Gute Gedanken nicht nur für Trauernde

Gute Trauer-Heilende Zeit

Nr. 15
4. Dezember 2022
2. Advent

Besinnen auf sich selbst und auf andere

Dem Menschen auf der Spur

Die erste Adventswoche konnte ich in der Abtei Münsterschwarzach bei Pater Meinrad Duffner verbringen, um mittels Kreativität und Gesprächen besinnliche Zeit zu verbringen.
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, dann können Sie auch Zeit nehmen für andere. Nur wer selbst gut ausgeglichen ist, der kann gut auf andere zugehen, wie der Adventskalender diese Woche wieder vorsieht.
Erinnert sei auch an den Brief ans Christkind und an einen lieben Verstorbenen. Die Aktion läuft bis zum 23.12., wenn im Garten der Erinnerung die Briefe abgeschickt werden.

Zur Erinnerung an die Briefaktion am 23. Dezember 2022

Weihnachtsaktion: Einen Brief ans Christkind und einen geliebten Verstorbenen schreiben

Die Trauerarbeit im Bistum Fulda bietet in diesem Jahr im Garten der Erinnerung in Rommerz am 23. Dezember um 18 Uhr eine Aktion unter dem Motto: Brief ans Christkind und einen geliebten Verstorbenen.
Dabei können Briefe an Verstorbene geschrieben werden, und diese persönlich ins Feuer gelegt werden (in der Roseggerstraße 3) oder vorher im doppelten Umschlag an das Zentrum für Trauernde in der Brüder-Grimm-Straße 2 in 36 119 Neuhof– Rommerz geschickt werden.
Diese Aktion wird per Livestream übertragen auf www.lebendige-trauerarbeit.de

Einen Brief ans Christkind und einen geliebten Verstorbenen ist eine Sache. Einen Gruß – selbstgestaltet als Karte - oder ein Brief an einen Menschen, der vielleicht traurig ist, oder der als Trauernder aus dieser Situation heraus einen Brief schreibt, ist etwas anderes. Selbst zu Weihnachten können kleine Geschenke, wie der selbstgefaltete Engel aus einem Buch, alles zur Botschaft eines Engels machen, und jeden Aktiven zum Engel für andere.
Herzliche Einladung für andere zum Engel zu werden…

Spenden für die Trauerarbeit bitte beim **Förderverein Trauerarbeit auf das Konto bei der Sparkasse Hanau: IBAN 09 5065 0023 0000 105916**. (Spendenquittungen ab 200 €, darunter gilt der Überweisungsträger)

Herzliche Einladung, sich digital den Gottesdiensten der Trauerarbeit anzuschließen.
Gerne nennen wir im Rahmen der Eucharistie die Namen Ihrer lieben Verstorbenen
am zentralen liturgischen Ort nach der Wandlung.
Bitte mailen Sie uns die Namen zu: Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

Namensnennung im Advent: Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de
Alle Streamgottesdienste können Sie auf www.lebendige-trauerarbeit.de ansehen.

Sonntag, (2. Advent) 4. Dezember (Einläuten von Weihnachten) 15 Uhr (Stream und Live: Rommerz)
Sonntag, 4. Dezember (Dekanatsmesse Neuhof) 18.30 Uhr St. Michael **nur Live**
Sonntag, (3. Advent) 11. Dezember (Einläuten von Weihnachten) 15 Uhr (Stream und Live: Rommerz)
Weltgedenktag für verstorbene Kinder. Namensnennung besonders von Kindern und um 19 Uhr
„Kerzenaktion“: Kerzen in die Fenster als Zeichen der Solidarität stellen.
Samstag,17.Dezember (Vorabendmesse) 18.30 Uhr
Sonntag, (4. Advent) 18. Dezember (Einläuten von Weihnachten) 15 Uhr (Stream und Live: Rommerz)
Samstag, 24. Dezember 21.30 Uhr „Die andere Weihnachtsfeier“ live aus dem Garten der Erinnerung
Aufgrund von Problemen ist die Übertragung aus der Kirche nicht möglich.
Montag, 26. Dezember 2. Feiertag um 10.00 Uhr
Samstag, 31. Dezember um 18.30 Uhr„Der andere Jahresabschluss“ live aus dem Garten der Erinnerung
Aufgrund von Problemen ist die Übertragung aus der Kirche nicht möglich.
Freitag, 6. Januar 2023 (Dreikönig) um 18.30 Uhr
Samstag, 14. Januar (Vorabendmesse) um 18.30 Uhr
Wir gedenken allgemein und namentlich der Verstorbenen (auch in der Christnacht und an Silvester):
Namensmeldung bei: Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

