ERZBISTUM BERLIN

Newsletter Seniorenpastoral

Allerheiligen – Allerseelen 2026

Liebe Engagierte in der Arbeit mit und für Senioren!

Allerseelen und Allerheiligen: zwei Feiertage Anfang November, in denen jedes Jahr aufs Neue existenziell wichtige Themen in den Vordergrund rücken wie die Erinnerung an Menschen, die bereits von uns gegangen sind, und die Hoffnung auf Gemeinschaft über den Tod hinaus. Wir haben uns entschieden, sie zum inhaltlichen Schwerpunkt dieses Newsletters zu machen. Ich hoffe, er bietet Ihnen und den Menschen, für die Sie aktiv sind, einige gute Anregungen, um darüber ins Gespräch zu kommen und die positive Kraft der christlichen Botschaft, die in ihnen steckt, zu entdecken und zu feiern. Mit dabei neben Texten, Gebeten und Meditationen auch Tipps für Kreatives, Kulinarisches und ein Kreuzworträtsel.

Mit herzlichem Gruß

Bettina Schade

›

WISSENSWERTES

Allerheiligen und Allerseelen – Feste mit einer langen Geschichte

Wussten Sie, dass die Ursprünge vom Fest Allerheiligen bis ins 2. Jahrhundert hineinreichen? Bereits damals versammelten sich die ersten Christen an den Gräbern der Märtyrer und Märtyrerinnen zum Gedenken an den Jahrestag des Todes. Später wurden Kirchen über deren Gräbern errichtet und ihre Gebeine oder Reliquien auch in andere Gotteshäuser gebracht. Die Zahl der Märtyrer und der Heiligen wurde so groß, dass ab dem 4. Jahrhundert ein eigener Gedenktag für sie alle eingerichtet wurde. Damals feierte die griechische (Ost-) Kirche einen „Herrentag aller Heiligen“ am Sonntag nach Pfingsten. Man gedachte der vielen Märtyrer, die aufgrund ihres Glaubens gestorben, deren Namen aber unbekannt waren.

Um 609/610 weihte Papst Bonifatius IV. das antike Pantheon in Rom (das bis dahin der Tempel für alle Götter des Römischen Reichs war) der Muttergottes Maria und allen Märtyrern (Sancta Maria ad Martyres) und legte das Gedenken auf den 13. Mai fest. Damit fand der Gedenktag auch Eingang in die lateinische Kirche.

Papst Gregor IV. führte das Fest im Jahr 835 offiziell für die abendländische Kirche ein und legte es verbindlich auf den 1. November, um aller Heiligen und Märtyrer zu gedenken. Wahrscheinlich hängt das Datum mit dem „Keltischen Jahr“ zusammen: Es beginnt traditionell am 1. November mit dem Fest Samhain; die Kelten sahen den Beginn der dunklen Jahreszeit als den Start eines neuen Lebenszyklus an und gedachten hier auch ihrer Ahnen – eins von vielen Beispielen, wie die Kirche bestehende Zeitpunkte und Feste übernahm und ihnen eine neue religiöse Bedeutung gab.

Allerseelen, der Gedenktag für alle verstorbenen Gläubigen, wurde im Jahr 998 von Abt Odilo von Cluny für die ihm unterstellten südfranzösischen Benediktinerklöster eingeführt. Von dort aus breitete sich der Brauch im Laufe der folgenden Jahrhunderte in der gesamten westlichen Kirche aus. Seit dem Ende des 16. Jahrhunderts sind Gräbersegnungen an Allerseelen schriftlich bezeugt – eine gute Tradition, die bis heute nicht nur bei uns, sondern weltweit in allen katholisch geprägten Gegenden praktiziert wird.

Gesprächsimpuls: *Welche Traditionen, Rituale, Bilder oder Gerüche rund um Allerseelen oder Allerheiligen erinnern Sie? Welche waren Ihnen früher wichtig, welche sind heute noch bedeutsam?*

KREATIVES GESTALTEN

Erinnerungs-Kerze oder -Stein

Pro Person benötigen Sie eine Kerze (es können einfache weiße oder rote Grablichter genommen werden) oder einen flachen, glatten Stein. Mit wasserfesten Filzstiften oder speziellen Fasermalern können Sie den Namen des Verstorbenen, ein Symbol wie ein Kreuz, ein Herz oder ein kurzes Wort auf das Glas oder die Kerze schreiben. Die Kerze oder ein Stein können in der nachfolgend beschriebenen Andacht anstelle von Teelichtern verwendet und/ oder auf einem Grab niedergelegt werden.

