

Gebete, Meditationen und Gedichte

(Aus dem Buch: T. Mullur/ A. Krzyzan, „Frohes Warten-Früher Tod“, Tyrolia Verlag, Innsbruck 2009)

Abschied

- von deinem Körper, durch den du bei mir warst
- von deinem Gesicht, das mir so vertraut war
- von deinem Lächeln, das mir soviel Freude schenkte
- von deinem Mund, der mir so viel Gutes zusprach
- von deinen Händen, die mir Halt und Kraft gaben
- von deinen Armen, in denen ich so geborgen war
- von deinem Herzen, das mich mit Liebe umgab
Abschied - von dir und gemeinsamer Zeit. Dank dir dafür!

Quelle unbekannt

Drüben

Geh nur beruhigt, dort wartet schon der Engel am Tor.
Geh nur beruhigt, die Wege drüben sind leicht zu gehen, weich ist das
Gras unter den Füßen und klar ist die Luft wie nirgendwo sonst.
Geh nur beruhigt, dort wartet schon der Engel am Tor.
Geh nur beruhigt, drüben ist Liebe und Vergebung der Schuld.
Wunden heilen und Narben verblassen.
Geh nur beruhigt, die Tür steht weit offen, du wirst schon erwartet.
Geh nur beruhigt, sag „Vater, ich komme heim“.
Lass los, was du hältst.
Streck deine Hände aus und sieh, er kommt dir entgegen!

vgl. U. Latendorf

Lass mir die Zeit!

Der Schock ist zu groß, der Schmerz so unfassbar, ich fühl mich ganz leer.
Meine Seele ist erstarrt, mein Herz liegt wie Stein in meiner Brust.
Alle, die es gut mit mir meinen, reden auf mich ein:
Leb doch wieder! Weine doch nicht! Lass das Klagen! Verlier dich nicht an
den Schmerz! Rede mit uns! Hasse nicht! Raffe dich wieder auf!
Alle, die es gut mit mir meinen, sprechen eine fremde Sprache, die ich
nicht verstehe. Alle, die es gut mit mir meinen, verstehen nicht, dass ich
Zeit brauche, um meinem Tod zu sterben, um in mich hinein zu weinen,
um schweigen zu können, mich zu verlieren, mich gehen zu lassen, auch
zu hassen für eine Zeit.
Zeit, bitte lasst mir nur das eine: Zeit!

Quelle unbekannt

Erinnerung

Beim Aufgang der Sonne und bei ihrem Untergang, erinnern wir uns an sie.
Beim Wehen des Windes und in der Kälte des Winters, erinnern wir uns an sie.
Beim Öffnen der Knospen und in der Wärme des Sommers, erinnern wir uns an sie.
Beim Rauschen der Blätter und in der Schönheit des Herbstes, erinnern wir uns an sie.
Zu Beginn des Jahres und wenn es zu Ende geht, erinnern wir uns an sie.
Wenn wir müde sind und Kraft brauchen, erinnern wir uns an sie.
Wenn wir verloren sind und krank in unserem Herzen, erinnern wir uns an sie.
Wenn wir Freude erleben, die wir so gerne teilen würden, erinnern wir uns an sie.
So lange wir leben, werden sie auch leben, denn sie sind ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

Aus "Tore des Gebets", reformiertes jüdisches Gebetsbuch

Seid mir nahe, mehr nicht

Während der Zeit meiner tiefsten Trauer, wenn ich besonders dringend einige Menschen brauche, die mir nahe sind, mache ich eine traurige Erfahrung.
Gerade jetzt sind mir manche von ihnen besonders fern. Sie meiden mich, sie versuchen gequält, freundlich zu sein, sie reden wirres Zeug, sie sind völlig unsicher und verkrampft.
Es macht den Eindruck, als liefen sie vor etwas davon.
Ich möchte euch Mitmenschen ermutigen, euch selbst und mir nichts vorzuspielen. Seid ganz natürlich, seid ehrlich, das brauche ich jetzt besonders. Habt Zeit für mich, das ist wichtig.
Sprüche und Ratschläge brauche ich nicht. Weint mit mir, statt über eure Unsicherheit hinwegzuspielen. Seid mir nahe, mehr nicht!