Einläuten von Weihnachten (Gedenken für die Verstorbenen)

Mit dem 1. Advent wird Weihnachten eingeläutet. Dabei haben es Menschen, die einen geliebten Menschen verloren haben, schwer. Ihnen will die Trauerarbeit im Bistum Fulda an den Adventsonntagen um 15 Uhr helfen, mit dieser Trauer Schritte auf Weihnachten hin zu machen. Der jeweilige Gottesdienst findet in der Kirche in Rommerz statt und wird digital übertragen auf www.lebendige-trauerarbeit.de. Eingeladen sind alle, die um einen geliebten Menschen trauern. Aus Rommerz sind Hinterbliebene eingeladen. Für ihre Verstorbenen wird eine namentliche Kerze bereitgehalten. Eine Kerzensegnung findet auch digital statt, indem Menschen zu Hause Wasser und Kerzen bereithalten, die mit den anderen Kerzen gesegnet werden.
Weitere Namen und Gedenkkerzen können gerne per Mail bestellt werden bei
Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

Gute Trauer-
Heilende Zeit

Betrachtung zum 2. Advent
(biblische Figuren: ein kniender Hirte)

Hirten knien sich in ihre Aufgabe, zu hüten und zu behüten, was und wer ihnen anvertraut ist.
Hirten weichen nicht aus, sondern, sie gehen voran, um den ihnen anvertrauten Geschöpfen eine Weide zur Nahrung zu zeigen.
Hirten erkennen im Dunkel des Alltags, der Nacht, anhand der Sterne den Weg, den sie und die ihnen anvertraute Herde gehen können.

Mögen wir unsere Aufgaben, angesichts des Todes geliebter Menschen gewachsen sein und uns und unser Leben behütet zu gehen.
Mögen wir die Kraft haben, den Dingen dieses neuen, geänderten Lebens, nach dem Tod eines geliebten Angehörigen den Ort zu finden, an dem wir Kraft und Nahrung für unser Leben bekommen.
Mögen die dunklen Stunden des Tages und der Nacht uns zeigen, dass gerade in dieser Dunkelheit immer Lichtblicke sind, die uns Orientierung geben können.

Die Hirten hörten in der Stille der Nacht die Botschaft des Friedens.
Die Hirten vernahmen die Hoffnung, die mit diesem inneren und äußeren Frieden verbunden waren und brachen auf.
Die Hirten suchten und fanden dieses neue, junge Leben, das Gott der Menschheit geschenkt hat.

Mögen wir in stillen Stunden, trotz der Trauer und des Schmerzes, inneren Frieden finden.
Mögen wir Hoffnung haben und in dieses neue, unbekannte Leben aufbrechen, weil Gott unser Hirte ist, der uns in allen Lebenslagen begleitet und führt.
Mögen wir im inneren und äußeren Aufbruch neues, junges Leben entdecken, egal wie alt wir sind.

So können Hirten Stellvertreter Gottes sein auf Erden.
So will Gott selbst unser Hirte sein und braucht dazu Vertreter, die seine Liebe zu den Menschen in sich tragen und weitergeben.
So sind die Hirten unseres Lebens jene, die uns begleiten, beschützen und behüten und neue vorsichtige Schritte ins Leben gehen lassen.

Mögen wir in jedem Menschen, der uns behüten will, Gott selbst erkennen.
Mögen wir - trotz der Trauer - das Vertrauen in Mitmenschen nicht verlieren, sondern durch dieses Vertrauen neue Hoffnung für unseren Alltag ohne den geliebten Menschen finden.
So mögen wir trotz des Verlustes vorsichtige Schritte in ein Leben gehen an unterschiedlichen Orten, jene im Himmel, wir auf Erden.