ANDACHT / GOTTESDIENST-BAUSTEINE

Die Feste Allerseelen und Allerheiligen sind weniger Trauer-Tage als vielmehr hoffnungsvolle Gedenk-Tage, Tage des Lichts. Nicht ohne Grund verwandeln sich viele Friedhöfe in wahre Lichtermeere: Das Licht symbolisiert die Wärme, die Menschen in unserem Leben hinterlassen haben, und die Zusage, dass sie bei Gott geborgen sind – in der Gemeinschaft mit allen Heiligen.
Passend hierzu einige Vorschläge:

Vorbereitung

Eine herbstliche Gestaltung z. B. mit dürren Zweigen, Blättern, Kastanien, Zierkürbissen, einer größeren (Oster-)Kerze, einem Kreuz, Teelichter für alle Teilnehmenden

Einleitung

Ich feiere Allerheiligen, alle Heiligen, ja alle Seelen,
die mir in Güte und Liebe begegnet sind, die mein Herz berührt haben.

Ich feiere mein Allerheiligen der Freude, auch wenn sich Trauer einmischt,
weil ich so manchen noch gerne bei mir hätte, den ich feiere, weil er bei Gott lebt.

Ich feiere ein Allerheiligen der Stille, stiller Anbetung und stiller Freude.
Nicht der lauten Töne, sondern der Regungen meines Innern.

Ich feiere ein Allerheiligen des Glaubens, das die Grenzen überwindet,
die ich nicht sprengen kann und mir so ein Vorgeschmack meiner Erlösung wird.

(Reinhard Röhrner)

Gebet

Guter Gott, wir kommen heute zusammen in der Jahreszeit, in der sich das Jahr langsam dem Ende neigt und die Natur zur Ruhe kommt. An Allerheiligen schauen wir auf die vielen Menschen, die vor uns gelebt haben und uns Vorbild im Glauben und in der Liebe waren – die bekannten Heiligen und die stillen Heiligen unseres Alltags. An Allerseelen denken wir besonders an unsere eigenen Verstorbenen. Wir bringen unsere Trauer, aber auch unsere Dankbarkeit vor dich.

Lesung (nach Matthäus 5, 1-12 – Die Seligpreisungen)

Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er setzte sich und seine Jünger traten zu ihm. Und er öffnete seinen Mund und lehrte sie:

Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.

Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.

Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen.

Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.

Impuls

Älter zu werden bedeutet oft, Abschied nehmen zu müssen. Viele Menschen, die uns durch unser Leben begleitet haben – Ehepartner, Freunde, Geschwister, Nachbarn, Mitglieder der Kirchengemeinde – sind nicht mehr physisch an unserer Seite. Das kann schmerzen, besonders an Tagen wie heute. Aber Allerheiligen und Allerseelen schenken uns Hoffnung: Niemand kann tiefer fallen als in Gottes Hand. In den Seligpreisungen wird uns zugesagt: Gott ist gerade den Trauernden und den Schwachen nah. Unsere Verstorbenen sind uns vorausgegangen in ein Licht, das nicht mehr vergeht. Wir bleiben mit ihnen verbunden – im Gebet, in der Erinnerung und in der Liebe, die niemals aufhört.

Erinnerungs-Kerzen

Wer möchte, nennt den Namen eines Verstorbenen, entzündet ein Teelicht für ihn an der (Oster-) Kerze, und stellt es vor das Kreuz. Dazu wird leise Instrumentalmusik gespielt. Es können auch von der Leitung die Namen derjenigen aus dem Kreis genannt werden, die im letzten Jahr gestorben sind. Alternativ kann dazu eingeladen werden, in Stille Kerzen anzuzünden im Gedenken an die Verstorbenen oder einen selbst gestalteten Erinnerungsstein hinzulegen.

Fürbitten

- Guter Gott, wir bitten dich für alle, die wir schmerzlich vermissen: Schenke ihnen das ewige Leben bei dir.
- Wir bitten dich für uns selbst: Wenn uns die Einsamkeit oder die Trauer schwer wird, sende uns Menschen, die uns zuhören und trösten, und sei du selbst uns Trost.
- Wir bitten dich für die Familienangehörigen und Pflegekräfte, die alte und kranke Menschen begleiten: Schenke ihnen Kraft, Geduld und ein liebevolles Herz.

