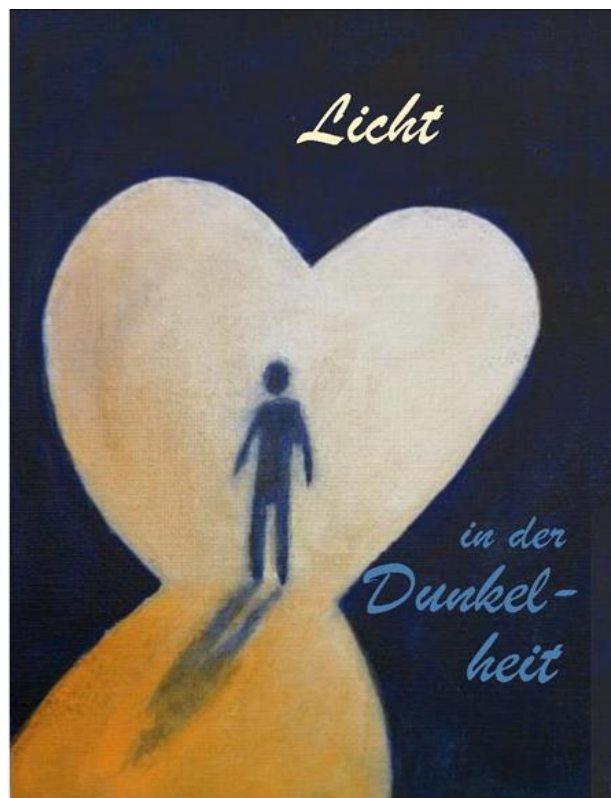


Handreichung

zur Organisation
eines Tages der Stärkung
für Witwen und Witwer



© Drescher/Buckel



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Handreichung für die Organisation

Ein Wort voraus

Witwen und Witwer fühlen sich oft vernachlässigt und allein gelassen gegenüber Ehejubilaren, deren Jubiläum in der Regel jährlich in unseren Pfarreien durch Dankgottesdienste und Empfänge gewürdigt wird.

Der Sachausschuss Gemeindec Caritas und kirchliche Seniorenarbeit möchte daher anregen und ermutigen auch einmal einen Stärkungstag für verwitwete Menschen in Dekanaten, Pfarrverbänden oder Pfarreien anzubieten.

Aus Ihrer seelsorglichen Tätigkeit haben Sie vielfältige Erfahrungen mit Trauernden und Verwitweten. Dennoch soll hier noch einmal in Erinnerung gerufen werden, was es für einzelne Menschen bedeuten kann, Witwe oder Witwer zu sein:

Der geliebte Mensch, mit dem man sein ganzes weiteres Leben verbringen wollte, ist vor einiger Zeit gestorben oder auch schon lange tot. Das Leben ging weiter - ganz anders, als erhofft und geplant! Menschen sind allein geblieben, vielleicht mit Kindern, für deren Bedürfnisse und Erziehung sie nun die ganze Verantwortung getragen haben. Durch wieviel Dunkelheit sind sie gegangen, und wieviel Kraft hat es gekostet, von da an allein zu leben und alleine zu entscheiden, zu planen, zu sorgen!

Ein Tag der Stärkung soll verwitwete Menschen ermutigen, sich selbst in einem neuen Licht zu sehen, etwa, wenn gewürdigt wird, wie sie ihr Leben trotz des schmerzlichen Verlustes bewältigt haben. Vielerlei Impulse wie Filme, Bibelworte, Meditationen Gespräche und kreatives Tun könnten Verwitwete bestärken, ihren Weg vertrauensvoll und zuversichtlich weiterzugehen oder gar mutig Neues zu wagen.

Die einzelnen Module für solch einen „Tag der Stärkung“ können je nach den Möglichkeiten für eine **halb- oder auch ganztägige Veranstaltung** im Pfarrverband eingesetzt werden. Empfohlener Wochentag: **Samstag**.

Inhalt dieser Handreichung

| | |
|--|---------|
| Möglicher Verlauf des Tages | Seite 3 |
| Tipps für Veranstalter und Gruppenleiter | Seite 4 |
| Was zu organisieren ist | Seite 5 |
| Verzeichnis der Module | Seite 6 |



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Möglicher Verlauf des Tages

- Ein oder mehrere Personen begrüßen die Ankommenden am Eingang mit einer „**Willkommensgeste**“. Es kann z.B. ein Flyer mit dem Programm-Ablauf und der Beschreibung der Gruppenangebote überreicht werden.
- Ein Moderator/eine Moderatorin, die anschließend durch den Tag führt, gibt den im Plenum Versammelten allgemeine Informationen über Räumlichkeiten, Pausen, Verpflegung, Gottesdienst und stellt den Referentinnen und Referenten und die Mitwirkenden vor.
- Ein Referent/eine Referentin führt mit einem **Impulsreferat** in das Thema ein. Dabei sollte deutlich werden, dass es nicht um Trauerbewältigung geht, sondern um einen Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt. Ein **ruhiges Musikstück** könnte das Gesagte in den Zuhörern vertiefen.
- Ist es nicht zu spät, erst im Plenum zu entscheiden, welche Themen gewählt werden. Bei einer geringen Teilnehmerzahl soll das Vorbereitungsteam schon entscheiden welche Module herausgepickt werden. Vielleicht könnten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen schon bei der Einladung festlegen, wofür sie sich interessieren. Das wäre dann für den Gruppenleiter einfacher, ob seine Gruppe überhaupt zustande kommt / gewünscht wird und gegebenenfalls mit welcher Teilnehmerzahl.
- Am Eingang der Gruppenräume liegen jeweils **Karten** mit ansprechenden Bibelstellen und Symbolbildern aus. Die Teilnehmenden dürfen sich eine aussuchen und sich damit in der Gruppe vorstellen. Die Karte dürfen sie behalten.
- Die **Gruppenarbeit** sollte nicht länger als 90 Minuten dauern. Zwischen den Gruppenarbeiten ist Zeit für **Kaffeepausen**, bei Ganztages-Veranstaltungen für eine **Mittagspause**. Pausenzeiten sind wichtig für informelle Begegnung, Kennenlernen und Austausch!
- Im anschließenden Plenum von ca. 30 Minuten Dauer können **Ergebnisse aus den Gruppen** vorgestellt werden. Die Veranstalter können an dieser Stelle auch **Hinweise auf Initiativen, Interessengruppen, Veranstaltungen** weitergeben. Es wird die Möglichkeit aufgezeigt, **Adressen auszutauschen**, sodass sich Interessierte für künftige Unternehmungen zusammenfinden könnten, z.B. zu Wanderungen, Ausflügen, Kinobesuchen oder zu gemeinsamem Singen / Musizieren, regelmäßigen Kaffeetreffen. Es könnten **neue Projektgruppen** entstehen, in welche sich die Verwitweten selber einbringen.
- In die **Eucharistiefeier** werden evtl. die „Früchte“ der Gruppenarbeiten oder auch praktische Projekte eingebracht. Es wäre gut, wenn die Heilige Messe nicht zugleich Gemeindemesse ist, damit die Verwitweten einen geschützten Raum vorfinden. Wenn kein Priester da ist, kann auch ein **Wortgottesdienst** oder eine Meditation den Tag abschließen. Im Anschluss an den Gottesdienst bietet sich der Einzelsegen für die Teilnehmenden an.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten ein **Andenken** an diesen Tag und werden **persönlich verabschiedet**.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Tipps für die Veranstalter und Gruppenleiter

- Zu einem Tag der Stärkung sollten **nicht akut Trauernde eingeladen** werden, denn hier ist Einzel-Seelsorge gefragt. Zielgruppe sind Verwitwete, die bereits über die erste Trauerphase hinaus sind und den **Tod des Partners akzeptiert** haben. Am besten wäre es, bei der Anmeldung ein behutsames kurzes Gespräch über die Befindlichkeit zu führen. Denn zu hoher Redebedarf bei einzelnen Teilnehmern könnte sich ungünstig auf die Gruppe auswirken.
- Aspekte der Stärkung und der Hoffnung haben Vorrang vor Trauergesprächen
- Bei allen Angeboten im Tagesverlauf als **Ziel** im Auge behalten:
Möglichkeiten finden, um die Einsamkeit zu durchbrechen, Leerlaufzeiten zu Hause sinnvoll zu füllen, sich selbst und anderen Freude zu bereiten.
- Gruppenangebote vorbereiten, die auch Männer ansprechen.
- Einige Themen und Methoden sollen auch **Kirchenferne** und Teilnehmer anderer Konfessionen ansprechen
- Als „roter Faden“ könnte ein **passendes Symbol** durch den Tag führen.
- Im Laufe des Tages wird evtl. die **Sinnfrage** auftauchen:
Die Frage nach dem einen großen Sinn des Lebens würde die Teilnehmer und Teilnehmerinnen überfordern. Es ist einfacher, nach den **kleinen Dingen im Alltag zu forschen, die als sinnvoll erfahren werden**. Das Thema „Sinn“ könnte indirekt im Sinne von Werten und Stärken, die zum Sinn führen in einer eigenen Gruppe bearbeitet werden. (siehe Modul 5)
- Einige Fragen könnte man ins Gespräch bringen oder bei einer Ansprache im Gottesdienst den Teilnehmenden mitgeben:
 - Wie gehen Sie mit Einsamkeit um? Können Sie den „Rückzug in die Stille“ manchmal auch positiv sehen, als Möglichkeit, das Kraft-Reservoir aufzutanken?
 - Inwieweit hat sich bei Ihnen im zurückliegenden Trauerprozess die Spiritualität verändert? Wird sie intensiver oder weniger erfüllend erlebt? Welche Erkenntnisse haben Sie gewinnen können?
 - Wo kann Gott bei mir in meiner Situation als Zuversicht ankommen?



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Was zu organisieren ist

- Ein kleines Vorbereitungsteam aus aktiven Gemeindemitgliedern bzw. kirchlichen Verbänden gewinnen, Aufgaben delegieren
- Geeignete Räume buchen (großer Raum für Plenum, einige Gruppenräume)
- Referenten und Referentinnen anfragen, die den Anfangsimpuls, aber auch Gruppenleitungen übernehmen würden. (z.B. In Ihrer Region befindliche hauptberufliche Seelsorger, Gemeindeferenten, Pastoralreferenten, Krankenhausseelsorger, Trauerbegleiter, Lebensberater).

