

Impulse, Rituale und Methoden für Abschied und Trauer

Abschiednehmen ist nie leicht; sich von lieb gewonnenen Aktivitäten zu lösen, von Menschen zu trennen oder den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Unser Lebensweg führt über Höhen und durch Tiefen, nicht nur für den/die Einzelne, sondern auch für (Jugend)Gruppen – ständig sind wir unterwegs, immer verändert sich etwas, Leben heißt Wandlung und nicht Stillstand. Der Corona-Lockdown hat uns das vielleicht in etwas umfassenderer Weise verdeutlicht.

Methode 1

Klagepsalmen - Abschied, Trauer und Zweifel vor Gott bringen

Die Psalmen – wie kaum ein anderes biblisches Buch erzählen sie davon, dass wir mit Gott alles teilen können: Lob und überschäumende Freude, Dank, Hoffnung, aber auch nachdenkliches Fragen, Zweifeln, unsere Trauer und Angst; und sie bieten Bilder und Worte, in denen wir uns wiederfinden und mit denen wir beten können. Die Auseinandersetzung mit der Trauer, dem Abschied oder der Verzweiflung des Einzelnen begegnet uns vor allem in den sogenannten Klagepsalmen. Menschen verstummen nicht in ihrem Leid, in ihrer Sorge. Sie sprechen das aus, was sie bewegt. Ihr „Schrei“ ist kein Selbstgespräch, er wird vielmehr zur Bitte an Gott und überwindet damit die Einsamkeit, die nur um sich selbst kreist: Warum? Wie lange noch? – und findet darin neue Hoffnung, neues (Gott)Vertrauen. Ebenso wie die Klage gehört die Gewissheit, dass Gott DA IST und neue Wege eröffnet, elementar zu den Psalmen, häufig findet sich genau diese überraschende „Wende“ in den Klagepsalmen.

Beispiele für Klagepsalmen sind: Psalm 13, 22, 55, 56, 63, 69, 86 und 102.

methodisches Vorgehen:

- Wählt einen oder mehrere Psalmen, ggf. auch in unterschiedlicher Übersetzung, die euch ansprechen aus (www.bibelserver.de).
- Lest den Psalm Vers für Vers laut, mehrfach, findet drei bis fünf Wörter, an denen der / die Einzelne mit seinen/ ihren Erfahrungen anknüpfen kann: Welche sind das?
- Erstellt eine Wortwolke, z.B. via Mentimeter.
- Nach einer kurzen Austauschrunde kann jede/r seinen / ihren eigenen Klagepsalm schreiben.

Methode 2

Abschiedsweg gestalten: „Wege entstehen im Gehen“

Der Weg lädt ein, noch einmal bewusst die vergangenen Monate Revue passieren zu lassen, sozusagen „Rück-Schau“ zu halten, zu würdigen was gut war und loszulassen, was eingeengt, genervt, traurig gestimmt hat. An vier Stationen findet sich jeweils ein Symbol und einige Fragen. Die Reihenfolge der Stationen ist beliebig. Jede/r sollte den Weg für sich und schweigend gehen.

methodisches Vorgehen:

Die Teilnehmenden laufen der Reihe nach die vier Stationen an, lesen die Fragen und Bibelworte und notieren ihre Gedanken auf die bereitliegenden Zettel; diese werden zum Schluss mitgenommen und können z.B. in einer anschließenden Austauschrunde aufgegriffen werden.

- Station „Steine auf dem Weg“: auf einem dunklen Tuch (z.B. braun, grau) liegen Steine in verschiedenen Größen.

Bibelwort: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid!“ (Matthäus 11,28) „Meine Engel tragen dich auf Händen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt“ (Psalm 91,12)

Impulsfrage: Was ist dir in den letzten Monaten besonders schwergefallen? Welche Hürden musstest du überwinden? Welche Last möchtest du ablegen? Was hat dich bedrückt?

- Station „Tränen trocknen“: auf einem blauen Tuch steht eine Schale mit Wasser, daneben liegt ein großes Stofftaschentuch oder eine Packung Papiertaschentücher

Bibelwort: „Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen.“ (Offenbarung 21,4)

Impulsfrage: Wen oder was hast du außerordentlich vermisst? Was hat dich traurig gemacht oder zum Weinen gebracht? Wo fällt es dir schwer loszulassen, Abschied zu nehmen?

- Station „Erinnerungen festhalten“

Bibelwort: „Seine Mutter [Maria] aber bewahrte das alles in ihrem Herzen.“ (Lukas 2,51)

Impulsfrage: Welche Erinnerungen (Erlebnisse, Menschen, ...) möchtest du gern bewahren, festhalten? Was nimmst du mit? Was ist dir in den vergangenen Wochen und Monaten (neu) wichtig geworden?

- Station „Pläne schmieden“

Bibelwort: „Befiehl dem HERRN dein Tun an, so werden deine Pläne gelingen.“ (Sprüche 16,3)

Impulsfrage: Was wünschst du dir für dich / für unsere Gruppe? Welche Pläne und Ideen möchtest du verwirklichen? Worauf hast du gerade am meisten Lust?

kreative Weiterarbeit: die Stichworte und Gedanken, die verabschiedet werden sollen, können entweder auf selbstgebastelte Boote geschrieben; diese dann anschließend an einem Bach, auf einem Teich, usw. wegschwimmen lassen, loslassen, unter den Steinen „begraben“ oder im Feuer verbrannt werden. Aus den Erinnerungen, Träumen und Plänen kann die Gruppe eine Collage, ein Bild, eine Wortwolke erstellen oder damit eine Gruppenkerze gestalten.