So mögen die Hirten unseres Lebens, Stock und Stab geben, weil Gott selbst uns durch die Täler des Lebens führt, die hinaufführen auf den Berg, wo uns eine ewige Wohnung bereitet ist.

Eine Weihnachts-krippe in der Milchflasche selbst gestalten

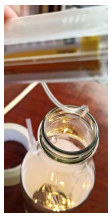
Gute Trauer-Heilende Zeit

Sie finden alle Vorlagen auf unserer HP www.bonsalus.de unter Krippen selbst gestalten

Drucken Sie Ihre gewünschte Vorlage aus und schneiden diese für die Flasche passend zu

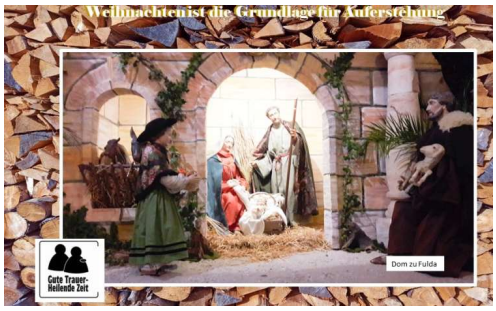
Vorlage rollen, einführen und ausrichten

LED-Lichterkette vorbereiten, prüfen, einführen, ausrichten und fixieren mit Tesa



Beleuchtung verkleiden mit Zipfelmütze oder einfach Stofftuch und Gummi oder Bast

Vorlagen für Krippen in der Flasche auf www.bonsalus.de
Dom zu Fulda, Rommerz, Sillian, Neuhof



Gerne können wir auf die Motive individuelle Bilder von Ihren lieben Verstorbenen montieren. Senden Sie uns ein Bild und den Namen, Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de wir senden Ihnen eine Vorlage.