Wichtig: Zunächst Personen vor Ort mit unterschiedlichen Talenten und Charismen berücksichtigen, z.B. für handwerklich-künstlerische oder musikalische Angebote; für Kurzfilm-Technik. Bewährte Pilgerführer könnten evtl. eine kurze Fußwallfahrt zu einem nahegelegenen Gnadenort begleiten.

- „Assistenten bzw. Assistentinnen“ mit Erfahrung in der Seelsorge engagieren, damit er / sie sich um Verwitwete kümmert, bei denen ein Einzelgespräch notwendig werden sollte. Oft sind ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den jeweiligen Pfarrgemeinden / Verbänden wie Caritas und Malteser dafür qualifiziert.
- Musiker für Instrumentaleinlagen im Plenum und vor allem zur Gestaltung des Gottesdienstes gewinnen.
- Medien in der Medienzentrale Eichstätt reservieren und zu gegebenem Zeitpunkt abholen / zuschicken lassen.
- Den Einladungsflyer (Modul 1) auf die Homepage des Pfarrverbandes/der Pfarrei stellen, in den Kirchen auslegen und nach den Gottesdiensten zum Tag der Stärkung einladen. Wenn möglich können Verwitwete persönlich angesprochen werden.
- Andenken zum Mitgeben bzw. Materialien für die geplante Gruppenarbeit organisieren / anfertigen (Karte, Blume, Licht, Kieselsteine...)
- Bewirtung organisieren (Kaffeepause/n und bei Ganztagesveranstaltung ein Mittagessen)



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Verzeichnis der Module

| | Seite | |
|---------|---|----|
| Modul 1 | Einladungsflyer zum Anpassen für Teilnehmer (extra Datei) | |
| Modul 2 | Bilder mit Bibelsprüchen zum „Tag der Stärkung“ (extra Datei) | |
| Modul 3 | Bibelgespräch mit Jesaja 60, 1-6 | 10 |
| Modul 4 | Meditation „Licht in der Dunkelheit“ mit 1 Könige 17,10-16 | 12 |
| Modul 5 | Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“ | 16 |
| Modul 6 | Kurzfilme | 21 |
| Modul 7 | Film-Andacht | 24 |
| Modul 8 | Erfahrungsaustausch „Licht in dunklen Momenten“ | 27 |
| Modul 9 | Ideen-Pool | 35 |

Eine Bitte zum Schluss

Wenn Sie das Projekt „Tag der Stärkung“ durchgeführt haben, würden wir uns über eine Rückmeldung von Ihnen freuen. Senden Sie diese an dioezesanrat@bistum-eichstaett.de. Danke!

*Barbara Rozbicki
Sozialpädagogin FH
Gerontopsychiatrischer Dienst
Caritas-Kreisstelle Eichstätt*



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 1:
Einladungsflyer zum Anpassen für Teilnehmer

Siehe Handreichung Flyer
(Word-Datei zum Bearbeiten)



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 2: Schriftworte zum „Tag der Stärkung“

Siehe Handreichung Bilder mit Bibelsprüchen

„Denn die Augen des Herrn schweifen über die ganze Erde, um denen ein starker Helfer zu sein, die mit ungeteiltem Herzen zu ihm halten.“ (2 Chr 16,9)

„Du, ja du, hast Mühsal und Kummer gesehen. Schau hin und nimm es in deine Hand! Dir überlässt es der Schwache, der Waise bist du ein Helfer geworden.“ (Ps 10,14)

„Der Herr ist die Zuflucht meines Lebens. Vor wem sollte mir bangen?“ (Ps 27,1)

„Der Herr ist meine Kraft und mein Schild, auf ihn vertraute mein Herz, so wurde mir geholfen; da jubelte mein Herz, mit meinem Lied will ich danken.“ (Ps 28,7)

„Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.“ (Ps 46,2)

„Ein Vater der Waisen, ein Anwalt der Witwen ist Gott in seiner heiligen Wohnung.“ (Ps 68,6)

„Denn du bist ihre Schönheit und Stärke, du erhöhst unsere Kraft in deiner Güte.“ (Ps 89,18)

„Fest wird meine Hand ihn halten und mein Arm ihn stärken.“ (Ps 89,22)

„Meine Stärke und mein Lied ist der Herr, er ist für mich zur Rettung geworden.“ (Ps 118,14)

„Es gibt einen Unbeholfenen, der um Beistand bittet, einen, dem die Kraft fehlt und der überreich an Armut ist, aber die Augen des Herrn sehen ihn gütig an und er richtet ihn auf aus seiner Niedrigkeit, er richtet seinen Kopf auf und viele Staunen über ihn.“ (Sir 11,12f)

„Der Geist des Herrn ruht auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Furcht des Herrn.“ (Jes 11,2)

„Stärkt die schlaffen Hände und festigt die wankenden Knie. Sagt den Verzagten: Seid stark, fürchtet euch nicht. Seht euer Gott! Er selbst kommt und euch retten.“ (Jes 35,3f)

„Er gibt den Müden Kraft, dem Kraftlosen verleiht er große Stärke.“ (Jes 40,29)

„Die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel.“ (Jes 40,31)

„Der Herr wird dich immer führen, auch im dürren Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder.“ (Jes 58,11)

„Alle Leute versuchten ihn zu berühren; denn es ging eine Kraft von ihm aus, die alle heilte.“ (Lk 6,19)

„Ich aber habe für dich gebetet, dass dein Glaube nicht erlischt. Und wenn du wieder umgekehrt bist, dann stärke deine Brüder.“ (Lk 22,32)

„Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und stärkte ihn.“ (Lk 22,43)



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 2: Schriftworte zum „Tag der Stärkung“

„Und ich werde den Vater bitten und er wird euch einen anderen Beistand geben, der für immer bei euch bleiben soll, den Geist der Wahrheit“ (Joh 14, 16)

„Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen, ich komme zu euch.“ (Joh 14,18)

„Was gesät wird ist schwach, was auferweckt wird, ist stark.“ (1 Kor 15,43)

„Meine Gnade genügt dir; denn die Kraft wird in der Schwachheit vollendet. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. (2 Kor 12,9)

„Werdet stark durch die Kraft und Macht des Herrn.“ (Eph 6,10)

„Alles vermag ich durch den, der mich stärkt.“ (Phil 4,13)

„Er gebe euch in der Macht seiner Herrlichkeit viel Kraft, damit ihr in allem Geduld und Ausdauer habt. (Kol 1,11)

„Jesus Christus selbst aber, unser Herr, und Gott, unser Vater, der uns liebt und uns in seiner Gnade ewigen Trost und sichere Hoffnung schenkt, ermutige eure Herzen und gebe euch Kraft zu jedem guten Werk und Wort.“ (2 Thess 2,16f)

„Ich danke dem, der mir Kraft gegeben hat: Christus Jesus, unserem Herrn.“ (1 Tim 1,12)

„Der Gott aller Gnade aber, der euch in Christus zu seiner ewigen Herrlichkeit berufen hat, wird euch, die ihr kurze Zeit leiden müsst, wieder aufrichten, stärken, kräftigen und auf festen Grund stellen. (1 Petr 5,10)

*Hans-Josef Peters,
Pfarrer in Windsbach und Caritas-Beauftragter des Dekanates Herrieden*



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 3: Bibelgespräch

Jesaja 60, 1-6: Zion als Licht der Völker

1 Steh auf, werde Licht, denn es kommt dein Licht und die Herrlichkeit des HERRN geht strahlend auf über dir. [1] **2** Denn siehe, Finsternis bedeckt die Erde und Dunkel die Völker, doch über dir geht strahlend der HERR auf, seine Herrlichkeit erscheint über dir. **3** Nationen wandern zu deinem Licht und Könige zu deinem strahlenden Glanz. **4** Erhebe deine Augen ringsum und sieh: Sie alle versammeln sich, kommen zu dir. Deine Söhne kommen von fern, deine Töchter werden auf der Hüfte sicher getragen. **5** Da wirst du schauen und strahlen, dein Herz wird erbeben und sich weiten. Denn die Fülle des Meeres wendet sich dir zu, der Reichtum der Nationen kommt zu dir. **6** Eine Menge von Kamelen bedeckt dich, Hengste aus Midian und Efa. Aus Saba kommen sie alle, Gold und Weihrauch bringen sie und verkünden die Ruhmestaten des HERRN.

*Entnommen: Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016
Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart*

Gedanken zum Bibeltext

Der Prophet Jesaja schaut ein Ereignis als Gegenwart, das auch in der vor ihm liegenden Zukunft noch nicht so eingetroffen ist. Es ist eine Art Vision, die sich dem Propheten da zeigt. Er weiß genau, dass die Gegenwart vielfach anders aussieht: Finsternis und Dunkel bedecken die Erde, damals wie heute. Ich weiß nicht, woran der Prophet da denkt, wenn er von Finsternis und Dunkel spricht. Vielleicht an Krankheiten wie eine Pandemie, an Krieg, Elend oder andere prekäre Situationen. All das kann einen nach unten ziehen und depressiv stimmen.

Aber der Prophet bleibt nicht bei Dunkelheit und Finsternis stehen, sondern weist darauf hin, dass sein Licht kommt. Dieses Licht kam in Jesus Christus in die Welt. Jesu Botschaft hat die Welt heller gemacht. Sein Gottesbild vom barmherzigen Vater ist in vielen Herzen leuchtend gegenwärtig. Sein Beispiel der Liebe strahlt bis heute herein in die Welt. Wer von diesem Beispiel der Liebe berührt wird, bekommt einen Vorgeschmack auf das Leben in Fülle, das im Jesaja-Text auch anklingt: „denn die Fülle des Meeres wendet sich dir zu, der Reichtum der Nationen kommt zu dir“.