Quelle unbekannt

Der Segen der Trauernden

Gesegnet seien alle, die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden, der mir einmal zulächelt und mir seine Hand reicht, wenn ich mich verlassen fühle.
Gesegnet seien die, die mich noch immer besuchen, obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.
Gesegnet seien alle, die mir erlauben, von dem Verstorbenen zu sprechen.
Ich möchte meine Erinnerung nicht totschrweigen.
Ich suche Menschen, denen ich sagen kann, was mich bewegt.
Gesegnet seien alle, die mir zuhören, auch wenn das, was ich zu sagen habe, sehr schwer zu ertragen ist.
Gesegnet seien alle, die mich nicht ändern wollen, sondern geduldig so annehmen, wie ich jetzt bin.
Gesegnet seien alle, die mich trösten und mir zusichern, dass Gott mich nicht verlassen hat.
O Herr, berge Du uns alle in Deiner Hand, nimm Du dich unser an.
Bei Dir bleiben wir – ganz gleich, ob wir leben oder schon gestorben sind.

M.-L. Wölfling

Gedicht

Noch ehe du kamst,
wartete ich bereits auf dich.
Noch ehe du kamst,
habe ich dich schon geliebt.
Noch ehe du kamst,
verlor ich dich wieder.
Nichts ist mehr so, wie es früher war,
denn bevor du gegangen bist,
hast du mich verändert.
Noch ehe du kamst,
hast du mein Leben bereichert.
Nicht alles davon habe ich verloren,
denn die Liebe zu dir wird bleiben.

Petra Hillebrand, " Kurzgeschichten für Feiern und Gottesdienste ", S. 112, Tyrolia Vrlg., 2004

Mein Kind ist tot!

Mein Kind!
Ich habe dich getragen.
Ich habe dich in den Schlaf gewiegt.
Ich habe dich geliebt – mehr als mein Leben.

Doch ich konnte dich nicht festhalten.
Ich konnte nicht verhindern, dass du gehst.
Es ist mir nicht möglich, dir neues Leben einzuhauchen.

Mein Gott!
Ich kann es nicht begreifen.
Ich will es nicht verstehen.
Ich bäume mich auf in wildem Schmerz!

Mein Kind!
Nun muss ich dich loslassen.
Nun soll ich Abschied nehmen von dir.
Wie soll es ohne dich nur weitergehen?

Mein Gott!
Lass mich nicht fallen ins Bodenlose!
Hilf mir, dass ich dir mein Kind anvertraue.

Damit du es von nun an trägst.
Damit du es sanft wiegst und
damit du ihm Leben einhauchst für immer.

Petra Hillebrand, " Kurzgeschichten für Feiern und Gottesdienste ", S. 110, Tyrolia Vrlg., 2004

Ich werde nicht sterben,

liebe Mutter, lieber Vater!
Ich werde nicht sterben,
nicht wie ein Bach in der Wüste versickern!
Ich werde die Grenzen durchbrechen,
ich werde ein neues Ufer erreichen.
Ich werde neu denken und fühlen.
Mit neuem Leib, mit neuer Seele.
Im neuem Himmel, auf neuer Erde.
Oben und unten,
arm und reich,
stark und schwach,
Heimat und Fremde,
Tage und Nächte,
Lust und Schmerz
werden verblassen.
Ich werde nichts wollen,
ich werde nur sein.
Ich werde mir, ich werde euch nahe sein
Wie nie zuvor.

