Liebe „Gute Gedanken"-Lesende, ein Wort zuvor

**Fasching fällt aus, zumindest im Großen und Ganzen.
Aber gerade jene, die diese Gedanken lesen,
denen ist ganz selten zum Lachen und Feiern zu Mute.
Leider ist auch die politische Großwetterlage in Europa nicht
sehr ermutigend, sondern sogar beängstigend.**

Die Kriegsdrohgebärden im Osten Europas sind für einige Menschen, die den Krieg als Kind erlebt haben, bedrohlich.
So erlebe ich panische, ängstliche Menschen, die anfangen „Vorräte anzulegen", weil der Krieg in ihrer Kindheit Hunger gebracht hat. Verlustängste kommen hoch, wenn sie in der Kindheit alles, das Haus und alles, was darin war, verloren haben. Sie gehören auch zu den Menschen, die bereits als Kinder schmerzlich erleben mussten, wenn die Todesnachricht von geliebten Angehörigen, bis hin zu Elternteilen oder Verwandten durch den Briefträger überbracht wurden.
Sie sind es auch, die angesichts eines aktuellen Todes diese frühkindlichen Erfahrungen plötzlich zu aktuellen Gefühlsregungen wiederbelebt bekommen. Da kann der Fernseher mit seinen Putin-Nachrichten zeigen, wie schnell damals alles verloren ging und Hunger sie viele Wochen, Monate, teilweise sogar Jahre begleitet hat.
Kürzlich erlebte ich folgende Situation: Zwei Minuten nach 19 Uhr, die ZDF-Nachrichten hatten gerade begonnen, klingelte mein Telefon. Es war jemand panisch-ängstliches in der Leitung, der mich bat, für ihn schnell größere Vorräte einzukaufen.
Es waren die Kindheitserinnerungen, dass Krieg immer mit Hunger verbunden ist.
Meine beruhigenden Worte, es sei genug im Vorrat oder zu Kaufen, erreichten diesen Menschen nicht. Vielleicht half für den Moment, dass jeder Einkauf genauestens dieser Person gezeigt wurde.
Beschwichtigende Worte reichen nicht und erreichen kaum solche traumatisierten Menschen.
Und selbst Gebete um den Frieden, wie dies vor einigen Jahren der Fall war, reicht das aus?
Unsere Kirchen beten für den Frieden, in Fürbitten und in jedem Gottesdienst, aber gesonderte Aufrufe um für den Frieden zu beten, hört man leider nicht. Schweigende Bischöfe, die sich da und dort in Pressemeldungen melden, da frage ich mich, ob sie wissen in welcher Not sich Menschen nach Verlust und Tod eines geliebten Menschen befinden.
Da tagt man lieber über Kirchenaustrittszahlen und Strategie- und Strukturpapiere, statt einmal zu fragen: Wo ist Deine Not?
Da telefoniere ich lieber den lieben langen Tag mit Menschen, die Angst um ihre Vorräte haben, damit sie hoffentlich etwas Entlastung für einen kurzen Moment haben.

Gute Gedanken nicht nur für Trauernde

Texte zur Fastenzeit 2022

Nr. 3. Februar –März 2022

In Versuchung geführt

Wie leicht fühlen sich Trauernde in Versuchung geführt:
Zu verzweifeln, dass ein geliebter Mensch nicht mehr da ist.
Zu hadern, dass sie alles alleine machen müssen.
Zu fragen, warum es immer mich trifft.

Aber das verändert wenig an der Situation.
Die Wüste des Alltags bleibt.
Der Blick geht immer zurück und die Realität ist kaum zu gestalten.
Zu trocken ist die Wüste, weil die vierzig Tage wie eine Ewigkeit den Menschen vorkommt.
Zu steinig ist der Weg, weil es nichts an Stärkung zu geben scheint.
Zu hoch ist das Ziel, weil der geliebte Mensch nicht mehr da zu sein scheint.

Was hilft: eigentlich wenig, außer die Tatsache es auszuhalten und den Weg weiterzugehen, bis zur nächsten Versuchung.

