



BEGLEITUNG IN SCHMERZ UND TRAUER

Trauer braucht Raum, Schutz und Zeit.
Trauer braucht Nähe.

TRAUER UND SCHMERZ GEMEINSAM TRAGEN

Viel Zeit wird Trauernden meist nicht zugestanden – sie sollen bald nach dem Begräbnis wieder „normal“ sein. Doch für Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben, ist nichts mehr wie vorher. Jede und jeder braucht unterschiedlich viel Zeit, um den Tod eines geliebten Menschen zu betrauern und sich dem Leben neu zu öffnen. Wissen Sie nicht mehr, wie Sie weitermachen sollen? Werden Sie von Ihren Gefühlen überwältigt? Fühlen Sie sich einsam, verloren? Sie müssen diese schwere Erfahrung nicht allein bewältigen. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Katholischen Kirche in Oberösterreich sind auf dem gesamten Weg des Abschieds für Sie da – in der Begleitung am Lebensende und bei der würdevollen Verabschiedung genauso wie in der Zeit des Trauerns.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG IN IHRER NÄHE

Trauerbegleitung, Angebote und Kontakte in Ihrer Nähe finden Sie unter

www.dioezese-linz.at/trauerhilfe

TelefonSeelsorge – Notruf 142 und BEZIEHUNGLEBEN.AT

Unter der gebührenfreien Notrufnummer 142 schenken Ihnen die Beraterinnen und Berater der TelefonSeelsorge rund um die Uhr ein offenes Ohr und sind auch online für Sie da: www.telefonseelsorge.at

Die Beraterinnen und Berater von BEZIEHUNGLEBEN.AT schaffen einen geschützten Rahmen, in dem alles zur Sprache kommen kann, was Sie bewegt. Die Beratung wird an 25 Standorten in Oberösterreich und online angeboten: www.beziehungleben.at



Wenden Sie sich gerne an eine Pfarre in Ihrer Nähe – die Seelsorgerinnen und Seelsorger stehen Ihnen in dieser schweren Zeit begleitend zur Seite.

Weiterführende Informationen, Angebote und Kontakte unter www.dioezese-linz.at/trauerhilfe



Nähe tröstet.

Erfahren Sie Beistand in Zeiten des Abschieds und der Trauer – finden Sie Hoffnung und Zuversicht.



HOFFNUNG ÜBER DEN TOD HINAUS

„Ich bin die Auferstehung und das Leben.
Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt.“

(Johannes 11,25)



Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der schwersten Erfahrungen im Leben. Trauernde werden von einer Flut an Gefühlen überwältigt und gelangen seelisch wie körperlich an ihre Grenzen. Fragen, Sorgen und Ängste quälen. Christliche Rituale und einfühlsame Begleitung geben der Trauer und auch der Hoffnung Raum.

EINE BOTSCHAFT DER ZUVERSICHT

Durch das Gedenken in Familie und Gemeinschaft bleibt ein Mensch auch nach seinem Tod in liebevoller Erinnerung. Die Liebe zum verstorbenen Menschen und die Liebe, die er zu Lebzeiten geschenkt hat, überdauert seinen Tod. Diese bleibende Verbundenheit schenkt Kraft und Zuversicht.

Die christliche Botschaft der Auferstehung kann Sterbenden und Angehörigen Hoffnung schenken: Das Vertrauen, dass mit dem Tod nicht alles zu Ende ist, hilft dabei, Sterben und Tod anzunehmen. Es kann Trost und Halt geben, einen geliebten Menschen bei Gott geborgen zu wissen. Christinnen und Christen hoffen auf ein Wiedersehen mit den Verstorbenen im ewigen Leben.

Auch wenn nichts die Trauer um einen geliebten Menschen nehmen kann – die christliche Hoffnung lässt ein Licht am Horizont erkennen. Ein Licht, das hilft, sich der ängstigenden Dunkelheit zu stellen und hoffnungsvoll auf einen neuen Morgen zu blicken. Und das macht einen Unterschied.

BEISTAND IN ZEITEN DES ABSCHIEDS

„Wenn ein Glied leidet,
leiden alle Glieder mit.“

(1 Korinther 12,26)

Abschied nehmen, loslassen müssen – ein schmerzhafter und mühevoller Prozess. Durch christliche Rituale finden Trauernde Zeit zum persönlichen Abschiednehmen, Trost in der Gemeinschaft und Stärkung im Glauben.

Abschied im Umfeld der Familie

Im persönlichen und familiären Umfeld werden Sterbende auf ihrem letzten Weg begleitet.

- Nähe, Verständnis, Angenommensein – mit allen Fragen, Ängsten und allem Schmerz. Heilsame Zuwendung erfahren schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen durch die **Krankensalbung**. Vor und nach dem Eintritt des Todes wird im **Sterbesegen** ein Menschenleben dankbar Gott anvertraut. Der Übergang vom Leben zum Tod wird würdevoll und ganz persönlich gestaltet.
- Nach dem Tod sind auch das Ansehen, Berühren und Bekleiden des Leichnams wichtig für den **Trauerprozess**. Die Beziehung und Nähe zu der bzw. dem Verstorbenen werden so noch einmal spürbar, der Tod ein Stück weit „begreifbar“.

Abschied in der Gemeinschaft

Der Tod eines Menschen berührt nicht nur Angehörige, Freundinnen und Freunde des verstorbenen Menschen, sondern auch die Pfarrgemeinde.

- Im **Trauergespräch** steht die Seelsorgerin bzw. der Seelsorger den Trauernden bei und lädt sie zum gemeinsamen Gebet ein. Sie können vom Leben des verstorbenen Menschen erzählen – diese persönlichen Erinnerungen fließen in die Gestaltung von Totenwache und Begräbnis ein.
- Trost in der Gemeinschaft: Die **Totenwache** ist ein Gottesdienst, bei dem im Kreis jener getrauert und gebetet wird, die den verstorbenen Menschen gekannt und geliebt haben. Mit der Feier des **Begräbnisgottesdienstes** wird der bzw. des Verstorbenen gedacht und an ihr bzw. sein Leben erinnert. Durch biblische Texte und Gebete werden der Glaube an die Auferstehung und die Hoffnung auf das ewige Leben zum Ausdruck gebracht.

Abschied auf dem Friedhof

Als letzter Liebesdienst wird der verstorbene Mensch auf dem Friedhof beerdigt – nun ist der endgültige Abschied gekommen.

- Der **Weg zum Grab** lädt dazu ein, in Stille oder gemeinsam Erinnerungen an den verstorbenen Menschen wachzurufen. Schritte, die für das Abschiednehmen wichtig sind.
- Der **Sarg bzw. die Urne wird in das Grab** gesenkt. Dieser Moment lässt den Abschied noch einmal intensiv erleben. Die Anwesenheit der Trauergemeinde sorgt dafür, dass sich die Hinterbliebenen aufgehoben und begleitet fühlen.
- Nach dem Absenken wird der Sarg bzw. die Urne mit **Weihwasser** besprengt. Es erinnert daran, dass Christinnen und Christen durch die Taufe das ewige Leben zugesagt ist. Indem sie Erde ins Grab werfen, beteiligen sich alle Mitfeiernden symbolisch an der Schließung des Grabes.
- Schließlich wird über dem Grab ein **Kreuz** aufgerichtet – ein Sinnbild dafür, dass die Glaubenden an Tod und Auferstehung Anteil erhalten.