M. Leonhardsberger

Ich weiß, dass dieses Leben,
das in Liebe zu reifen versäumte,
nicht ganz verloren ist.
Ich weiß, dass die Blumen,
die beim Morgengrauen welken,
dass Bäche, die sich in der Wüste verirren,
nicht ganz verloren sind.
Ich weiß, dass alles
das in diesem Leben zurückbleibt,
weil es gehemmt ist,
nicht ganz verloren ist.
Ich weiß, dass meine unerfüllten Träume,
meine noch nicht gespielten Melodien
in einer deiner Lautensaiten schlummern
und nicht ganz verloren sind.

R. Tagore

Gott, wir verstehen die Wege nicht,

die wir geführt werden.
Wir sind betrübt und traurig
und können uns unserer Tränen nicht wehren.
Wir müssen annehmen,
was unannehmbar ist.
Wir mussten abgeben,
was wir festhalten wollen.
Wir müssen Unabänderliches hinnehmen.
Barmherziger Gott,
lass uns Hilfe finden,
Menschen, die uns auf dem Weg begleiten.
Lass uns wieder ein Ziel finden,
dem entgegen wir unsere Schritte lenken können.
Lass uns wieder zu uns selbst
und zu dir finden.

K. Ellhaus

Der Herr, der das Dunkle und das Helle sieht,

segne und behüte uns,
da unsere Wege sich trennen.
Er gebe uns die Kraft weiterzugehen
und seiner Botschaft zu trauen,
dass er bedingungslos liebt und vergibt.
Er lasse uns Menschen finden,
die uns nahe sind,
wenn wir Nähe suchen,
die unsere Tränen sehen,
wenn Trauer uns erfüllt.
Er lasse uns Menschen finden,
die uns zuhören,
wenn unser Herz voll ist von dem,
was schmerzt,
die uns zugeneigt bleiben,
wenn wir ratlos sind.
Er heile die Wunde der Trennung
und schenke uns die Erinnerung an gute Tage.

A. Ochs

Ich werde leben,
so lange euer Herz schlägt.
Ich werde leben,
so lange ich bei euch einen Platz
im Herzen habe.
Ich werde leben,
so lange ihr euren Weg geht.
Ich werde leben,
so lange in eurem Leben
ein Lächeln erscheint.
Wenn ihr mich sucht,
dann sucht in eurem Herzen.
Wenn ihr mich dort findet,
dann lebe ich in euch weiter.

Milead A. Yousef Shalin

Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust,
wird es dir sein, als lachten alle Sterne,
weil ich auf einem von ihnen wohne,
weil ich auf einem von ihnen lache.
Und wenn du dich getröstet hast,
wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.

Antoine de Saint-Exupéry

Die Liebe deiner Eltern umhüllt dich,
seit sie dich gespürt haben.
Du bist ein Kind der Freude.
Voll Sehnsucht haben sie dich erwartet.
Sie sehen dich mit den Augen der Liebe an.
Ihr Herz schlägt für dich.
Sie kämpfen mit dir,
ihre Kraft gilt dir.
Du bist gesegnet
mit der Liebe deines Vaters,
deiner Mutter und
mit der Liebe Gottes.

Quelle unbekannt

Segensgebet

Der Herr sei vor dir,
um dir den Weg zu zeigen,
wenn du fortgehst und wiederkommst.

Er sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen,
wenn du traurig bist.

Er sei unter dir,
um dich zu tragen,
wenn das Leben unerträglich wird.

Er sei in dir,
um mit dir zu leben,
wenn du Kraft und Ruhe brauchst.

Er sei über dir,
um dich zu segnen
und die tiefe Sehnsüchte zu erfüllen!