*Alfred Rottler,
Dompropst und Präses des Caritas-Verbandes der Diözese Eichstätt*



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 3: Bibelgespräch

Sieben Schritte für ein Bibelgespräch (Bibelteilen)

Nach der Begrüßung wird den Teilnehmenden die Bibelstelle angesagt, sodass jeder sie in seiner Bibelausgabe finden kann. Es folgen die „Sieben Schritte des Bibelteilens“, die von der Leiterin/dem Leiter jeweils angesagt werden:

1. Eine Kerze wird entzündet.
2. Die Teilnehmenden begrüßen Jesus in Ihrer Mitte mit einem Lied oder Gebet.
3. Jemand liest den Text laut vor.
4. Nach einer Zeit der Stille liest jeder für sich den Text noch einmal.
5. Die Teilnehmenden sprechen sich Worte und Sätze aus dem Text zu, die sie angesprochen haben.
6. Es erfolgt ein Austausch über den Bibeltext: Die Teilnehmenden teilen sich mit, welche Gedanken ihnen zum Bibeltext gekommen sind und welche Passagen sie besonders angesprochen haben.
7. Nun überlegen die Anwesenden, was der Bibeltext heute bedeuten kann. Vielleicht ergibt sich ein konkreter Schritt oder eine Handlung aus dem Bibelgespräch.

Am Ende des Bibelgesprächs kann eine Erkenntnis oder ein konkreter Schritt auf ein Kärtchen (*siehe Kopiervorlage unten*) geschrieben oder die „Gedanken zum Bibeltext“ vorgelesen werden. Mit einer kurzen Bitte um Segen werden die Teilnehmenden entlassen.



© Grafik: Drescher/Buckel



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 4: Meditation „Licht in der Dunkelheit“

Ort: Nach Möglichkeit sollte die Meditation in der Pfarrkirche, einer Kapelle oder einem Andachtsraum stattfinden.

Vorbereitungen: Vor dem Altar Tücher ausbreiten, darauf eine große Schale mit Sand, daneben einen Korb mit Orthodoxen Kerzen. Die große Osterkerze ist angezündet und brennt. Vor der ersten Bankreihe, mittig vor dem Altar und den Tüchern mit dem Kerzensand, so viele Stühle wie Teilnehmer erwartet werden, im Halbkreis aufstellen.

Einen Tisch mit kleinen Osterkerzen für jeden Teilnehmer in Klarsicht- oder Glasbehältern bereitstellen. Musiker, Sänger und Sprecher um Mitwirkung bitten, sonst CD-Player und CD bereitstellen. Für gute Tonübertragung der Sänger- und Sprecherstimmen per Mikrofon/Lautsprecher sorgen.

Begrüßung

Am Eingang empfangen Mitglieder des Teams die Teilnehmenden. Sie händigen diesen die kleine Osterkerze aus und bitten sie, in den Bänken Platz zu nehmen.

Ankommen

Leise Musik oder Lied, z. B. „Meine Zeit steht in deinen Händen“ – instrumental (Orgel, Akkordeon etc. oder vom CD-Player) hilft, zur Ruhe zu kommen.

Hinführung

Sprecher 1: Oft gibt es Momente in unserem Leben, die von Dunkelheit geprägt sind; wir empfinden Trauer, Einsamkeit, Verlassen-Sein, Mutlosigkeit, Ängste. Wir fühlen uns leblos und ohne Hoffnung, und doch sehnen wir uns nach Licht zum Weiterleben.

Was bedeutet Licht für uns:

Helligkeit?

Wärme?

Geborgenheit?

Macht Licht mein Leben wieder hell?

Ist es ein Wegweiser?

Stille – Innehalten

Instrumentalmusik oder Lied: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 4: Meditation „Licht in der Dunkelheit“

Lesung aus dem ersten Buch der Könige (17,10 – 16)

In jenen Tagen machte sich der Prophet Elija auf und ging nach Sarépta. Als er an das Stadttor kam, traf er dort eine Witwe, die Holz aufblas. Er bat sie: Bring mir in einem Gefäß ein wenig Wasser zum Trinken! Als sie wegging, um es zu holen, rief er ihr nach: Bring mir auch einen Bissen Brot mit!

Doch sie sagte: So wahr Jahwe, dein Gott, lebt: Ich habe nichts mehr vorrätig als eine Handvoll Mehl im Topf und ein wenig Öl im Krug. Ich lese hier ein paar Stücke Holz auf und gehe dann heim, um für mich und meinen Sohn etwas zuzubereiten. Das wollen wir noch essen und dann sterben.

Elija entgegnete ihr: Fürchte dich nicht! Geh heim, und tu, was du gesagt hast. Nur mache zuerst für mich ein kleines Gebäck, und bring es zu mir heraus! Danach kannst du für dich und deinen Sohn etwas zubereiten; denn so spricht Jahwe, der Gott Israels: Der Mehltopf wird nicht leer werden und der Ölkrug nicht versiegen bis zu dem Tag, an dem Jahwe wieder Regen auf den Erdboden sendet.

Sie ging und tat, was Elija gesagt hatte. So hatte sie mit ihm und ihrem Sohn viele Tage zu essen. Der Mehltopf wurde nicht leer, und der Ölkrug versiegte nicht, wie Jahwe durch Elija versprochen hatte.

*Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016
Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart*

Stille – Innehalten

Instrumentalmusik oder Lied: „*Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht*“

Deutung und Anzünden der vorher ausgeteilten Osterkerzen

Sprecher 2: Jahwe oder Baal – Leben oder Tod? – diese Frage steht hinter dem Bibeltext, den wir eben gehört haben. Wählen wir für uns heute das Licht des Lebens oder die Dunkelheit des Todes? Elija gibt der Witwe von Sarepta durch seine Aufforderung Hoffnung und Zuversicht, sie kommt seinem Wunsch nach und gewinnt dadurch wieder Teilnahme am Leben und Perspektiven für ihre Zukunft. Sie verlässt die Dunkelheit ihrer Tage und öffnet sich dem Leben, geht ins Licht.

2 Sprechende zünden eine Kerze an der Osterkerze an und geben das Licht weiter an jeden Teilnehmenden.

Während dessen wird leise die Melodie des Liedes „Du bist das Licht der Welt“ instrumental gespielt.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 4: Meditation „Licht in der Dunkelheit“

Die **Musik** spielt während der folgenden Impulse leise im Hintergrund weiter.
Impulse (werden langsam mit Pausen dazwischen gesprochen)

Sprecher 1: Du bist das Licht, das Licht ohne Schatten, das alle Schatten erhellt.

Sprecher 2: Du erleuchtest mich, damit ich recht sehe und recht erkenne; damit ich mehr sehe und erschau, als meine Augen sehen. In deinem Licht sehe ich das Licht.

Sprecher 1: In deinem Licht sehe ich alles anders: Du gibst mir neue Aussichten und neue Ansichten, wenn mein Leben aussichtslos geworden ist.

Sprecher 2: Du gibst mir Durchblick und Orientierung, wenn ich mich nicht mehr kenne und auskenne, wenn ich nicht mehr weiß wo ein, wo aus.

Sprecher 1: Dein Licht kann ich weitergeben; denn du bist einleuchtend für jeden Menschen, der sich nach dem Licht des Lebens sehnt.

Sprecher 2: Deine Strahlen bringen die Ruinen meines Lebens zum Leuchten. In deinem Licht darf alles so sein, wie es ist. Vor dir brauche ich mich nicht, brauche ich nichts zu verstecken. Vor dir kann ich mich immer sehen lassen.

Sprecher 1: Du entziehst dich nie und gehst nie weg, auch wenn ich mich dir entziehen und die Finsternis mehr lieben sollte.

Sprecher 2: Meine Finsternis und die Finsternisse aller Menschen sind in dir aufgehoben, bis wir uns bekehren und uns verwandeln lassen durch dein Licht: Das Licht durchdringt die Finsternis, doch nie die Finsternis das Licht.

*Entnommen: Elmar Gruber, Selbstgespräch mit Gott
Don Bosco Verlag, München*

Licht entzünden

Sprecher 1: Bitte nehmen Sie Ihre kleine Osterkerze und gehen Sie jetzt einzeln nach vorne. Nehmen sie eine der dünnen Kerzen auf, entzünden Sie sie mit Ihrem Licht und stecken Sie die dünne Kerze in die Schale mit Sand.

Gerne dürfen Sie dort etwas verweilen, in sich hinein zu spüren, um vor Gott zu tragen - leise oder laut - was Sie bewegt, berührt, was Sie empfinden.

Danach nehmen Sie bitte auf einem der Stühle vorne Platz.

Während des Kerzenanzündens spielt leise ein Instrument die Melodie des Liedes: „Mache dich auf und werde Licht“, solange bis alle sitzen.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 4: Meditation „Licht in der Dunkelheit“

Gebet

Sprecher 2.: Christus, ich habe hier meine Kerze aufgestellt. Sie ist Sinnbild meines Vertrauens darauf, dass du das Licht bist, das das Dunkel in meinem Leben erhellen kann. Dein Licht wird mir helfen, den nächsten Schritt zu wagen und zu gehen. Ich bitte dich, lass mich spüren, dass mein Leben in dir sicher geborgen ist. Amen.

Sprecher 1: Jesus hat uns das Vaterunser gelehrt, in dem alles zur Sprache kommt, was Menschen – was uns! – im Innersten bewegt. Lasst uns gemeinsam beten:

Alle: Vater unser im Himmel...

Sprecher 1: Dankt allen Teilnehmenden und Mitwirkenden.

(Einzel-) Segen (z.B. nach Numeri 6, 24 – 26)

Sprecher 2: Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden.

Verabschiedung

Am Ausgang verabschieden die Mitglieder des Teams die einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

*Regina Vogelgesang,
PGR – Vorsitzende, Postbauer-Heng*



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 5: Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“

Impuls zum Tag der Stärkung (60 – 90 Min.)

Materialbedarf:

- Steine unterschiedlicher Art (groß genug zum Beschriften)
- Blaue Decke / blaues Tuch (als Symbol für das Wasser)
- Stifte zum Beschriften der Steine sowie der Kreis-Karten geeignet
- Vorbereitete Drittel Kreise, die symbolhaft für die Kreise um die Steine herumgelegt werden können
- Auf Flip-Chart-Plakat vorbereitete ABC-Liste mit Hilfen/Werten/Stärken
- Kopien von Texten (Lied, Gedicht, Segenswunsch)
- Stuhlkreis

Einen Stuhlkreis um eine Mitte aufstellen. In der Mitte die blaue Decke / das blaue Tuch vorbereiten. Um die Decke / das Tuch herum die verschiedenen Steine legen. Filzstifte zum Beschriften austeilen. Neben dem Platz des / der Gruppenleiters/in (GL) die Flip-Chart-Tafel (Verwendungszweck siehe unten) aufstellen und Kreise-Karten bereithalten, ebenso die Textkopien zum späteren Verteilen.

