber übe, weiterhin die Lebendigkeit in deinem Herzen zu fühlen. Übe, dich dir selbst weiterhin nah zu fühlen.

So kannst du eine andere, neue Art der Verbindung mit dem geliebten Menschen, der seinen Körper verlassen hat, finden. Von Herz zu Herz...

Im Herzen sind wir stets miteinander verbunden. Es gibt keinen Tod. Niemand ist gestorben. Leben währt ewig. Einzig die Form verändert sich. Mit der sich stetig verändernden Form gilt es einen Umgang zu finden und Frieden zu schließen.

*„Nichts Wirkliches kann bedroht werden, nichts Unwirkliches existiert.
Hierin liegt der Frieden Gottes“ (Ein Kurs in Wundern)*

Lieder und Rituale für Abschied und Trauer

Deutsch:

An diesem heiligen Ort

an diesem heiligen Ort
spür ich Dich in meinem Herzen
tief in meinem Herzen
spür ich Dich - hier. Mark Fox

Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind. Bei Ihm ist Trost und Heil. Ja hin zu Gott verzehrt sich meine Seele, kehrt in Frieden ein. (aus Taizé)

Behüte uns Gott, wir vertrauen dir. Du zeigst uns den Weg ins Leben. In dir ist Freude, Freude in Fülle. (aus Taizé)

Bin zu allem bereit, was die Seele befreit. Trage Freude und Leid durch die Zeit, atme tief und mein Herz wird weit. Karl Adamek

Das ist das Wunderbare,
dass jeder Mensch eine Seele hat,
die mit dem Kosmos verbunden ist.
Das ist das Wunderbare.
Das ist das Wunderbare.
Das Wunderbare. *Michael Hofmann, Ursula Paul*

Der Segen des Himmels, er möge dich leiten, wo du auch hingehst, wonach du dich sehnst. Er möge dich stärken, heilen und wandeln, fülle die Weite in deinem Herz.
Der Segen des Ewigen – er hülle dich ein.
Der Segen des Ewigen – behüte dein Sein.
Iria Schärer

Die Flüsse, sie fließen, fließen und fließen. Die Flüsse, sie fließen alle ins Meer. Mutter Erde sorgt für mich. Mutter Erde sorgt für dich. Mutter Erde sorgt für uns. Wir sind ihre Kinder. dt.Text: Unmada Kindl

Die Ihn lieben sind wie die Sonne,
wenn sie aufgeht in ihrer Kraft.
Hineini Adonay, hineini Adonay,
Hoshieni Adonay Barbara F. Küng, nach Richter 5,31

Du bist gesegnet, geliebt und geführt,
von vielen Engeln umgeben.
Frieden – tief in dir
Was auch immer geschieht, wo auch

immer du bist,
sei dir gewiss, du bist geschützt.
Inke & Jochen Bockholt

Du bist mein Zufluchtsort

Ich berge mich in Deiner Hand.
Denn Du schützt mich Herr.
Wann immer mich Angst befällt,
traue ich auf Dich, ja ich traue auf Dich,
und ich sage, „Ich bin stark in der Kraft
meines Herrn.“

Fließen, fließen, Frieden schließen und den Wandel stets begrüßen. Will ins Neue mich ergießen. Fließ zurück ins mehr. Karl Adamek

Geh deinen Weg Schritt für Schritt
öffne dein Herz, nimm die Liebe mit
Inke

Halt mich, Heilige Mutter halt mich,
leg Deine Arme fest um mich, komm
tröste mich und lass mich nicht mehr los.
Mutter ich brauche dich. Mark Fox

Ich bin da Gott, ich bin da. Ich hör dein Rufen und bin da. Mark Fox

Ich lasse los, Herr ich lasse los. (2x)
und in deine Hände ich geb' alles Dir.
Ich lasse los, Herr ich lasse los. Mark Fox

Im Dunkel unsrer Nacht entzünde das Feuer, das niemals mehr erlischt, das nie mehr erlischt. Mark Fox

In Wahrheit bist du vibrierendes Glück und pure Liebe. (2x) Ja sogar, wenn die Erde bebt. Selbst falls die Welt zusammenbricht: Erinner' dich! J. Bockholt

Irischer Reisesegen

Möge die Straße uns zusammen führen
und der Wind in deinem Rücken sein.
Sanft falle Regen auf deine Felder und
warm auf dein Gesicht der Sonnenschein.

Refr.:

Und bis wir uns wiedersehen halte Gott
dich fest in seiner Hand.

Und bis wir uns wiedersehen halte Gott
dich fest in seiner Hand.

Führe der Weg, den du jetzt weiter geh'n

Lieder und Rituale für Abschied und Trauer

wirst, immer tiefer dich zu deinem Kern.
Wenn du bei dir bist in deiner Liebe, dann
folgst du ganz gewiss auch deinem Stern.

Lichtgebet: Helge Burggrabe

Ref: Oh Du mein Gott, gib mir Licht,
stärke mein Licht, mache mich zu Licht.

Gott, setze Licht in mein Herz, Licht in meine
Seele, Licht in mein Bewusstsein, Licht in mein
Denken und Licht in mein Tun.

Gott, setze Licht auf meine Zunge, Licht in
meine Augen, Licht in meine Ohren, Licht in
meine Nerven, Licht in mein Blut und Licht in
meine Haut.

Gott setze Licht zu meiner Rechten, Licht zu
meiner Linken, Licht hinter mir, Licht vor mir,
Licht über mir und Licht unter mir.

