

Ulrike Altherr

Gebete für
Verstorbene
und Hinter-
bliebene



camino.

Leseprobe

1. Auflage 2026

Ein **camino**.-Buch aus der

© 2026 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Texte auf Seiten 73; 100-101; 122: © Regina Zimmermann-Berlejung

Texte auf Seiten 60; 86; 93; 94; 11: © Matthias Jacob

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung und Satz: Olschewski Medien GmbH, Bad Ditzgenbach

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Lípová 1965,

CZ-737 01 Český Těšín, druckerei@finidr.cz, www.finidr.cz

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Silberburgstraße 121,
70176 Stuttgart, info@bibelwerk.de

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-240-3

INHALT

Trauert nicht wie die anderen,
die keine Hoffnung haben ...

7

Geborgen im Wort Gottes

11

Gebete bei Sterbenden

31

Gebete für Trauer-
und Gedenkfeiern

43

Wohin mit meiner Trauer?
Wohin mit meiner Wut?

59

Vergeben?

79

Was ich gern noch gesagt hätte ...

85

Suche nach Heilung in der Trauer

89

Danken

103

Neue Wege gehen

109

Segen

121

Gebete für Kinder

131

Für Erwachsene:
Gedanken, Notizen ...

141

Über die Autorin

144

Trauert nicht wie die anderen, die keine Hoffnung haben ...

Sterben, Tod und Trauer gehören zum Leben, auch wenn die meisten Menschen das nicht wahrhaben wollen.

„Ich verstehe nicht, wieso alle meinen, ausgerechnet sie würden nicht sterben“, sagte mir einmal ein Patient auf der Palliativstation.

Ich weiß nicht, was schwerer ist: einen lieben Menschen über Tage, manchmal auch über Wochen beim Sterben zu begleiten oder zu erleben, wie jemand ganz plötzlich aus dem Leben gerissen wird.

„Den eignen Tod, den stirbt man bloß. Mit dem Tod der andern muss man leben.“* Dieses Zitat von Mascha Kaléko trägt eine tiefe Wahrheit in sich. Der Verlust eines geliebten Menschen reißt eine Lücke in den Alltag, die sich oft nicht mit einfachen Worten füllen lässt. In Momenten der Sprachlosigkeit, der Wut oder der tiefen Erschöpfung suchen wir nach einer Möglichkeit, unseren Schmerz vor Gott zu bringen.

Ein großer Trost kann dabei die gläubige christliche Hoffnung sein, die über den Tod hinausweist: auf Gott, der Leben vor und nach dem Tod schenkt. Aus dieser Hoffnung heraus ist diese Sammlung entstanden. Sie möchte keine theoretischen Konzepte vermitteln, sondern ganz praktische Hilfestellung für den Alltag bieten. Wenn die eigenen Worte fehlen, können Gebete wie kleine Stützen wirken, um das Unfassbare wenigstens ein Stück weit in Worte zu fassen.

Mögen alle Texte und Gebete dazu beitragen, eigene Gefühle in Worte zu fassen. Mögen, getragen von der großen Hoffnung des christlichen Glaubens, kleine Hoffnungen aufblühen und das Leben die Oberhand gewinnen. Möge niemand trauern müssen – ohne Hoffnung.

* Mascha Kaléko im Gedicht „Memento“, hier zitiert nach <https://www.maschakaleko.com/memento>

Leseprobe



Geborgen im
Wort Gottes

Das Angesicht des Todes und der tiefe Schmerz des Verlustes gehören zu den Grenzsteinen des menschlichen Lebens.

Die biblischen Schriften weichen dieser harten Realität nicht aus und verschweigen weder die lähmende Ohnmacht noch die bittere Klage. Doch inmitten des Dunkels weisen sie einen Weg, der über das bloße Erleiden hinausreicht.

Gott ist kein menschliches Leid fremd. Er hat den Tod am eigenen Leib durchlebt und im Sterben Jesu selbst die tiefste menschliche Ohnmacht geteilt. Wer leidet oder Abschied nimmt, ist in diesem Dunkel niemals allein.

Die hier versammelten Verse laden dazu ein, der Trauer Raum zu geben, Trost im Beistand Gottes zu finden und schließlich den Schritt in ein aktives Vertrauen zu wagen, hinein in ein bewusstes Loslassen und Sich-Anvertrauen an jene Liebe, die stärker ist als der Tod und das Leben über das Irdische hinaus birgt.

Unsere Zeit in Gottes Ewigkeit

Angesichts unserer Endlichkeit dürfen wir die Flüchtigkeit des Lebens gläubig annehmen und unsere Zeit in Gottes ewigen Händen geborgen wissen.

Zum Staub zurückkehren lässt du den Menschen,
du sprichst: Ihr Menschenkinder, kehrt zurück!
Denn tausend Jahre sind in deinen Augen wie der
Tag, der gestern vergangen ist, wie eine Wache in
der Nacht.

Du raffst sie dahin, sie werden wie Schlafende.
Sie gleichen dem Gras, das am Morgen wächst:
Am Morgen blüht es auf und wächst empor, am
Abend wird es welk und verdorrt.

Ja, unter deinem Zorn schwinden wir hin, durch
deine Zornesglut werden wir starr vor Schrecken.
Unsere Sünden hast du vor dich hingestellt, unsere
verborgene Schuld in das Licht deines Angesichts.
Ja, unter deinem Grimm gehen all unsere Tage
dahin, wir beenden unsere Jahre wie einen Seufzer.