Meditation

Erinnerung flackert auf im Lichtermeer auf den Friedhöfen –
Erinnerung an all die Menschen die herausgestorben sind
aus unserem Leben und die wir so schmerzlich vermissen

Dankbarkeit flammt auf in dem Lichtermeer –
Dankbarkeit für all das was uns geblieben ist
und uns auf immer verbindet mit denen, um die wir trauern

Vertrauen glimmt auf in dem Lichtermeer –
Vertrauen in die Zusage Jesu, dass im Haus seines Vaters Platz ist für alle
und er selbst den Platz dort bereitet für jeden, den er heimholt zu sich

Hoffnung leuchtet auf in dem Lichtermeer –
Hoffnung, die auf Christus gründet, der uns durch seine Auferstehung glauben lässt,
dass all unsere Toten hineingestorben sind in ein neues, unvergängliches Leben bei ihm

Gewissheit strahlt auf über dem Lichtermeer –
Gewissheit, dass Christus auch mir nahe bleibt, dass er mir Weg ist zur Wahrheit,
die mich frei macht und mich hier und heute leben lässt

(Hannelore Bahres, in: Pfarrbriefservice.de)

Vaterunser & Segen:

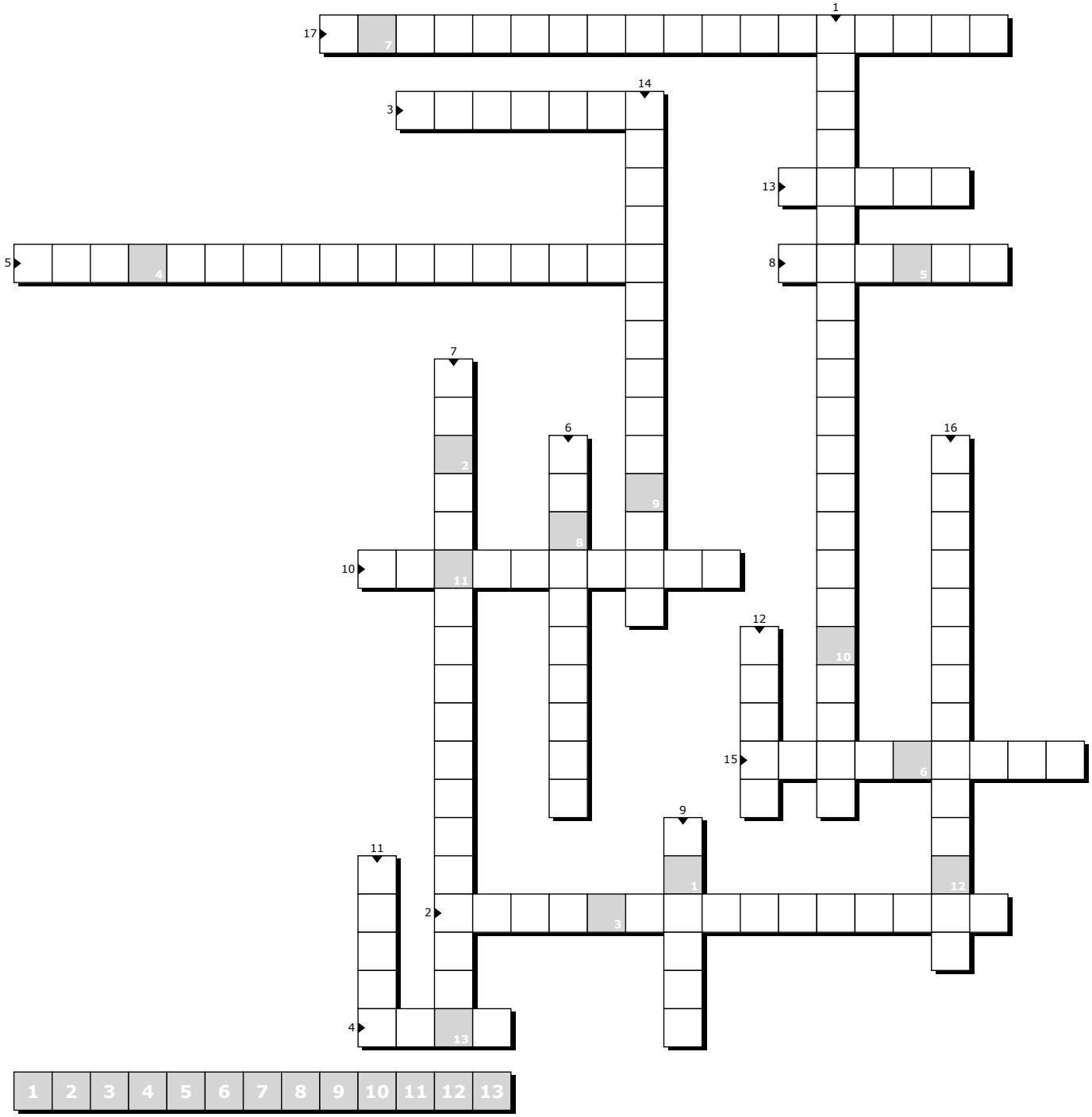
Gemeinsames Vaterunser

Der Herr segne uns und behüte uns. Er lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig. Er hebe sein Angesicht über uns und schenke uns seinen Frieden. Amen.