Näher zu mir, komm doch näher zu mir,
hier erwarte ich dich, hier in meinen
Armen. Wage den Schritt, meine Hand
nimmt dich mit. Komm jetzt näher zu mir,
ich verlange so nach dir. Mark Fox

Schaue auf das Schöne

aller Lebenszeit.

Werd' bereit zum Abschied,

mach die Seele weit.

Denk an all die Liebe,

löse so mein Leid.

Öffne meine Tore für die Ewigkeit. K. Adamek

Stille, komm hernieder, bring mein Herz
zur Ruh. Deine Schwingen decken alle
meine Wünsche zu. Nur der Eine allein soll
der Wunsch meines Herzens sein. AnneTusche

Von guten Mächten treu und still umgeben,
Behütet und getröstet wunderbar,
So will ich diese Tage mit euch leben
Und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Ref.:

Von guten Mächten wunderbar

geborgen, erwarten wir getrost, was
kommen mag. Gott ist bei uns am Abend
und am Morgen. Und ganz gewiss an
jedem neuen Tag.

Noch will das Alte unsre Herzen quälen,
Noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach, Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen
Das Heil, für das Du uns geschaffen hast.

Und reichst Du uns den schweren Kelch, den bitteren
Des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,

So nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern
Aus Deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst Du uns noch einmal Freude schenken
An dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
Dann wolln wir des Vergangenen gedenken
Und dann gehört Dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,
Die Du in unsre Dunkelheit gebracht.
Führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.
Wir wissen es, Dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
So lass uns hören jenen vollen Klang
Der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
All Deiner Kinder hohen Lobgesang.

Dietrich Bonhoeffer (1906 - 1945)

Wenn die Erde bebt unter meinen Füßen
steh mir. Wenn ich nicht mehr weiß wie es
weiter geht – steht mir bei. Steh mir bei 2x
Wenn ich Dich brauche, Gott, steh mir bei.
Mark Fox

Wie der Wind die Wolken treibt, trägt
mich was durchs Leben. Alles fügt sich und
es bleibt inn'rer Frieden.

Karl Adamek

Wir sind verbunden durch alle Zeiten,
durch alle Räume, wir sind Eins.
Eine Erde, eine Menschheit, eine Familie,
ein großer Geist. Wolfgang Bossinger

Englisch:

Be still my soul, be still. 2X
and rest in the arms of the Lord of Love
and be still. Mark Fox

Home, I'm going home. I need the land
to feed my soul. Take me home, take me
home over the green green hills and far
away.

Home to the mother lands 3x
over the hills and far away. Helen Yeomans

I am here to release all of my fears
come to peace with all my tears
and discover what it means to be alive.

I am here to release my fears
come to peace with all my tears
and discover what it means to be alive
Michael Stillwater

I'm calling you. 2X Come back to me 2x

Lieder und Rituale für Abschied und Trauer

I am here, I am here to hold you. 2X M. Stillwat.

I give my life to love to guide today. With every word I speak. With every breath I take. Mark Fox

I´m like a leaf 3x
on the river of the Name Inke

In this deep deep hole in my soul
You are here. You are here. Mark Fox

Let every heart be held. Let every heart be healed. Let every heart be welcome back home. Mark Fox

Love will take you home. 2x
Love will take you everywhere
Love will take you home

May the blessings of God rest upon you.
May His Peace abide with you.
May His Presence illuminate your heart – now and forever more.

May you be well. May your suffering cease. May you travel in joy and arrive in peace. Ingo Drebes

One bright morning when my work is over wanna fly away home. 2x
Fly away like an eagle. Fly away home. 2x
Michael Stillwater

One day I will see You, I will see You my Lord. (2x) See Your Love and Your Light and Your Oneness, my Lord. (2x)
2)One day I will meet You...Meet Your Love
3)One day I will be You... Be Your Love..

Peace be to you, Peace be to me, Peace be to all and the world be free.

Light of heaven shine through me, lighting up the world I see and shine throughout the universe. Michael Stillwater

Return again, return again, return to the land of your soul. 2x Return to who you are. Return to what you are. Return to where you are, born and reborn again.

The river is flowing, flowing and growing. The river is flowing back to the

sea. Mother Earth carry me, your child I will always be. Mother Earth carry me back to the sea.

We are as God created us in the Light, in the Love, in the Glory. 2x
In the Light, in the Love, in the Glory 3x
We are. Michael Stillwater

Hebr./lat./aramäisch:

Abwun d'bwashmaya.
Alaha Allah Elohim Elat.

Confitemini Domino, quoniam bonus.
Confitemini Domino, alleluja. Taizé

In manus tuas pater commendo spiritum meum.

Kodoish Kodoish Kodoish Adonai Tsebayoth. Männer: Yod Heh Vod Heh.

Kyrie Eleison

Sanskrit (Indien):

Asatoma Sad Gamaya
Tamasoma Jyotir Gamaya
Mrithyor ma Amritham Gamaya.

Jaya Bhagavan

Loka Samsta Sukhino Bhavantu.

Namasté, Namasté, Namasté, Namasté
Mein Herz grüßt dich
grüßt dein göttliches Licht
grüßt dein Sein
mit allem was ist. Kamaya Monika Wunram

Om Bhur Buvah Svaha. Tatsavitur Varenyam. Bhargo Devasya Dhimahi. Dhiyo Yonah Prachodayath.

Om Mani Peme Hung

Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram Om

Teyata om bekanze, bekanze, maha bekanze, radza samudgate soha.