Nachdem alle Teilnehmenden Platz genommen haben, kann in etwa mit folgenden Worten in die Gesprächsrunde eingeführt werden:

In dieser heutigen Gesprächsrunde **verbindet** Sie als Teilnehmer/innen eine tiefgreifende Erfahrung, die Sie jedoch alle auf ganz unterschiedliche Weise erlebt und durchgestanden haben. Es geht um den Verlust des (Ehe-)Partners / der (Ehe-) Partnerin. **Gemeinsam** ist Ihnen auch die darauf folgende schwere Zeit – Monate und Jahre – des Trauerns.

Das Wort „Trauern“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen „trüren“ bzw. dem Althochdeutschen „trure“. Man vermutet eine Verwandtschaft zu dem Gotischen „driusan“, das in etwa mit „fallen“ beziehungsweise „niederfallen, niedersinken, matt, kraftlos werden“ übersetzt werden kann.

Entsprechend haben Sie sich in jener Zeit vielleicht auch gefühlt, als ob sich der Boden unter Ihren Füßen aufgetan hätte und Sie endlos ins Leere gefallen wären – wie im freien Fall. Als ob Sie zusätzlich etwas Schweres nach unten gezogen hätte. Und all der dabei empfundene Schmerz ging in jener Zeit noch mit unendlicher Kraftlosigkeit einher, ganz so als ob jegliche Lebensenergie von Ihnen gewichen wäre. – Inzwischen sind Monate, vielleicht Jahre vergangen.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 5: Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“

Heute sitzen Sie da als Menschen, die diese Zeit trotzdem alleine oder mit Hilfe anderer Menschen irgendwie durchgestanden haben. Sie sitzen da als Menschen, die vielleicht sogar spüren: In mir ist eine Kraft, eine Stärke von der ich nie gedacht hätte, dass sie in mir ist. Vielleicht war sie auch schon immer da.

Thema dieses Tages der Stärkung ist „**Licht in der Dunkelheit**“. In diesem Workshop wollen wir uns dieses Licht erarbeiten, indem wir ausgehend von der Schwere der Trauer nachspüren, was Ihnen diese Schwere genommen und ihr Gewicht verringert, anders ausgedrückt: gelindert hat. Und in der Folge wieder ein wenig Leichtigkeit und Licht ins Leben zurückgebracht hat.

Kaum ein Gegenstand scheint geeigneter zu sein, Schwere zu versinnbildlichen als der **STEIN**. Der STEIN, der Härte, Kälte und Schwere zum Ausdruck bringt. Der Stein, der auf der Seele lastet und die Luft zum Atmen raubt.

Doch nach und nach bewegen sich auch die schwersten Steine, erst millimeterweise und werden schließlich sogar ins Rollen gebracht, Mut und Hoffnung neu erweckt. Ein weiteres Bild scheint mir geeignet zu sein, genau das zum Ausdruck zu bringen, was sich in der Trauer bei jedem irgendwann mehr oder weniger vollzieht. Der STEIN, der ins Wasser fällt oder auch aktiv ins Wasser geworfen wird und beim Eintritt ins Wasser an Schwere verliert und dabei gleichzeitig noch eine Bewegung auslöst, die auf der Wasseroberfläche in Form von konzentrischen Kreisen sichtbar wird, die sich auseinanderbewegen. Kreise, die dafür stehen, dass es nicht beim Fallen oder beim Wurf des STEINS ins Wasser, also keinem einmaligen Vorgang bleibt, sondern dass sich nachhaltig, manchmal sogar unbemerkt etwas in Bewegung setzt.

Es gibt sogar ein Lied, das diesen Vorgang punktgenau verdeutlicht:

Den Lied-Text austeilen und zunächst die 1. Strophe vorlesen. Am Ende der Gesprächsrunde kann das Lied mit allen Strophen (nochmals) gelesen oder gesungen werden.

„Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich, still und leise...“

(von Kurt Frederic Kaiser; übersetzt von Manfred Siebald)

1. Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich, still und leise,
und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise.
Wo Gottes große Liebe in einen Menschen fällt,
da wirkt sie fort, in Tat und Wort, hinaus in unsre Welt.
2. Ein Funke, kaum zu sehn, entfacht doch helle Flammen;
und die im Dunkeln stehn, die ruft der Schein zusammen.
Wo Gottes große Liebe in einem Menschen brennt,
da wird die Welt vom Licht erhellt, da bleibt nichts, was uns trennt.
3. Nimm Gottes Liebe an! Du brauchst dich nicht allein zu mühen, denn seine Liebe
kann in deinem Leben Kreise ziehn.
Und füllt sie erst dein Leben und setzt sie dich in Brand,
gehst du hinaus, teilst Liebe aus, denn Gott füllt dir die Hand.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 5: Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“

Bestimmt haben Sie selber schon mal spielerisch Steine ins Wasser geworfen und dann die Wellen verfolgt, die dabei im Wasser erzeugt wurden – Wellen, die sich an der Oberfläche des Wassers ringförmig auseinander bewegen und bis ans Ufer fortsetzen.

So wie der Stein Wellen erzeugt, so zeigt uns dieses Bild symbolhaft, dass auch aus kleinsten Anfängen nach und nach wieder Größeres und Großes entstehen kann.

Wenn wir also anschließend darüber sprechen, welche **Hilfen/Stärken/Werte** bei Ihnen dazu geführt haben, dass der Stein oder auch mehrere Steine ins Wasser gefallen sind und dabei vielleicht ihr Herz ein wenig erleichtert haben, dann wird auffallen, dass die meisten **Hilfen/Stärken/Werte** nicht einmalig geblieben sind, sondern dass daraus auch etwas erwachsen ist – gleichsam den Ringen im Wasser, die sich auseinanderbewegen, größer werden und weiter wirken.

Folgender Fragestellung wollen wir also in dieser Stunde nachgehen:

Was war es bei Ihnen, das den schweren Stein zu Fall gebracht hat. Waren es **Hilfen** von außen, **Werte**, die sich aus Ihrem Innersten an die Oberfläche gedrängt haben, **Stärken**, die aus mir herausgebrochen sind?

Da es anfangs sein kann, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zunächst zurückhaltend sind, sich nicht sofort daran erinnern, was Ihnen im Kleinen oder Großen geholfen hat, braucht es unter Umständen kleiner Hilfen um das Gespräch ins Gang zu bringen.

*Hilfreich kann es sein, zunächst mit einer **Vorstellungsrunde** zu beginnen um zunächst den Bann zu brechen. Die Redezeit der Teilnehmenden sollte dabei kurz gehalten werden um zu vermeiden, dass es zu sehr in das Negative der Trauerzeit abgedriftet. Konkrete Anweisungen können dies verhindern: Z.B. Name, Ort, warum bin ich zu dieser heutigen Veranstaltung gekommen. Falls beim Vorstellen, schon Begriffe fallen, die zur Fragestellung passen, so können die nach der Vorstellungsrunde von der Gruppenleitung aufgegriffen werden und so die Gesprächsrunde ins Laufen gebracht werden.*

*Als weitere Hilfe kann von der Gruppenleitung auf einem Plakat (Flip-Charttafel) eine **ABC-Liste mit Hilfen/Stärken/Werten** vorgegeben werden. Die Gruppenleitung kann die Teilnehmenden dazu auffordern, für sich in Ruhe ein oder mehrere Begriffe auszusuchen, die die Teilnehmenden spontan ansprechen.*

Im Folgenden eine Liste, die die Gruppenleitung noch ergänzen darf:

Alltagsroutine, Arbeit, Aufgefangen-Sein, Aufrichtigkeit, Begegnungen, Begleitung, Bewegung, Briefe, Ehrlichkeit, Erinnerungen an Verstorbenen austauschen, von der Nachbarschaft organisiertes Essen auf Rädern, Freundschaft, Gebet (alleine und mit anderen), Geduld, Gegenwart eines Menschen, Gemeinschaft, Hilfe (praktischer Art), Kerze anzünden, Lächeln eines anderen, Lesen, Literatur, Mitgefühl, Musik, Nachbarschaftshilfe, Nähe eines Menschen, Natur, Normalität, Offenes Ohr, Rücksichtnahme, Schonraum, Schweigen, (gemeinsam oder alleine), Sicherheit, Spiritualität, Stille (z.B. einer Kirche), Umarmung, Umsorgt-Sein, Unterstützung, Wärme, Weitsichtigkeit, Wunder, Zeit, Zugehörigkeit, Zuhörer, Zuwendung...



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 5: Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“

*Die Teilnehmenden nach ausreichender Bedenkzeit auffordern von ihren Erfahrungen zu berichten. Wichtig ist dabei der Hinweis, dass **keine Verpflichtung** besteht, **von den persönlichen Erfahrungen zu sprechen**, die in den meisten doch starke Emotionen auslösen. Denn dies kann sich beim Nachdenken und Erinnern hemmend auswirken. Alternativ können daher die Teilnehmenden auch nur den entsprechenden Begriff ohne weitere Erklärungen aussprechen.*

*Falls es den Teilnehmenden noch immer schwer fällt, Ihre Erfahrungen mit dem vorgegebenen Bild vom Stein in Verbindung zu bringen, so können noch folgende **Hilfestellungen in Form von anregenden Fragen gegeben werden:***

- Wie könnte der Stein ausgesehen haben, der Ihre Schwere zum Ausdruck brachte? Waren es zerstörende Steinschlagbrocken, die auf Sie herabgestürzt sind? Waren es quälende Mühlsteine, die Sie in die Tiefe gezogen haben? Waren es unfallträchtige Stolpersteine? Waren es glatte Kieselsteine, die Ihnen immer wieder entglitten sind?

Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin darf sich dann einen passenden Stein, der zuvor bereitgelegt wurde, aussuchen und entsprechend beschriften. Falls mehrere Begriffe genannt wurden, dürfen die Teilnehmenden auch mehrere Steine beschriften.