© Werner Gutheil,
Trauerarbeit Bistum Fulda
info@trauern-warum-allein.de

Lukas 4, 1-13
In jener Zeit verließ Jesus, erfüllt vom Heiligen Geist, die Jordangegend. Darauf führte ihn der Geist vierzig Tage lang in der Wüste umher, und dabei wurde Jesus vom Teufel **in Versuchung geführt**. Die ganze Zeit über aß er nichts; als aber die vierzig Tage vorüber waren, hatte er Hunger. Da sagte der Teufel zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl diesem Stein, zu Brot zu werden. Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot. Da führte ihn der Teufel auf einen Berg hinauf und zeigte ihm in einem einzigen Augenblick alle Reiche der Erde. Und er sagte zu ihm: All die Macht und Herrlichkeit dieser Reiche will ich dir geben; denn sie sind mir überlassen, und ich gebe sie, wem ich will. Wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest, wird dir alles gehören. Jesus antwortete ihm: In der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. Darauf führte ihn der Teufel nach Jerusalem, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich von hier hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich zu behüten; und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. Da antwortete ihm Jesus: Die Schrift sagt: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. Nach diesen Versuchungen ließ der Teufel für eine gewisse Zeit von ihm ab

Wüste macht Durstig

Wenn das Leben vergeht, dann kommt die Trockenheit in der Kehle.
Wenn das Leben eines geliebten Menschen aufgehört hat, dann kommt der Durst nach Gemeinschaft mit ihm oder ihr.

Und wer tränkt mich dann?
Wer gibt mir zu trinken, um wieder Freude am Leben zu haben?

Dann braucht es Menschen, die mitgehen, durch die Wüste des eigenen Lebens.
Dann braucht es Menschen, die aushalten, dass ständig nach etwas zu Trinken gefragt wird.

Dann brauchen wir die Gemeinschaft, die einander den Durst des Lebens tränkt.

Wüste am Toten Meer
Israel 2015

Gute Gedanken nicht nur für Trauernde

Herzliche Einladung einen Brief zu schreiben in die Ewigkeit und im Osterfeuer zu verbrennen. Aktion der Trauerarbeit, also schicken Sie mir Ihren Brief (Brüder Grimm Straße 2, 36119 Neuhof)

Gute Trauer-
Heilende Zeit

Aktion hin auf Ostern

Nr. 3 Februar – März 2022

Schreib mal wieder auch in die Ewigkeit

Früher waren in Zeiten der Trennung Briefe auf Papier eine Form miteinander in Verbindung zu bleiben. Heute haben das SMS und E-Mails weitgehend abgelöst.

Es gibt aber Orte, da haben auch diese Kontakte ihre Grenzen.

Ein solcher Ort ist der Himmel, auch Ewigkeit genannt. Hier können wir nur in Gedanken und im Herzen in Verbindung treten.

Wer um einen geliebten Menschen trauert, der hat nicht selten noch das eine oder andere zu sagen.

Ein „altmodischer Brief“ kann hier helfen, denn im Aufschreiben können sich die eigenen Gedanken klären, und im Abschicken bringen wir die notwendige Geduld auf, erst später eine Antwort zu bekommen. Den geschriebenen Brief in einen Umschlag zu packen, zeigt, dass das Postgeheimnis zwischen dem Schreibenden und dem Angeschriebenen auch für die Ewigkeit gilt. Es können also auch Dinge angesprochen werden, die niemand etwas angehen. Aber wie einen Brief in die Ewigkeit abschicken?

Dafür gibt es eine Form, die so alt ist, wie die Menschheit: Verbrennen. Damit steigt im Rauch das auf, was geschrieben ist. Kinder haben hier kaum Probleme damit, denn sie meinen, es werden Rauchzeichen aufsteigen, wie bei den Ureinwohnern Nordamerikas.

In vielen Religionen und Kulturen sind Feuer und aufsteigender Rauch Formen der Verbundenheit zur Ewigkeit.

Damit dies aber auch in Gemeinschaft geschieht, bietet die Trauerarbeit im Bistum Fulda eine gemeinschaftliche Form an. Die Briefe, die - wie gesagt im geschlossenen Umschlag - an das Büro für Trauerarbeit in der Brüder-Grimm-Straße 2 in 36119 Neuhof geschickt werden, werden in der Osternacht am Karsamstag, 16. April im Osterfeuer verbrannt. Dieser Auferstehungsgottesdienst wird per Livestream ab 21 Uhr im Internet auf www.lebendige-trauerarbeit.de übertragen.

