



Trauerrituale für Zuhause

Die Liebe ist die Verbindung zwischen dem Land der Lebenden und der Toten. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen, ist die Trauer oft die einzige Möglichkeit diese Liebe fortzusetzen. Der Verstorbene muss neu im Leben integriert werden. Denn es geht nicht darum, den Toten für immer loszulassen, sondern im eigenen Leben einen Ort für ihn zu finden.

1. **Kerze verzieren und entzünden:** die Kerze steht stellvertretend für die verstorbene Person und sie brennt für das Leben
2. **Briefe schreiben:** die Gefühle und Gedanken zu Papier bringen; Wünsche, Anliegen, Erinnerungen, usw. niederschreiben und evtl. mit ins Grab geben oder in einem gesonderten Ritual den Flammen übergeben
3. **Bilder malen:** das Erinnern und die Emotion mit Farbe zum Ausdruck bringen
4. **Samen säen:** Zeichen der Hoffnung des weiteren Lebens in anderer Form, Wachstum und Blüte
5. **Wutbox:** aktuelle Wut, Klage, Unverständnis, etc. können zu Papier gebracht werden und in die Box eingeworfen werden, nach einer gewissen Zeit verbrennen und die Asche auf dem Grab verteilen oder zum Lieblingsplatz, Lieblingsbaum des Verstorbenen bringen
6. **Mobile gestalten:** Erinnerungen, Wünsche, etc. auf Papier zeichnen oder schreiben, in Form schneiden, laminieren und dann als Mobile gestalten
7. **Steine gestalten:** Steine schön bemalen oder beschriften und auf das Grab legen
8. **Gedenktage halten:** Geburtstag oder Todestag, Messe bestellen, sich mit der Familie treffen
9. **Aromatherapie** (Duftkerzen, Räucherungen, ...)
10. **Spazierengehen** und Wandern in Stille
11. **Meditation**, Phantasiereisen, Autogenes Training



Trauerritual: Musik ist ein Fenster zum Himmel

Höre Musik und Lieder, die ihr gern miteinander genossen habt. Da kannst du dich mit der bzw. dem geliebten Verstorbenen eins fühlen. Sie/Er hört diese Musik jetzt im Himmel an. Sie/Er vernimmt die Töne so, wie sie eigentlich gemeint sind, als Laute der Sehnsucht, die unser Herz zu Gott tragen möchten.

Lass dich in die Musik hineinfallen, dann fällst du hinein in die Liebe, die euch miteinander verbindet, dann wird dein Herz weit vor Sehnsucht, die dich nicht nur in Gott hinein, sondern auch in das Herz des Geliebten führt.

So wollen wir nun ein Lied spielen als Dank für all das Gute und Schöne in seinem/ihrem Leben.

Ein Lied, das von Vertrauen und Freuden spricht. Aber auch von Leidvollem und Missglücktem.

Ein Lied von geschenkten Talenten und Glückseligkeiten des Lebens. Aber auch von Hartem und Schwerem.

Ein Lied von Liebe und Freundschaft. Aber auch von Hadern und Streit.

Ein Lied voll Dankbarkeit für alles was in diesem langen Leben gelang. Aber auch von Trauer und Tränen.

Eine Lebensmelodie, die nun zwar verklungen, die aber in den Sphären des Himmels seine Vollendung findet.