Gute Gedanken für den 6. Dezember

Gute Trauer-Heilende Zeit

Eine andere Nikolausgeschichte

Nikolaus und der Krampus

Wir schreiben das Jahr 2022.
Da der Nikolaus im 4. Jahrhundert lebte, sind wir also gut 1600 Jahre später.
So wollte es die Sparpolitik des Himmels, dass für den kommenden Winter die Temperatur im himmlischen Festsaal für Bischöfe, Kardinäle und Päpste lediglich auf 21 Grab herabgesenkt werden sollte, im Himmel für niedere Heilige dagegen auf die gesetzlich vorgeschriebenen 19 Grad.
Das ging dem Nikolaus doch zu weit, denn er ahnte, wie es schon zu seiner Zeit war, dass die Menschen auf Erden sich noch nicht einmal die vorgeschriebenen 19 Grad leisten können.
So beschloss er, als Zeichen der Solidarität auf die Erde zu gehen, um den Menschen zur Seite zu stehen. Gedacht, gesagt, getan. Aber wohin? Er überlegte und dachte an Amerika, aber da würde er wohl im roten Leinen auf Weihnachtsmärkten für langweilige Bilder mit Kindern posieren müssen und bestimmt nicht die Not der Menschen kennenlernen. Wie wäre es mit Norwegen, aber da befürchtete er, dass sein Hohoho-Gebrülle in einem großen Möbelkaufhaus unter dem schrillen „Stille Nacht“ untergehen würde.
Schließlich dachte er an Deutschland, aber da war der synodale Weg, und wegen des Streits zwischen den Menschen innerhalb und außerhalb der Kirche, gab es kaum noch Interesse an ihm. Schließlich wäre er ja nur etwas für Kinder. Wer interessiert sich als Erwachsener schon für einen Heiligen, der über 1600 Jahre verstorben ist.
Also was tun? Wohin? Da fielen ihm die „Sommerwochen im Sillianer Hof“ ein, wo er Semmelknödel und Brot gebacken hatte. Aber als er hörte, der Sillianer Hof würde Ende Oktober geschlossen, umgebaut, modernisiert von einem neuen Pächter, fragte er sich , wohin. Da war der Schuistelhof, hoch über Sillian auf 1530 Höhenmeter. Die freundlichen Bauersleute gewährten ihm gerne Quartier, denn bis Weihnachten war sowieso niemand da.
Aber Sillian liegt in Osttirol und gehört zu Österreich und da gehört zum Heiligen Nikolaus der Krampus dazu, jener altmodisch pädagogisierte Mann, der böse Kinder in den Sack steckte. So erzählt man sich von ihm, er habe einst in Deutschland in den Nachkriegsjahren einen ausgestopften Sack dabeigehabt, an dem Strumpfhosenbeine angenäht waren, als wäre in dem Sack ein unartiges Kind mitgenommen worden. So wurde die Angst der Kinder geweckt und frühkindliche Traumata grundgelegt. Von einem Ort hörte er, dass die Jugend in den 1980iger Jahren einmal mit mehreren Nikoläusen und in Begleitung des Knecht Ruprecht, wie der Krampus dort hieß, von Haus zu Haus ging. Das eine Team wankte immer mehr, die Mitra wackelte und der Krampus schlug ohne zu fragen auf die Kinder ein. Das andere Team erledigte seine Aufgabe, erklärte liebevoll, was dem Heiligen Nikolaus wichtig ist, nämlich wie der Heilige Martin, das Miteinander zu teilen. Dieses Team lehnte den Schnaps ab, der angeboten wurde, jenes andere Team hingegen trank nicht nur einen, sondern gleich zwei, weshalb der Nikolaus lallte und der Krampus immer schneller die Rute schwang.
Also das wollte er nicht, also erklärte der Nikolaus, er würde in diesem Jahr nicht zur Verfügung stehen, wenn der Krampus mitkommen muss.
So kam es, dass er - wie schon im 4. Jahrhundert - in aller Stille, ohne Aufsehen und Getue, gerade solchen armen Familien etwas vom Überfluss abgeben wollte, was er - trotz der Sparpolitik - mitnehmen konnte. Das war in diesem Jahr ein Gutschein für Holz oder einige warme Kleidungsstücke, die er organisiert bekam oder von der Caritas auf Gutschein mitnehmen konnte. So waren es mehr Grundlebensmittel, als die immer süßer werdenden Niklausgebäcksachen, die es seit Ende Juli in den Supermärkten gab, weil die Not immer größer wurde. Er hätte gerne den Krampus zum Tragen der Sachen dabeigehabt, aber der hatte keine Hand frei, weil eine mit einem hohlen Sack und die andere mit einer Rute zum Schlagen belegt war. Am Ende fragte sich der Nikolaus: Haben die Menschen und die Kirche nichts dazugelernt in den 1600 Jahren, seitdem er nicht mehr auf der Erde ist?

Der Advent ist für Trauernde eine schwer Zeit. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie als Betroffener oder als Begleitender Anregungen bekommen, was hilfreich ist für diese Zeit.
Der diesjährige Adventskalender lädt ein, aktiv zu werden: für sich und für andere. Trauernde können aus ihrer Situation etwas machen, so dass sich dadurch Verbindungen ergeben und die Tage etwas leichter machen.
Aktivität als Beitrag gegen die Resignation und Depression, könnte das Motto in diesem Advent sein.
Somit würde der Advent mit den Anregungen für Trauernde (und Begleitende) zum Weg auf Weihnachten werden, wo wir mit neuem im Leben rechnen können.

Mit guten Wünschen verbleibe ich
Werner Gutheil
Diözesanreferent Trauerarbeit

Gute Trauer-
Heilende Zeit

2. Adventswoche

Türen öffnen sich, wenn... in der 2. Woche

7. Wen könnte ich zum Adventskaffee einladen? Sprich eine Einladung aus.
8. Wen rufe ich spontan an? Denk an Deine Liste!
9. Was tut mir spirituell gut in diesen Tagen? Lies ein gutes Buch oder suche danach im Internet!
10. Wen könnte ich spontan besuchen? (Liste erstellen)
11. Wie möchte ich Weihnachten erleben, mit wem und wo? (Überlegungen und suche erste Kontakte)
12. Halbzeit zu Weihnachten? Wem will ich ein kleines, selbstgemachtes Geschenk an Weihnachten machen? (Liste erstellen)

Gedanken

Das Schwere im Leben muss man nicht immer mitschleppen.
Denken wir darüber nach, was wir davon einfach loslassen.

WG

Aktionsgedanke

Was räume ich auf vor Weihnachten, was bleibt halt liegen. Weihnachten kommt, auch wenn die Fenster nicht geputzt und die Gardinen nicht gewaschen sind. Lieber die Zeit für sich nutzen, als sie für Putzaktionen zu nutzen.