Der immerwährende Gott sei mit dir,
Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Tomy Mullur, nach einem Segensgebet aus dem 4. Jahrhundert

Einstimmungsgebet

Herr, ich sitze vor dir, aufrecht und entspannt.
In diesem Augenblick
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie in deine Hände.
Herr, ich warte auf dich. Du kommst auf mich zu.
Du bist in mir, durchflutest mich mit deinem Geist.
Du bist der Grund meines Seins.
Öffne mich für deine Gegenwart,
damit ich immer tiefer erfahre, wer du bist
und was du von mir willst.

nach Dag Hamerskjöld

Versöhnungsgebet

Ich wünsche dir Frieden auf deinem Weg,
den inneren Frieden, um zufrieden zu sein,
der dir Kraft zum Gelingen verleiht,
und den Weg zur Glückseligkeit bahnt.
Ich wünsche dir Liebe auf deinem Weg,
Liebe zu dir selbst, um dich anzunehmen,
mit Höhen und Tiefen, mit Grenzen und Geheimnissen;
Liebe zu den Nächsten, um zu wachsen und dich zu entwickeln,
um zu erfahren, dass die Beziehung Freude macht,
um Gemeinschaft und Freundschaft zu leben.
Liebe zu Gott, der die Quelle des Seins
und die Fülle des Lebens ist,
der dir Geborgenheit und Erfüllung schenkt.
Gott, der die Liebe und die Barmherzigkeit ist,
schenke dir Frieden und Heil,
jetzt und in alle Ewigkeit. Amen!

Tomy Mullur

In Verzweiflung

Gottes Liebe umarme dich!
Gottes Licht erleuchte dich!
Gottes Kraft belebe dich!
Gottes Wort bestärke dich!
Gottes Gegenwart beruhige dich!
Gottes Gnade beschütze dich!
Gottes Segen begleite dich!
Amen!

Tomy Mullur

Wünsche für Sterbende

Gott schenke dir Gelassenheit,
zum Annehmen und zum Wahrhaben!
Gott schenke dir Geduld,
die Gegenwart zu leben,
im Warten auf das Kommende!
Gott schenke dir Bereitschaft,
alles Vergängliche loszulassen,
um das Endgültige zuzulassen!
Gott schenke dir Vergebung,
und wandle das Dunkle zum Licht!
Gott schenke dir Weisheit,
zum Freuen auf sein Angesicht!
Gott schenke dir Erfüllung,
für das Gelebte und Geliebte,
aller Wünsche und Sehnsüchte!
Möge Friede sein!

Tomy Mullur

Segensgebet in schweren Stunden

Heil und unversehrt sollst du sein –
der Herr segne deine Verletzlichkeit.

Getröstet und zuversichtlich sollst du werden –
Der Herr segne deine Niedergeschlagenheit.

Ein festes Herz sei dir Halt auf deinem Weg –
Der Herr segne deine unerlösten Träume.

Es soll dir wohl ergehen an Leib und Seele –
Der Herr segne deine Wehrlosigkeit.

Froh werde dein Leben zwischen Morgen und Abend –
Der Herr segne die Abgründe deiner Trauer.

Quelle unbekannt

Mein kleiner Stern

Mein kleiner Stern, der du am Nachthimmel strahlst;
hab' mir das Leben mit dir so schön ausgemalt!
Zu kurz war die Zeit, die uns geschenkt;
unverständlich der Weg, den Gott dich gelenkt.
Jetzt leuchtest du mir vom Himmel so weit.
Eine große Leere macht sich in meinem Herzen breit.

Mit welcher Freude habe ich dich ersehnt.
Habe meinen tiefen Schmerz noch nie erwähnt.
Tief im Herzen trage ich meinen Kummer still.
Dich Heranwachsen sehen, ist das, was ich will.

Ich werde nie sehen wie du spielst oder lachst,
mit Freunden Spaß oder Dummheiten machst.
Kann dich nicht trösten und in den Armen halten,
mein Leben nicht mit dir gestalten.

Doch eins ist gewiss, wir sehen uns wieder;
dann sing' ich für dich die schönsten Lieder,
bis dahin bist du geborgen in Gottes Hand.
Er kennt dich, hat dich beim Namen genannt.
Mein kleiner Stern, sage dir auf Wiedersehen.
Lass dich nun los, in die Ewigkeit gehen.