Kurzentschlossene oder digital Aufgestellte können auch per E-Mail einen solchen Brief an Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de senden. Er wird in einen Umschlag gesteckt und dem Feuer in der Osternachtsfeier übergeben.

Natürlich können alle Brief in den Osternachtsfeiern der jeweiligen Gemeinde oder im eigenen Garten, auf dem Balkon oder sogar am Friedhof verbrannt werden.

Es steige auf, was im Brief steht, wie Weihrauch und das ist Gebet. Gebet ist eine Form der Verbundenheit, die über Raum und Zeit hinaus geht, weil sie eine Hoffnung hat, dass dieses Leben nicht mit dem Tod endet.
Also: Schreib mal wieder auch in die Ewigkeit, gerade an Ostern, aber nicht nur da, sondern auch dann, wenn in Gedanken oder im Herzen etwas aufkommt, das man den geliebten Menschen dort in der Ewigkeit gerne noch mitteilen möchte.

Werner Gutheil

Gute Gedanken nicht nur für Trauernde

Neu im Bücherregal

Nr. 3 Februar – März 2022

Gute Trauer-Heilende Zeit

Für Betroffene, Freunde und Begleitende,
wie Fachpersonal und Ärzte

Schon vor dem Bau des Kindergrabmales in Hanau 1999, einer Bestattungs- und Gedenkstätte für Sternenkinder, war mir diese Situation als Klinikpfarrer im Klinikum Hanau ein Herzensanliegen. So ist mir dieser Titel in der Ausschreibung vom Patmosverlag sofort aufgefallen:

Wenn ein Kind stirbt, stirbt mehr als dieser zauberhafte winzige Mensch. Es stirbt auch die Zukunft, die Eltern sich mit diesem Kind ausgemalt haben. Dieser Einschnitt begleitet die meisten Eltern ein Leben lang und hat Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem. Petra Sutor schreibt als selbst Betroffene und als erfahrene Trauerbegleiterin. Sie vermittelt wertvolle sachliche Informationen, die Eltern häufig unbekannt sind, und betrachtet die ganze Palette der Trauer – ihre schmerzhaften Seiten, aber auch die kleinen Trauerschätze, die es zu entdecken gilt. Konkrete Übungen zur Stabilisierung und Selbstfürsorge helfen Eltern, wieder handlungsfähig zu werden.
Egal, ob der Verlust ganz akut ist oder schon Jahre zurückliegt – das Buch begleitet Sternenkind-Eltern informativ und warmherzig. Es hilft, den unsagbaren Schmerz auszuhalten und den Verlust ins Leben zu integrieren.
Neben Grundinformationen über Trauerwege nimmt sie vor allem auch das Umfeld in den Blick. Wie oft werden Geschwisterkinder übersehen und Großeltern vergessen. Sie alle gehören zur Gemeinschaft der Trauernden um dieses kleine irdische Geschöpf. Dies war mir schon immer wichtig. Zentral ist auch die Zeit zwischen Tod und Beerdigung, die es zu gestalten gilt. Die Verabschiedung im Krankenhaus halte ich ebenso wichtig, wie die Teilnahme und Gestaltung der Beerdigung. Kreativität ist auch mir ein hilfreiches Anliegen, so schlägt sie Schreiben und Malen vor. Männer, so erlebe ich, können handwerklich hier viel umsetzen. Ein Buch mit Perspektiven im eigenen Umgang mit dem Tod eines Kindes, nicht nur in der akuten Situation, sondern auch Jahre später.
Hilfreich ist, dass auch behördliche und arbeitsrechtliche Seiten beleuchtet werden. Zentral ist die Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Trauer. Die Autorin ist Trauerbegleiterin, integrale Traumaberaterin und systemischer, ganzheitlicher Coach. Traumata in der Situation durch Information und Aktivität zu vermeiden und zu begleiten, ist mir seit meiner Trauma-Ausbildung besonders wichtig. Das Buch hilft in der Situation und auch viele Jahre später, denn Trauer bleibt, kann aber auch nach Jahren noch aufgearbeitet und im Leben einen Platz gegeben werden, ohne daran zu verzweifeln.