Lied: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ (GL 430)

Gesprächsimpuls: *An wen denke ich heute und wen vermisse ich ganz besonders?*

HEILIGE – EIN KREUZWORTRÄTSEL



Hinweis: Manche Heiligen sind mit ihrem vollen Namen anzugeben (vgl: AntoniusvonPadua statt lediglich Antonius)

1. Wohltäterin auf der Wartburg
2. Bei Kindern beliebter Heiliger
3. Patron der älteren Männer und Großmütter
4. Patronin der älteren Frauen und Großmütter
5. Vater des Mönchtums
6. Philosophin und Ordensfrau jüdischer Herkunft
7. Mystikerin und Naturheilkundlerin
8. Hauptpatron des Erzbistum Berlin
9. wichtigster frühchristlicher Missionar
10. bekannter Kirchenlehrer
11. Weggefährtin des Franziskus und Ordensgründerin
12. Wer darf heiligsprechen?
13. Namensgeber vieler Pilgerwege
14. Apostelin der Apostel
15. erster Märtyer
16. Mitpatron des Erzbistum Berlin
17. Mitpatronin des Erzbistum Berlin

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator

Die Auflösung finden Sie auf der letzten Seite.

ALLERHEILIGEN – MEIN NAMENSPATRON

Gesprächsimpuls: *Erzählen Sie von Ihrem Namenspatron! Was hat er oder sie Besonderes getan? Mit welchen Merkmalen wird er oder sie abgebildet? Was gefällt Ihnen an ihm / ihr? Womit kommen Sie vielleicht nicht so zurecht? Sehen Sie eine „Botschaft" für sich selbst in Ihrem Namenpatron?*

Tipp: Kennen Sie den Heiligenkalender von katholisch.de?
namenstage.katholisch.de

HUMORVOLLE HEILIGE

Viele Heilige hatten einen großartigen Sinn für Humor und beweisen dadurch, dass Glaube und Fröhlichkeit wunderbar zusammenpassen. Hier einige überlieferte Anekdoten zum Schmunzeln:

Einmal musste der **heilige Ignatius von Loyola** (1491 – 1556) eine schwierige Entscheidung treffen und zog sich zur Besinnung in ein abgelegenes Kloster zurück. Einige seiner Mitbrüder fragten ihn später, wie er seine Entscheidung getroffen habe. Ignatius antwortete trocken: „Nun, ich habe gebetet, nachgedacht und dann… eine Münze geworfen. Wenn sie auf dem Kopf landete, war es Gottes Wille. Wenn sie auf der Zahl landete, habe ich einfach nochmal geworfen."

Nach einem Krankenhausaufenthalt fragte man den **heiligen Johannes Paul II.** (1920 – 2005), wie es ihm gesundheitlich gehe. Er antwortete mit einem schalkhaften Lächeln: „Ach, das weiß ich leider noch nicht. Zum Zeitunglesen bin ich noch nicht gekommen!"

Als die **Philosophin Edith Stein** (1891 – 1942) ins Karmeliterkloster eintrat, waren die praktischen Aufgaben des Klosterlebens eine echte Herausforderung für sie. Weder Kochen noch Gartenarbeit oder Putzen gehörten zu ihren Stärken. Eines Tages wurde sie von einer Mitschwester streng ermahnt: „Überlege mal, ob Jesus mit deiner Arbeit zufrieden wäre!" Edith Stein lächelte und erwiderte trocken: „Mir scheint, Gott hat eine Menge Geduld mit mir. Fast so, als würde er sagen: ‚Das wird schon, meine Tochter. Du musst nur noch ein wenig üben.'"

Die **heilige Katharina von Siena** (1347 – 1380), bekannt für ihre intensiven mystischen Erfahrungen und ihre unerschütterliche Hingabe, hatte eine erfrischende Direktheit. Einmal sagte sie über die Priester ihrer Zeit: „Manche Priester sind wie ein Nudelholz – sie rollen alles glatt aus und kommen nie wirklich zur Sache!"