Wibke Mullur

Wunderwerk Gottes

Sei willkommen, mein Kind des Lichtes!
Klein und zart wiege ich dich in meinen Armen.
Ich erahne die Farbe Deiner Augen hinter den verschlossenen Lidern,
erkenne ein Lächeln auf deinen Lippen.
Deine Haut ist runzelig und ich sehe die Anstrengung deiner Geburt.
Deine winzige Nase verleitet mich, liebevoll darüber zu streicheln.
Ob deine Ohren die Stimme meines Herzens hört, die da sagt: „Ich liebe dich!“?
Ich lege deine kleinen Hände in meine Hand und versuche, die Wärme darin festzuhalten.
Ich hülle dich ein, in die flauschige Decke, die mir die Krankenschwester gebracht hat
und drücke dich vorsichtig an mich, den Augenblick zu verinnerlichen.
Für einen kurzen Moment sind wir wieder allein, so wie in der Zeit vor deiner Geburt, als ich
deine ersten zaghaften Bewegungen in meinem Leib verspürte. Ich betrachte dich eingehend
und erkenne, du bist ein Wunderwerk Gottes!

Wibke Mullur

Sei willkommen und losgelassen!

Sei willkommen mein Kind! ... Kind des Ausdrucks unserer menschlichen Liebe!
Wie glücklich bin ich, wenn ich an die hoffnungsvollen Tage der Schwangerschaft denke!
Wie glücklich bin ich, jetzt, wo ich dich in meinen Armen halte, wenn ich die Farbe deiner Augen hinter den verschlossenen Lidern erahne und ein Lächeln auf deinen Lippen erkenne!
Wie glücklich bin, wenn ich deine runzelige Haut sehe und über deine kleine Nase streichle!
Wie glücklich bin ich, zu wissen, dass deine Ohren die Stimme meines Herzens hört, die da sagt: „Ich liebe Dich!“
Wie glücklich bin ich, wenn ich deine kleinen Hände in meine Hand lege!
Sei willkommen, mein Kind!

Sei losgelassen, mein Kind! ... Kind des Ausdrucks unserer menschlichen Liebe!
Wie traurig bin ich, wenn ich vergebens versuche, die Wärme deines winzigen Körpers festzuhalten.
Wie traurig bin ich, wenn ich ohne dich nach Hause gehe und dein Bettchen leer bleibt!
Wie traurig bin ich, wenn ich daran denke, wie viele Pläne dein Vater und ich für dich geschmiedet haben!
Wie traurig bin ich, wenn ich dich nicht heranwachsen und mit deinen Geschwistern und Freunde herumtollen sehe!
Wie traurig bin ich, wenn ich dich nicht trösten und liebkosen kann!
Sei losgelassen mein Kind!
Auch wenn es mir schwer fällt, ja zu sagen, zu deinem Weg in eine andere Welt, die ich nur erahnen kann, so will ich dich gehen lassen und hoffen, dass wir eines Tages alle vereint sein werden!
Sei losgelassen mein Kind! ... Kind des Ausdrucks der göttlichen Liebe!!

Wibke Mullur

Kind unserer Träume

Du bist in unser Leben gekommen,
leider wurdest du uns viel zu früh genommen.
Wir suchen den Grund, sehen darin keinen Sinn.
Die Leere in uns ist unerträglich schlimm.

Wir haben so viele Pläne gemacht.
Uns das Leben mit dir so schön ausgedacht.
Wir spürten, wie unsere Liebe Gestalt annahm.
Das Ende der Träume unausweichlich kam.

Nun versuchen wir, ohne dich zu leben.
Wir bitten Gott, uns die Kraft zu geben.
Er möge dich tragen in seinen Händen
und unser Leben wieder zum Guten wenden.

Wibke Mullur