Die Zeit unseres Lebens währt siebzig Jahre, wenn
es hochkommt, achtzig. Das Beste daran ist nur
Mühsal und Verhängnis, schnell geht es vorbei,
wir fliegen dahin.

Wer erkennt die Macht deines Zorns und fürchtet
deinen Grimm?

Unsere Tage zu zählen, lehre uns! Dann gewinnen
wir ein weises Herz.

Ps 90,3–12



Leseprobe



Gebete für
Trauer- und
Gedenkfeiern

Unverständnis

Gott, voller Trauer und Unverständnis sind wir hier.

Wir beklagen den Tod von N.N..
Warum sie/er? Warum schon jetzt?

Ohnmächtig mussten wir sie/ihn gehen lassen.
Wo ist sie/er jetzt?

Gott hilf uns zu glauben, dass sie/er bei dir ist –
geborgen und im Frieden.

Darum bitten wir durch Christus im Heiligen Geist.
Amen.

Unverlierbar

Die Schriftstellerin Hilde Domin (1909–2006) hat von „unverlierbaren Toten“ geschrieben.

Ja, sie hat recht. Jetzt bist du unverlierbar.

Was hatte ich immer für Ängste, als du noch lebstest.

Und dann ist die schlimmste all meiner Ängste wahr geworden. Du bist gestorben – einfach so. Und ich konnte trotz all meiner Liebe nichts dagegen tun.

Jetzt wache ich manchmal morgens auf und denke, heute muss ich nach dir sehen ...
Und dann merke ich, dass ich das gar nicht mehr muss.

Dann realisiere ich, dass du das gar nicht mehr nötig hast.

Ja ich habe dich verloren,
aber in meinem Herzen bleibst du.
Da bist du unverlierbar – für immer.

Fürbitten

N.N.s Weg ist vollendet, er hat es geschafft.
Er ist nun dort, worauf wir seit der Auferstehung
Jesu hoffen dürfen. Dieser tiefe Glaube tröstet
und verbindet viele von uns, auch mit ihm.
Schenke den Menschen, die das nicht glauben
können oder zweifeln, Trost und Zuversicht.

...

Neben der Trauer darüber, dass wir N.N. loslassen
mussten, ist auch große Dankbarkeit in uns für all
die gute Zeit, die wir mit und durch N.N. erleben
durften.

Lass uns gerade in den dunklen Trauerstunden,
die sicher kommen werden, diese Dankbarkeit
nicht vergessen.

...

N.Ns. Krankheit war ein langer, schleichender,
oft trauriger Weg, bei dem nach und nach immer
mehr Fähigkeiten und Möglichkeiten verschwanden.
Das größte Geschenk dabei war,
dass er nie alleine war.
Lass uns von dieser Liebe lernen.

...

Leseprobe



Suche nach Heilung in der Trauer

Wie gerne

Wie gerne würde ich daran glauben,
dass du nicht ganz verschwunden
bist in einem Schlund, dahingegangen
und ganz vergangen zu einem Nichts,
wie ein Niemand, den es niemals gab ...
Du lässt ja nicht wirklich eine Lücke
hinter dir. Vielleicht wäre alles viel
leichter zu ertragen, wenn ich wirklich
wüsste, dass andererseits dort jemand
ist, der dich erwartet, dass der Tod ein
Tor ist, durch dessen Schlüsselloch wir
doch alle jetzt schon manchmal schauen.
Und ich könnte dich vielleicht viel leichter
gehen lassen, wenn ich sähe, welchen Weg
du weg gingst und ob er dich zu grünen
Wiesen führt und frischen Wassern,
wo deine Wunden zu Wundern werden
und dein Blut bunte Blütenkelche füllt
und wahrscheinlich würde ich es
dann im Nachhinein besehen für
wahr halten, dass sogar dein Sterben
noch ein Streben war nach einem
Jenseits und Danach, wo endloses
Leid eingeht in ein unaufhörliches Lied.

Matthias Jacob

Es geht alles weiter

Es geht alles weiter. Als du starbst, dachte ich,
dass die Welt stehen bleibt.

Doch alles ist weitergegangen – Freud und Leid.
Menschen führen Kriege, kaufen und verkaufen,
essen und trinken, regen sich über Verspätungen
auf oder dass sie warten müssen.

Ich dachte, ich würde mich nie mehr aufregen
und nie mehr freuen, ich rege mich wieder
über Kleinigkeiten auf und freue mich ab und zu.
Ist das jetzt Verrat an dir oder einfach der Lauf
der Welt?

Was ist richtig? Ich weiß es nicht.



Es ist ...

Es ist ...

Frühling.

Ich habe meine ganz eigene Blumenkunde:
die Krokusse, in Flächen blühend, sind mir zu üppig.

Dass ich die Tulpen schon ab Februar kaufen kann,
hat mich früher nie gestört.

Aber dass sie sich in meinem Garten ungefragt,
ungebeten, langsam – durchaus mit Mühe –
ins Licht hineinwachsen, lässt mich staunen und
lächeln.

Es ist ...

Sommer.

Es ist warm

und ich brauche abends meine Strickstrümpfe.

Die Tage sind lang und meine Tageskraft
reicht oft nur bis zum frühen Abend.

Stimmen und Lachen auf der Straße
und ich schaue vom Fenster auf die vorbeiziehende
Lebendigkeit.

Inmitten dieser Sommerfülle
möchte ich wärmend für mich sorgen
meinem Rhythmus trauen und
im Erinnern das Leben spüren.