- Wie stellen Sie sich das Wasser vor, in das Ihr Stein fällt oder geworfen wird? Als einen stillen See? Als ein wild wogendes oder wohliger wellenbewegtes Meer? Als einen Fluss, der friedlich und frei durch ein enges oder breites Tal dahin fließt? Als einen Bach, der kühn und keck über Stock und Stein plätschert? Wie ist das Wasser beschaffen? Ist es klar und gibt den Blick zum Grund frei? Liegen auf dem Grund schon andere Steine? Ist es trüb, erdig undurchsichtig, undurchschaubar?

*Danach wird der Stein auf der blauen Decke / dem blauen Tuch in der Mitte abgelegt. Bildhaft für den Stein, der ins Wasser fällt oder geworfen wird und aufgrund der **Hilfen/Stärken/Werte** im Wasser gleichsam an Gewicht verliert.*

- Wie bewegt sich der Stein? Versinkt er schnell oder langsam? Wird er von der Strömung mitgerissen? Wird er am Grund in kleinste, nicht mehr erkennbare Teile zersetzt oder durch das Fließen des Wassers glatt geschliffen?

*Bei der Gesprächsrunde wird auffallen, dass es nicht bei einmaligen Hilfen und Erfahrungen geblieben ist, sondern aus den **erfahrenen Hilfen/Stärken/Werten** etwas Größeres, Nachhaltiges erwachsen ist.*

- Wie sehen die Kreise oder Wellen aus, die der Stein verursacht hat? Sind sie nur bei genauem Hinsehen sichtbar, weil das Wasser sowieso schon sehr bewegt ist? Lösen die Steine Wellen aus, die sich bis ans Ufer fortsetzen und vielleicht sogar das Land überschwemmen?



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 5: Gruppengespräch „Ins Wasser fällt ein Stein ... und wirkt“

*Hier obliegt es der Gruppenleitung gefallene Sätze, die Nachhaltiges zum Ausdruck bringen, zu bemerken, zu kommentieren und dann entsprechende Begriffe auf die bereit gelegten Kreise-Karten zu schreiben und um die Steine herum zu platzieren, so dass sich am Ende der Gesprächsrunde eine Mitte ergibt mit Steinen im Wasser, um die herum Kreise platziert sind mit **Werten und Stärken**, die nachhaltig bis heute und über den heutigen Tag hinaus erhalten geblieben sind.*

Zum Abschluss kann dann das **zuvor zitierte Lied** (Ins Wasser fällt ein Stein...) nochmals angestimmt werden.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können auch von der Gruppenleitung mit folgendem **irischen Segenswunsch** aus dem Workshop verabschiedet werden:

Mein Wunsch für Dich ist, dass Du immer die Fähigkeit hast, wenn Dir das Leben einen Stein in den Weg legt, ihn zu nehmen, ins Wasser zu werfen, dann den Blick auf die kreisenden Wellen, die er bewirkt zu genießen und ein Lächeln zu haben, wenn er versinkt.

Es ist durchaus möglich, dass im Laufe des Gespräches die Frage nach dem Sinn des Lebens trotz schwerem Schicksalsschlag entsteht. Es ist nicht zu empfehlen, sich mit den TN auf die Frage nach dem Sinn des Lebens zu begeben, sondern es ist gewinnträchtiger darauf hinzuweisen, dass gerade die Kreise-Karten mit den vielen nachhaltig entstandenen Werten schon zur Verwirklichung von vielen kleinen Sinn-Momenten im Leben führen, die irgendwann vielleicht einen größeren Sinnzusammenhang erkennen lassen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können sich Ihre Steine und Kreise-Karten am Ende der Gesprächsrunde aus der Kreismitte nehmen. Falls am Ende des Tages der Stärkung ein Gottesdienst / Wortgottesdienst, Andacht stattfindet, kann das Arrangement auch da in die Mitte genommen werden oder vor den Altar oder ein Kreuz oder eine Kerze gelegt werden.

Gerade eine Kerze könnte mit ihrem Licht, die sie über das Arrangement von Steinen und Karten verströmt wieder auf das Rahmenthema „Licht in der Dunkelheit“ verweisen.

Barbara Rozbicki
Sozialpädagogin FH
Gerontopsychiatrischer Dienst Caritas-Kreisstelle Eichstätt



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 6: Kurzfilme

Der Pechvogel (Trickfilm, 7 Minuten)

Schlagworte:

Identität, Glück, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Nachbarschaft, Hilfsbereitschaft, Kurzfilmkino, Selbstfindung, Entfremdung



Beschreibung:

Luzie Krause hat einen seltsamen Nachbarn: Er heißt Corbinian Nasenlöchler und glaubt, ein geborener Pechvogel zu sein. Er stellt allerlei verrückte Sachen an, um all das erwartete Unglück zu vermeiden. Am liebsten würde Corbinian das Haus nicht mehr verlassen. Denn es könnte ihm ja etwas zustoßen. Eines Tages aber benötigt Luzie die Hilfe ihres Nachbarn. Dafür wagt sich Corbinian sogar auf die Straße. Kann Luzie verhindern, dass ihn da draußen das Pech verfolgt?

Medium/Arbeitshilfen:

Sie bestellen die DVD.

Der ROM-Teil der DVD enthält **freie Arbeitsmaterialien** als PDF-Datei (33 Seiten). Diese sind zwar für Schüler gedacht, es eignen sich aber viele der „Arbeitsblätter“ auch zu Impulsen für Erwachsene. Dann bitte entsprechend anpassen.

Mit diesem Film gibt es eine „Film-Andacht“ aus der Diözese Freiburg für Erwachsene (siehe Baustein 8) Bitte bei Verwendung der Andacht Autoren und Diözese angeben!

Sie können den Film als Online-Medium herunterladen, auf einen Stick speichern und ihn über PC/Beamer präsentieren.

Oder Sie fordern den Film als Link an und zeigen ihn online.

Bestellung:

Melden Sie sich auf www.medienzentrale-eichstaett.de an und registrieren Sie sich dort kostenfrei (nur Diözese Eichstätt)

Oder Sie rufen den Verleih an: Telefon 08421/50-666

Bestellnummer der DVD „Der Pechvogel“ mit ROM-Teil „Arbeitshilfen“ als PDF: **4701699** und lassen sich die DVD schicken.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 6: Kurzfilme

Edgar (Kurzspielfilm, 12 Minuten)

Schlagworte:

Arbeit, Sinnfrage, Einsamkeit, Freizeit, Isolation, Alter, Werte, Leistung, Kurzfilmkino, Arbeitslosigkeit, Krisen, Verlust, **Männer**, Gesellschaft, Lebensbewältigung, Lebensqualität, Lebenssinn, Arbeitswelt, Barmherzigkeit, Biografiearbeit

Beschreibung:

Seit seine Frau vor zwei Jahren gestorben ist, lebt Edgar alleine. Er wird nicht mehr gebraucht und niemand scheint ihn zu beachten. Als er eines Tages seinen Mut zusammen nimmt und versucht, in einem Kaufhaus Arbeit zu finden, wird er von einer Angestellten abgewimmelt - doch plötzlich erkennt Edgar seine Chance ...



Medium/Arbeitshilfen:

Sie bestellen die DVD.

Der ROM-Teil der DVD enthält freie Arbeitshilfen für die Erwachsenen- (Männer-) Pastoral als PDF-Dateien.

Oder Sie laden den Film als Online-Medium herunter, speichern es auf einen Stick und präsentieren den Film über PC/Beamer.

Oder Sie fordern den Film als Link an und zeigen ihn online.

Bestellung:

Melden Sie sich auf www.medienzentrale-eichstaett.de an und registrieren Sie sich dort kostenfrei (nur Diözese Eichstätt).

Oder Sie rufen den Verleih an: Telefon 08421/50-666

Bestellnummer der DVD „Edgar“ mit ROM-Teil Arbeitshilfen als PDF: **470116** und lassen sich die DVD schicken.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 6: Kurzfilme

Bis gleich (Kurzspielfilm, 21 Minuten)

Schlagworte:

Freundschaft, Nachbarschaft, Menschlichkeit, Einsamkeit, Senioren, Alter, Empathie, Barmherzigkeit, Kommunikation, Achtsamkeit, alte Menschen, Mitmenschlichkeit.



Beschreibung:

Albert und Martha leben in gegenüberliegenden Häusern. Sie sehen sich täglich vom Fenster aus, da beide gerne dem Treiben auf der Straße zusehen. Eines Morgens ist Albert nicht am Fenster und Martha macht sich Sorgen. Als sie allen Mut zusammennimmt und ins gegenüberliegende Haus geht, erfährt sie, dass Albert einen Schlaganfall erlitten hat. Die überforderte Tochter bittet sie, nach Albert zu sehen. Martha besorgt mehrere Spiegel und befestigt sie in Alberts Zimmer. So kann er vom Bett auf die Straße und auf Marthas Fenster blicken.

Medium/Arbeitshilfen:

Sie bestellen die DVD.

Der ROM-Teil der DVD enthält freie Arbeitshilfen für die Erwachsenen-Pastoral als PDF-Dateien.

Oder Sie laden den Film als Online-Medium herunter, speichern es auf einen Stick und präsentieren den Film über PC/Beamer.

Oder Sie fordern den Film als Link an und zeigen ihn online.

Bestellung:

Melden Sie sich auf www.medienzentrale-eichstaett.de an und registrieren Sie sich dort kostenfrei (nur Diözese Eichstätt).

Oder Sie rufen den Verleih an: Telefon 08421/50-666

Bestellnummer der DVD „Bis gleich“ mit ROM-Teil Arbeitshilfen als PDF: **4702823** und lassen sich die DVD schicken.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 7: Film-Andacht

Filmandacht als Fastenimpuls (zum Film „Der Pechvogel“)

Thema: „**Entdecke die Kraft, die dich von Angst befreien kann**“

Quelle: Heuweiler, Seelsorgeeinheit An der Glotter - Sonntag, 16. März 2014, 18.30 Uhr

Üben: GL 854 Größer als alle Bedrängnis

Begrüßung, Liturgische Eröffnung, Hinführung Musik

Schön, dass Sie sich die Zeit dafür genommen haben und gekommen sind, um sich selbst damit in der Hektik der Zeit etwas Gutes tun. Die Musik soll Ihnen helfen, nun ganz anzukommen und den Alltag hinter sich zu lassen.