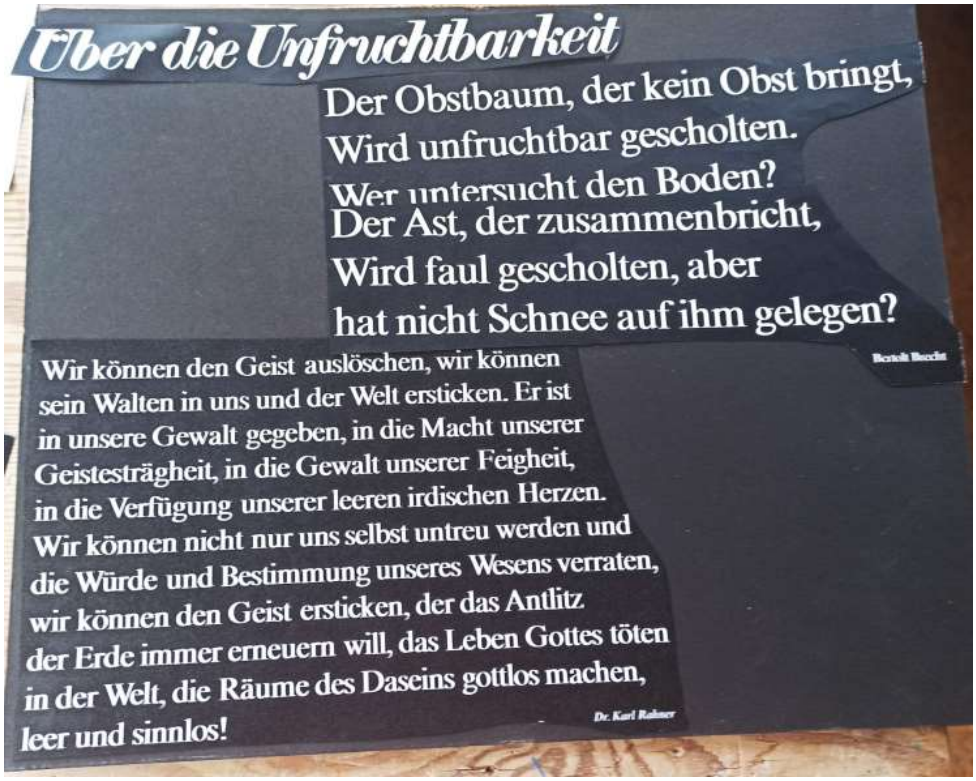
Im Advent sind wir eingeladen, entweder gut für sich selbst etwas zu tun oder Gutes für andere zu tun, damit wir gemeinsam die Zeit gut gestalten.
Mein Wunsch für Sie!

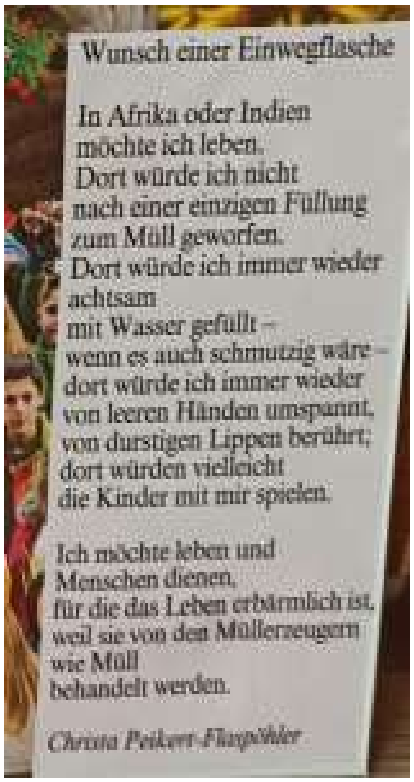
Ihr

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM FULDA
Trauerarbeit

www.bonsalus.de

Aus den Tagen mit Pater Meinrad Duffner





Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

Verantwortlich für den Inhalt: Werner Gutheil, Trauerseelsorger und Diözesanreferent Trauerarbeit im Bistum Fulda

EDITION BONSALUS