Werner Gutheil

20,00 € inkl. MwSt
Verlag: Patmos Verlag
Themenbereich: Gesundheit, Beziehungen und Persönlichkeitsentwicklung - Umgang mit persönlichen und gesundheitlichen Problemen
Genre: Ratgeber / Lebenshilfe
Seitenzahl: 210
Ersterscheinung: 14.02.2022
ISBN: 9783843613231

Dieses Produkt bei deinem lokalen Buchhändler bestellen oder mit kostenfreier Lieferung mit der Post bestellen per eMail in Hanau:
buchladen@freiheitsplatz.de
Gebührenfreie Bestellannahme:
0 800 / 2 66 56 7337

Baumaßnahmen im Garten der Erinnerung

Ich hatte am Jahresanfang davon gesprochen, dass im Garten der Erinnerung in Rommerz einige Baumaßnahmen anstehen.
So wird eine Toilette gebaut und daneben eine kleine Teeküche, um dort im Garten der Erinnerung Menschen einzuladen, die in kreativer Form, im Gespräch miteinander, Zeit zu verbringen.
Aber hierzu brauchen wir Ihre Unterstützung. Das Projekt „Garten der Erinnerung“ will in diesem Jahr einige Teilabschnitte erledigen, die leider im Rahmen der Gesamthausrenovierung, finanziell leider kaum zu stemmen sind.
Es sei denn, Sie helfen uns dabei.

Ich würde mich freuen, wenn Sie dazu etwas Spenden würden.

Nachfolgend die Kontonummer des Fördervereins Trauerarbeit e.V.:
DE 09 5065 0023 0000 105916

Jede noch so kleine Spende kann helfen, dass Menschen miteinander dort einen Platz finden.
„Stichwort Garten der Erinnerung“ bitte auch auf den Überweisungsträger schreiben. Sie erhalten ab 200 € eine Spendenquittung. Bitte dazu Adresse angeben.

Schon jetzt herzlichen Dank.

Werner Gutheil, Schriftführer
Förderverein Trauerarbeit e.V.

P.S. unten die Marionetten sind ein Teilprojekt im Garten der Erinnerung. Nebenstehend noch weitere Bilder

Neues Projekt: Beschirmter Weg
Wer hat Schirme übrig?
Bitte melden!

Foto unten

Blick von der Teeküche zum neu zu pflegenden Baum der Stühle, der Himmelsleiter

Gedanken

Wonach hungern Sie im Leben?

Aktionsgedanke

Suchen Sie Ablenkung von dem, was Ihnen Angst und Sorgen macht, indem Sie sich auf das schöne und gute im aktuellen Leben konzentrieren.

Vergelt's Gott, was wir für andere Menschen durch Ihre Unterstützung tun konnten.

Ihr

KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM FULDA
Trauerarbeit

www.lebendige-trauerarbeit.de

Gottesdienstangebot der Trauerarbeit im Bistum Fulda
www.lebendige-trauerarbeit.de

Analoge Gottesdienste: St. Michael Neuhof
Sonntag, 27. Februar 18.30 Dekanats-Abendmesse

Streamgottesdienste: www.lebendige-trauerarbeit.de
Mittwoch, 2. März 18.30 Uhr Aschermittwoch-Gottesdienst mit Aschenkreuz
Samstag, 13. März 18.30 Uhr Vorabendmesse in der Fastenzeit
Freitag, 18. März 19.00 Uhr Eucharistische Anbetung

März-April: Aktion Brief in den Himmel: Schreib mal wieder in die Ewigkeit

9. April 2022, 18.30 Uhr zum Palmsonntag mit Palmzweigweihe und Passionsgeschichte
16. April 2022, 21.00 Uhr Osternachtsfeier mit Brief in den Himmel

www.lebendige-trauerarbeit.de

Die Gottesdienste werden aufgenommen und können jederzeit abgerufen werden.

Werner.Gutheil@trauern-warum-allein.de

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

EDITION BONSALUS