Musik (Querflötist/in)

Einführung

„Entdecke die Kraft“, unter diesem Motto steht die Reihe der Impulse in der Fastenzeit in unserer Seelsorgeeinheit.

Kraft ist ein grundlegender Begriff der Physik. In der klassischen Physik versteht man darunter eine äußere Einwirkung, die einen festgehaltenen Körper verformen und einen beweglichen Körper beschleunigen kann.

Die Kraft, die es heute Abend zu entdecken gilt, hat natürlich eine ganz andere Dimension. Doch ihre Auswirkung ist ganz ähnlich. Wir werden sehen, auch sie kann formen, kann Festgefahrenes mobilisieren und in Bewegung bringen. In diesem Fall uns Menschen.

Gerade auch Ängste können uns einengen, lähmen und uns daran hindern, Neues zu versuchen. Jeder kennt in seiner Biografie unterschiedlichste Ängste. Auch die Bibel erzählt von Angst, aber auch von Befreiung. Ein Beispiel hören wir und erleben wir jetzt:

Psalm-Worte (Ps. 18) hören und pantomimisch dargestellt erleben

1. Ich habe Angst – mich umfängen Fesseln – mich erschrecken die Fluten des Verderbens – in meiner Not schreie ich zu meinem Gott: Hilfe!
2. Gott greift aus der Höhe und fasst mich – er macht meine Finsternis hell – Gott befreit mich – Gott führt mich ins Weite

Impulsfragen

Ich möchte sie nun einladen, während der musikalischen Darbietung verschiedenen Fragen nachzuspüren:

- Welches Wort, welche Szene spricht mich besonders an?
- Hat dies etwas mit meinem Leben zu tun?
- Welche Erfahrung verbinde ich damit?



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 7: Film-Andacht

Musik (Querflötist/in)

Film „Der Pechvogel“

Gesprächs-Impulse

1. Austausch zu zweit (oder Nachdenken für sich):
Das hat mir gefallen am Film ... Das hat mich überrascht
2. (Alle) Ein Pechvogel wird zum Glückspilz.
Was ist Ihrer Ansicht nach dafür entscheidend?
3. (Alle) Der Filmtitel „Der Pechvogel“ spricht nur von der halben Wahrheit.
Sie dürfen dem Film einen positiven Untertitel geben, der mehr aussagt ...

Musik (Querflötist/in)

Film-Bündelung und Impulsfragen

- Mir persönlich ist aufgefallen, wie stark sich Corbinians Sichtweise im Laufe des Films verändert hat. Er wurde – so wie Sie [die Gottesdienstbesucher/innen] auch bereits erwähnt haben – viel offener und sein Blickwinkel positiver. Das alles in 7 Min. Filmzeit! In unserem Leben dauert ein solcher Prozess erfahrungsgemäß viel länger, wenn wir beschließen uns auf den Weg zu machen, unsere Sichtweise zu verändern. Ja, vielleicht ist es gar ein lebenslanger Prozess.
- Was hat Corbinian dabei unterstützt? Zum Einen war es die Begegnung mit dem kleinen Mädchen, das ihn immer wieder ermutigt hat und ihm ihre Sichtweise angeboten hat, um die eigenen Ängste zu überwinden. Sicher fällt Ihnen auch spontan ein Mensch in Ihrem Leben ein, der Sie bestärkt und unterstützt im hoffnungsvollen Denken... Vielleicht denken Sie auch an einen Menschen, dem ihre Ermutigung gut tun würde ...
- Neben diesen ermutigenden Begegnungen kenne ich in mir selbst auch eine Stimme, die mich ermutigt und stärkt, gerade auch in angstvollen Situationen. Nicht immer höre ich diese Stimme gleich laut und klar, manchmal geht sie neben dem Angstvollen in mir unter. Vielleicht könnte es in der kommenden Zeit für mich eine Übung sein, diese Stimme in mir zu stärken und bewusst auf diese zu hören, die mich das Vertrauen lehren möchte und aufmuntert, neue Wege zu gehen. Nicht zuletzt meine ich in dieser Stimme, die es gut mit mir meint, auch Gott zu entdecken, der so zu mir spricht.

Die Bibel berichtet immer wieder von bewegenden Gotteserfahrungen. Besonders in den jahrtausendalten Psalmen kommen Personen zur Sprache, die Gott erfahren durften als einen, der sie aus ihren Ängsten befreit, ihr Herz weitet und sie ermutigt. Dazu gehört in besonderer Weise Psalm 18. Mir hilft es von diesen eindrücklichen Bildern zu hören und mich einzuschwingen in diese Gotteserfahrung. Es bestärkt mich auf meinem Glaubensweg. Beten wir deshalb gemeinsam:



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 7: Film-Andacht

Psalm 18

Kopie austeilen, Kehrvers GL 629/1 evtl. singen; Psalmverse abwechselnd beten

Kehrvers: „Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell“

2 Ich will dich lieben, HERR, meine Stärke, * 3 HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter;

mein Gott, mein Fels, bei dem ich mich berge, * mein Schild und Horn meines Heils, meine Zuflucht.

5 Mich umfingen die Fesseln des Todes * und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.

7 In meiner Not rief ich zum Herrn * und schrie zu meinem Gott.

17 Er griff aus der Höhe herab und fasste mich, * zog mich heraus aus gewaltigen Wassern.

Kehrvers

20 Er führte ich hinaus ins Weite, * er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen.

29 Ja, du lässt meine Leuchte erstrahlen, * der HERR, mein Gott, macht meine Finsternis hell.

30 Mit dir überrenne ich Scharen, * mit meinem Gott überspringe ich Mauern.

37 Du schufst weiten Raum meinen Schritten, * meine Knöchel wankten nicht.

50 Darum will ich dir danken, HERR, inmitten der Nationen, * ich will deinem Namen singen und spielen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn * und dem Heiligen Geist

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit * und in Ewigkeit, Amen.

Kehrvers

Irischer Segen neues Gotteslob S.68, Nr.13.2

Lied zum Schluss: GL 854 Größer als alle Bedrängnis

Diese Film-Andacht wurde verantwortet von Pastoralreferentin Yvonne Schmitt, Thomas Belke, Gregor Lumpp und Hans-Georg Schwörer.

Zusammenstellung: Thomas Belke, Mediathek für Pastoral und Religionspädagogik, Freiburg, 31. August 2015

Der Psalm 18 wurde aus rechtlichen Gründen ausgetauscht durch dem Text Psalm 18 aus: „Die Bibel, Einheitsübersetzung“ Katholische Bibelanstalt GmbH Stuttgart, 2016.

Bitte beachten Sie, dass das Lied „Größer als alle Bedrängnis“ im Anhang des Bistums Freiburg zu finden ist. Es kann gegen ein anderes Lied ausgetauscht werden.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

Jeder Impuls beginnt in einem Stuhlkreis mit einem Tuch und einer Kerze als Mitte.

Alle Teilnehmende können sich bereits am Eingang eine **Bildkarte mit einem Bibelspruch** aussuchen und sich in der Runde damit vorstellen: Name, Herkunftsort, was mir an dem gewählten Bild und/oder Text gut gefällt.

Danach beginnt der jeweilige Impuls.

Für den **praktischen Teil** wechseln die Teilnehmenden an einen **separaten Tisch**, auf dem schon vorher die entsprechenden Materialien bereit liegen.

Es genügt, wenn von den folgenden 3 Impulsen **nur einer** ausgewählt und kreativ umgesetzt wird.

1. Impuls: Mit Musik

Vorbereiten:

CD und CD-Player oder programmierter MP-3-Player oder Handy zum Streamen. Etwas mehr farbige „Noten“ als Teilnehmende. sind, Buntstifte oder Filzstifte für eigene Gedanken zum Thema – siehe Kopiervorlage unten.

Hinführung zum Thema:

Ein geliebter Mensch ist verstorben – „doch das Leben geht weiter“ – hört man dann immer wieder. Das soll tröstlich klingen, ist aber kein Trost. Ja, das Leben geht weiter – nur sind die dunklen Momente nicht abzustellen. Die Trauer wird nie völlig vergehen. Doch worauf Trauernde achten können ist das, was wirklich tröstet und Licht in dunkle Momente tragen kann.

Erläuterung der Methode

Heute geht es darum, dass wir uns an **frohe Erfahrungen in den dunklen Momenten** unseres Lebens erinnern. Helfen kann uns dabei die Musik; sie wirkt unmittelbar auf die Seele. Bestimmte Kompositionen können uns innerlich umstimmen, traurig oder froh machen. Dazu geeignet ist z.B. Musik von Wolfgang Amadeus Mozart. Jede seiner Kompositionen spiegelt eine Fülle unterschiedlicher Gefühlslagen wider, die dann bei den Hörern Resonanz auslösen können.

Beispiel: **Konzert für Oboe und Orchester in C-Dur, KV 314 von W.A. Mozart**



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

Ruhig und aufmerksam werden

Bevor die Musik beginnt, suchen wir uns eine bequeme Sitzposition. Wir entspannen uns, beobachten 1-2 Minuten lang ruhig unseren Atem wie er aus- und einströmt. Wenn die Musik beginnt, folgen wir dem Auf und Ab der Melodie, versuchen die Harmonien „Dur“ für „hell“ und „Moll“ für „dunkel“ zu unterscheiden. Dabei geschieht es oft, dass einem helle Momente in den Sinn kommen, wie z.B. **ein Naturerlebnis, eine schöne Erinnerung, das Angebot einer konkreten Hilfe, eine frohmachende Begegnung, ein unerwarteter oder langersehnter Brief, ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk, eine schlichte Einladung oder die Anregung, ein früheres Hobby wieder aufzunehmen.** Solche tröstliche Ereignisse gilt es zu erinnern und daraus Kraft und Zuversicht zu schöpfen. Wer möchte, kann der Musik mit geschlossenen Augen lauschen. (TIPP: Beispiele für „helle Momente“ s.o. auf Plakat schreiben).

Musik wird angeschaltet.

Nach der Musik in die Gegenwart zurückfinden

Kommen Sie langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt. Atmen Sie 1x tief aus und ein, strecken Sie sich genussvoll, öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich um.

Praktische Umsetzung

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen suchen sich einen farbigen Kartonkreis als „Note“ (siehe Kopiervorlage unten) und Farbstifte aus und gestalten eine lichtvolle Erinnerung, die ihnen bei der Musik in den Sinn gekommen ist. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können auch einer Hoffnung für die Zukunft Ausdruck geben.

Diese Musiknoten können auf einen hellen Untergrund gepinnt oder geklebt werden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können sich nun über die Botschaften auf den einzelnen Noten austauschen. Dazwischen kann ein Liedruf gesungen werden, z.B. GL Nr. 401 oder den Liedruf unten.

T+M: Regine Schneider nach 2 Kor 1,3f

Du Gott al-len Tro-stes, du schenkst uns neu-e Kraft!

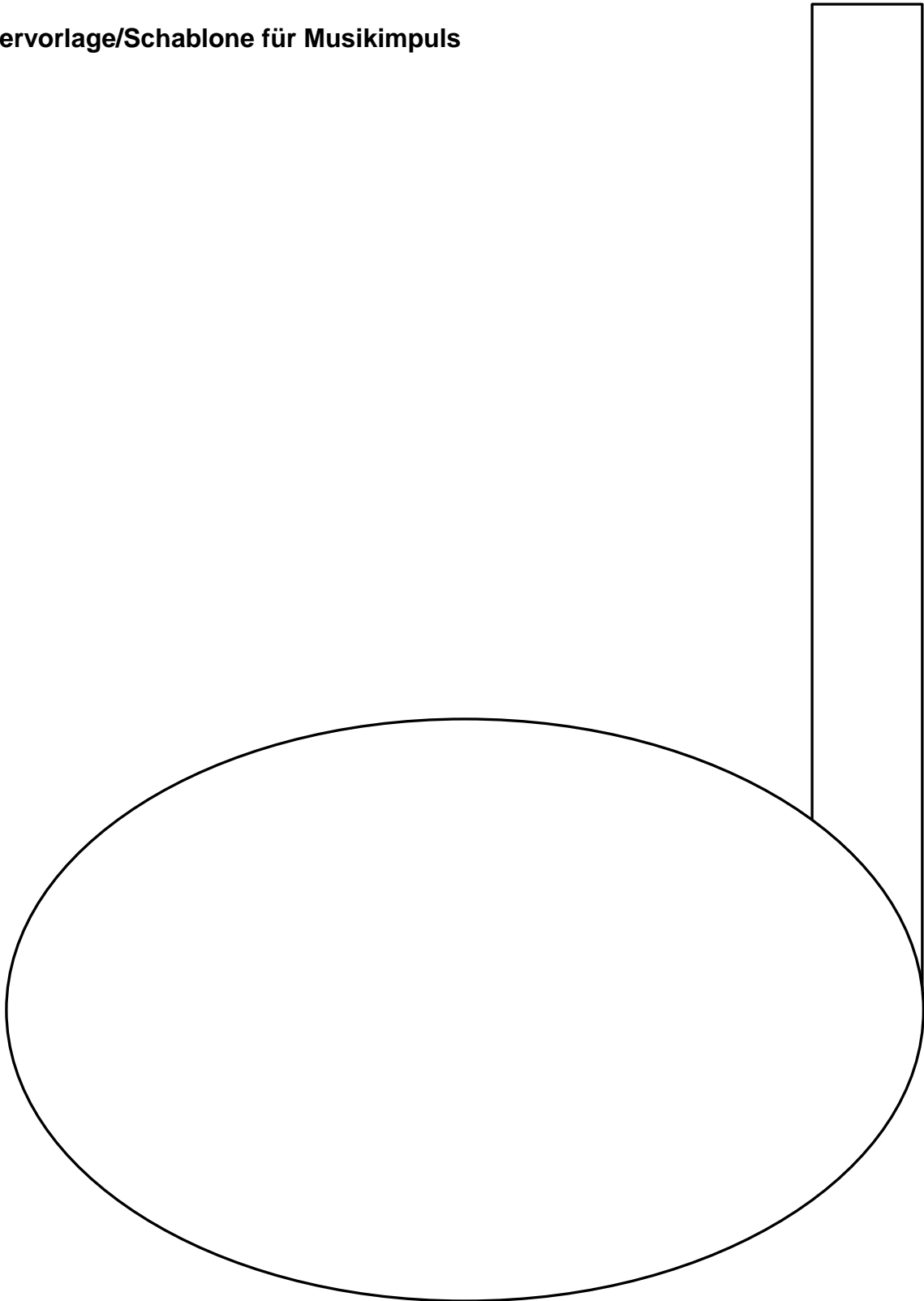
Du Gott all-en Tro-stes, du schenkst uns neu-e Kraft!



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

**Modul 8: Erfahrungsaustausch -
„Licht in dunklen Momenten“**

Kopiervorlage/Schablone für Musikimpuls





Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

2. Impuls: mit Teelichtern

Vorbereiten: je Teilnehmer bzw. Teilnehmerin ein Teelicht, ein passendes leeres Marmeladenglas, eine mittelgroße weiße Brotzeittüte aus Papier, Buntstifte, Wachsmalkreiden oder Filzstifte, Liederbuch oder Liedblatt „Ins Wasser fällt ein Stein“, v.a. die 2. Strophe: „Ein Funke, kaum zu sehn, entfacht doch helle Flammen...“ (Liederbuch „Troubadour“).

Hinführung zum Thema:

Ein geliebter Mensch ist verstorben – „doch das Leben geht weiter“ – hört man dann immer wieder. Das soll tröstlich klingen, ist aber kein Trost. Ja, das Leben geht weiter – nur sind die dunklen Momente nicht abzustellen. Die Trauer wird nie völlig vergehen. Doch worauf Trauernde achten können ist das, was wirklich tröstet und Licht in dunkle Momente tragen kann.

Das elektrische (Decken-) Licht wird ausgeschaltet.

Meditative Gedanken zu „Licht“ und „Finsternis“

Wir schauen auf die brennende Kerze und werden ruhig. Wir beobachten den Kerzenschein. Wer möchte kann sagen, was ihm/ihr auffällt (z.B. *Das Licht breitet sich aus, wirft Schatten, flackert im Luftzug, verströmt Wärme, wirkt beruhigend, tröstlich...*)

Im Johannes-Evangelium heißt es: „Das Licht leuchtet in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht erfasst.“ (Joh 1,5)

Das wissen wir alle: Wenn es dunkel ist, und jemand zündet ein Licht an, verschwindet die Finsternis um die Lichtquelle herum; das Licht ist stärker. Johannes verbindet mit dem Begriff „Finsternis“ alles, was der Liebe und dem Leben entgegensteht, was Menschen niederdrückt und verletzt, was Leid, Not und Tod verursacht.

Mit „Licht“ bezeichnet Johannes das menschengewordene Wort Gottes, Jesus Christus. In Vers 9 nennt er ihn sogar „das **wahre** Licht, das jeden Menschen erleuchtet“.

Jeder von uns hat in seinem Leben Dunkelheit oder gar finstere Zeiten erlebt. Wenn wir ehrlich sind, gab es darin auch den einen oder anderen „Lichtblick“, helle Momente wie z.B. **ein Naturerlebnis, eine schöne Erinnerung, das Angebot einer konkreten Hilfe, eine frohmachende Begegnung, ein unerwarteter oder langersehnter Brief, ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk, eine schlichte Einladung oder die Anregung, ein früheres Hobby wieder aufzunehmen.** In all diesen Ereignissen – auch wenn sie durch Menschen geschehen – dürfen wir die liebende Nähe Gottes spüren, sein Licht. (**TIPP:** Beispiele für helle Momente s.o. auf Plakat schreiben).

Lassen Sie nun alle Finsternis hinter sich. Rechnen Sie sich an „das wahre Licht“, das Ihnen in schwerer Zeit geschenkt worden ist. Ihre Gedanken können Sie auf eine „Licht-hülle“ (Papiertüte) schreiben, zeichnen und malen.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

Praktische Umsetzung:

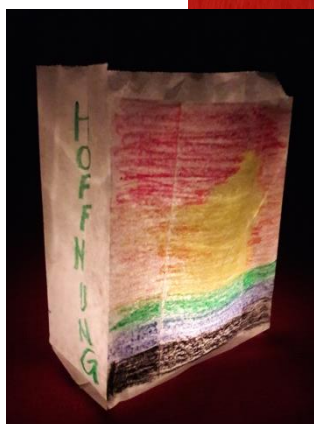
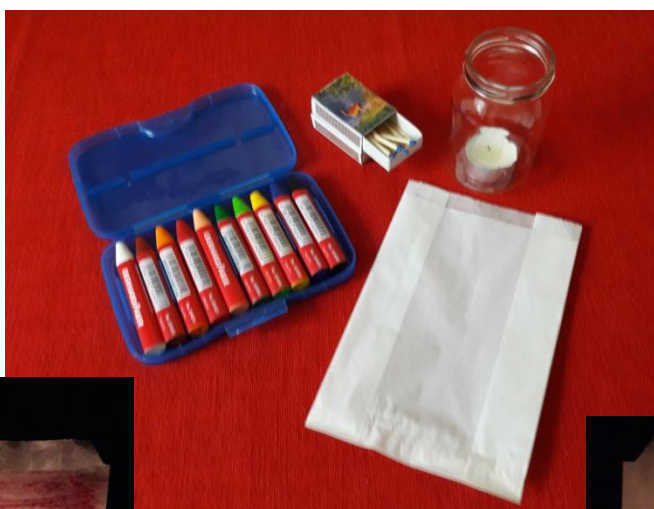
Teilnehmende wechseln zum Arbeitstisch.

Kurze Erklärung der möglichen Techniken.

Die Teilnehmer/in gestalten die Papiertüten mit Farben, Begriffen, Namen ...

Anschließend öffnen sie die Tüte und stellen das Glas mit dem Teelicht hinein. Sind die Teelichter angezündet, entfalten die Farben auf der Tüte ihre Wirkung, und ebenso ist das Geschriebene deutlich zu lesen. Die Teilnehmenden können nun gegenseitig ihr Werk bewundern und sich darüber austauschen.

Zum Abschluss bitten Sie die Teilnehmenden mit diesen „Trostlichtern“ in den Stuhlkreis und singen die Liedstrophe: „Ein Funke kaum zu sehn entfacht doch helle Flammen...“ oder ein anderes Licht-Lied. In einem Gottesdienst könnten einige Sätze auf den Lichthüllen als „Dank-Litanei“ evtl. mit dem Liedruf aus dem Musikimpuls der anderen Gruppe eingebracht werden.





Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

3. Impuls: Mit Farbgestaltung

Vorbereiten: Es empfiehlt sich, die Arbeitsfläche mit Zeitungspapier abzudecken, weil durch das Auskratzen der Farben sehr viele schwarze Wachskreiden-Brösel freigesetzt werden.

Je Teilnehmer bzw. Teilnehmerin. 1 Blatt festes Zeichenpapier Din á 4 und eine Unterlage aus Karton. Je nach Teilnehmerzahl mehrere Packungen Wachsmalkreiden in Grundfarben, dabei zusätzliche schwarze Wachsmalstifte zum Übermalen der farbigen Flächen und Plastikmesser zum Auskratzen von Wörtern und Symbolen des Trostes. Bunte Bänder für die zusammengerollten Werke.

Hinführung zum Thema:

Ein geliebter Mensch ist verstorben – „doch das Leben geht weiter“ – hört man dann immer wieder. Das soll tröstlich klingen, ist aber kein Trost. Ja, das Leben geht weiter – nur sind die dunklen Momente nicht abzustellen. Die Trauer wird nie völlig vergehen. Doch worauf Trauernde achten können ist das, was wirklich tröstet und Licht in dunkle Momente tragen kann.

Meditative Gedanken zu Trost in Traurigkeit

Bei manchen Menschen kommen ein schöner Moment, ein tröstliches Wort zunächst nicht an; zu sehr sind sie noch mit dem Verlust und der eigenen Traurigkeit beschäftigt. Doch irgendwann wird sie so etwas wie ein Sonnenstrahl treffen: **ein Naturerlebnis, eine Begegnung, ein unerwarteter oder langersehnter Brief, ein liebevoll ausgesuchtes Geschenk, eine schlichte Einladung oder die Anregung, ein früheres Hobby wieder aufzunehmen.** Durch solche Erfahrungen können hinter der Finsternis der Trauer die „Farben des Lebens“ wieder hervorgeholt werden und trostreich leuchten. (TIPP: Beispiele für „schönen Moment“ s.o. auf Plakat schreiben).

Erläuterungen zur Methode der Kratztechnik mit Wachsmalstiften

Wenn Sie das auch selbst erlebt haben, können Sie das mit einer einfachen Technik ins Bild setzen: Während einer leisen Musik rufen Sie sich solche positiven Erinnerungen ins Gedächtnis. Sie wählen verschiedene Farben und füllen mit unterschiedlichen Formen ein ganzes Blatt aus.

Danach kehren Sie gleichsam in eine „dunkle Phase“ zurück, indem Sie dieses farbige Blatt völlig mit schwarzer Wachskreide übermalen. Mit einem speziellen Kratzwerkzeug gilt es nun, diese schwarze Farbe wegzukratzen, etwa in Form von Symbolen wie z.B. **Blumen, Kreuze, Sterne, Sonnenstrahlen, Briefe oder auch Worte, Namen und tröstliche Sätze.** Diese Symbole und Worte erstrahlen nun auf dem dunklen Grund umso heller.



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 8: Erfahrungsaustausch - „Licht in dunklen Momenten“

Schlussphase:

Wenn alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit ihrem Werk fertig sind, wird der Arbeitstisch aufgeräumt und mit einem hellen Tuch abgedeckt. Darauf legen die Teilnehmenden ihre Bilder und tauschen sich gegenseitig über ihre Erfahrungen aus. Schließlich rollt jeder Teilnehmer und Teilnehmerin sein Bild auf – Vorderseite innen – und windet als Verschluss ein Bändchen darum.

Als Abschluss kann ein Lied auf YouTube angehört und evtl. mitgesungen werden, z.B.

Ich sammle Farben für den Winter

Ich sammle Farben für den Winter
und mal sie auf ein Blatt Papier.
Und wird die Welt eines Tages grau und leer,
dann schenk ich meine Farben her.

Als Refrain wiederholen

Ich sammle Licht für alle Blinden,
die die Schönheit dieser Welt schon nicht mehr sehn.
Die gerade Wege gehn, ohne sich mal umzudrehn,
die immer nur im Schatten stehn.

Refrain

Ich sammle Lieder für den Tauben,
der nur noch seine eigene Stimme hört,
der redet und nicht denkt, und das, was man ihm schenkt,
durch seine Worte nur zerstört.

Refrain

Ich sammle Mut und Hoffnung für den Stummen,
der schweigt und nur das tut, was man ihm sagt.
Der seine Wut verbirgt, aus Angst, dass er verliert,
was ihm selber nie gehört.

Refrain

Ich bin ein Kind, ich bin ein Sammler,
ich such das Schöne dieser Welt.
Und wenn noch mehr Kinder mit mir sammeln gehn,
dann bleibt unsre Welt bestehn.

Refrain

Text: https://katholisch-nes.de/images/pdf/Texte_5_Sonntag.pdf

Melodie: <https://www.youtube.com/watch?v=3qu2B2GrKCI>



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

**Modul 8: Erfahrungsaustausch -
„Licht in dunklen Momenten“**

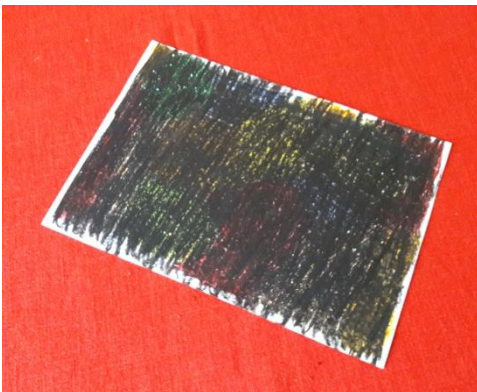
Anleitung für den Impuls mit Farbgestaltung



120 g – Papier Din á 4 und Wachsmalkreiden



Bunte Formen malen



Schwarz übermalen – nur in eine Richtung!



Mit Stricknadel Nr. 3,5

Bilder/Worte auskratzen



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Modul 9: Ideen-Pool

Projekt im Vorfeld zum Thema „Was mich tröstet“

Verwitwete fotografieren, malen, töpfern, schnitzen oder gestalten mit Stoff, Glas und anderen Materialien Objekte und stellen sie während des Tages der Stärkung aus.

Geistliche Texte und Musik zum Thema „Lachen und Weinen“

Musikgruppe(n) und Vokalensemble(s) sowie Sprecherinnen und Sprecher des entsprechenden Pastoralraums sollten zum Vorbereiten und Mitmachen gewonnen werden. Gemeinsam mit ihnen sucht man sowohl hoffnungsfrohe, fröhliche bis lustige Texte und Lieder aus, aber auch solche zum Erinnern und Trauern.

Kirchenführung zum Thema „Licht in der Dunkelheit“

„Stärke“, „Trost“ oder „Begegnungsraum Gott und Mensch“: Entsprechende Deutung zur Architektur außen und innen, zu Türen und Glasfenstern, zur Ausgestaltung des Innenraumes, zu Gemälden und Skulpturen...

Gruppenarbeit zum Thema „Du lebst in meinem Herzen“

Miteinander eine „Herztafel“ gestalten: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bekommen eine Blanco-Postkarte und Wachsmalkreiden, Dickmalerstifte, Wasserfarben, bunten Textilfilz und Stoffreste mit passendem Kleber. Daraus gestalten sie eine Karte, auf der mindestens ein Herz zu sehen sein soll. Der Hintergrund sollte nicht weiß bleiben. Wenn alle fertig sind, werden die Karten neben- und übereinander im Quadrat auf einem Holzbrett angebracht und beim Abschlussgottesdienst ausgestellt.

Gruppengespräch zum Thema „Was mich tröstet“

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bringen ein Grablicht mit. In zweier- oder Dreiergruppen tauschen sie sich aus und formulieren „Trosterfahrungen“. Damit beschriften sie bunte Streifen, und umkleben damit das Grablicht. Die Lichter werden beim Abschlussgottesdienst aufgestellt und angezündet. Beispiele: „Das Plaudern und die Fröhlichkeit meiner Enkel haben mir gezeigt, wie das Leben weitergehen kann.“ – „Ich habe erlebt, wie mich eine plötzliche Erinnerung an meinen verstorbenen Mann für viele Stunden froh gemacht hat.“ – „Ich habe von meiner Frau geträumt – ich konnte spüren, dass sie da war.“ – „Die Natur tröstet mich, wenn ich sehe, dass nach dem kalten Winter die Knospen schwellen und zu neuer Blüte und Frucht aufbrechen.“

Einzelsegnung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen beim Abschluss-Gottesdienst

Erinnerungskarte an den „Tag der Stärkung“ mit Motiv des Themas und einem Segensgebet

Kurze Fußwallfahrt zu einem Marterl / einer Kapelle mit meditativ gestalteten Stationen.

Bild-Meditation zu einem passenden Bild aus der eigenen Kirche oder zu einem bekannten Kunstwerk.

Einfacher meditativer Reigentanz, themenbezogen eingeführt (z.B. zu Johann Sebastian Bachs „Air“ aus der Ouvertüre (Orchestersuite) Nr. 3 D-dur BWV 1068)

Ideenwerkstatt: „Wie kann ich neue Kontakte Knüpfen“

Zweier – Gespräch nach einem Impuls (z.B. eine Geschichte oder ein Gedicht)

Gemeinsames Singen tröstlicher Lieder



Tag der Stärkung für Witwen und Witwer

Bezugsquelle:

**Diözese Eichstätt
Hauptabteilung Pastorale Dienste**

**Diözesanrat im Bistum Eichstätt
Sachausschuss Gemeindepastoral & Seniorenpastoral**

Walburgiberg 2
85072 Eichstätt

Telefon: 08421 50615

E-Mail: dioezesanrat@bistum-eichstaett.de
<http://www.dioezesanrat-eichstaett.de>