Quelle: www.missio.at/gott-kann/heilige-zum-schmunzeln-ihre-lustigsten-geschichten/

KULINARISCHES

„süß“ – Seelenzopf oder Allerheiligenstriezel

Die Schwiegermutter meiner in Bayern lebenden Tochter hat es mir bestätigt: Den „Seelenzopf“ (oder je nach Region und Form auch Allerheiligenstriezel, Seelenbreze, Seelenspitze genannt) gibt es tatsächlich noch heute als lebendige Tradition im süddeutschen Raum, wie auch in Österreich und Südtirol. Firm- oder Taufpaten schenken ihn an Allerheiligen ihren Patenkindern – ein schöner Brauch, den wir im Erzbistum Berlin gerne abkupfern dürfen – vielleicht einfach in der Form, dass wir ihn backen und gemeinsam genießen. Der geflochtene Teig steht für Gemeinschaft, Lebenskraft und das Band zwischen den Generationen. Das Flechten und Backen der Zöpfe kann vielleicht auch eine gemeinschaftsstiftende Aktivität in Ihrer Gruppe sein? Nehmen Sie dafür einfach Ihr Lieblings-Hefezopf-Rezept oder dieses hier: www.deinetraumkueche.de/rezepte/allerheiligenstriezel-ein-suesses-zeichen-der-freundschaft-und-erinnerung (auch Quelle des Fotos)

Wissenswertes zum Seelenzopf & Co
Historisch gehört der Seelenzopf übrigens zu den sogenannten Kult- oder Totenbroten. Im mittelalterlichen Volksglauben war die Vorstellung verbreitet, dass in der Zeit zwischen Allerheiligen (1. November) und Allerseelen (2. November) die „armen Seelen“ aus dem Fegefeuer für kurze Zeit auf die Erde zurückkehren. Als Wegzehrung für die Seelen legte man daher die Zöpfe auf die Gräber oder auf die Fensterbank, um den umherwandernden Geistern eine Speise anzubieten. Da die Brote unberührt blieben, wurde das Gebäck am nächsten Tag an Kinder und die „Seelenleute“ (Bedürftige und Bettler des Dorfes) verschenkt. Für jedes Geschenk bedankten sich die Empfänger mit einem „Vergelt’s Gott“ oder einem Gebet, was nach damaligem Glauben die Qualen der Toten im Jenseits linderte.

Die typische Zopfform des Gebäcks geht kulturgeschichtlich vermutlich noch viel weiter zurück in die Vergangenheit, nämlich auf das vorchristliche Haaropfer. In der Antike schnitten sich Frauen bei tiefer Trauer ihre geflochtenen Haare ab, um sie den Verstorbenen oder Göttern zu opfern. Haare galten als Sitz der Lebenskraft, der Seele und der persönlichen Identität. Der geflochtene Teigzopf entwickelte sich später zu einem symbolischen Ersatz für dieses Opfer.
Eine moderne Deutung könnte so lauten: Das Aufgehen des Hefeteigs und das Flechten symbolisieren die menschliche Lebenskraft, das Band der menschlichen Gemeinschaft sowie Kraft, Schutz und Segen für das kommende Jahr. Die miteinander verschlungenen Stränge stehen außerdem für die Unendlichkeit und die ewige Verbindung zwischen den Lebenden und den Toten.

„herzhaft“ – Kürbissuppe

Das leuchtende Orange oder warme Gelb der Suppe bringt sprichwörtlich Farbe in das Novembergrau und wirkt stimmungsaufhellend und innerlich wärmend. Außerdem ist sie sehr schnell zubereitet – vor allem, wenn man einen Hokkaido-Kürbis nimmt, der mit Schale verarbeitet werden kann. Ein einfaches Rezept finden Sie hier: www.rewe.de/rezepte/klassische-kuerbissuppe/

Allerheiligen-Geschichte

Günter ging mit seiner Mutter durch die Stadt. Sie kamen an der großen Kirche vorbei. Günter sah nach oben und meinte: „Mama, sieh mal, die Fenster sind ja ganz schmutzig!“ Die Mutter ging mit ihm in die Kirche hinein. Hier waren die Fenster, die von außen ganz grau und schmutzig aussahen, strahlend bunt und leuchteten in den hellsten Farben. Da staunte Günter, und er schaute sich die Fenster genau an.

Vorne über dem Altar war ein besonders schönes Fenster. Viele Menschen in bunten Kleidern waren da zu sehen. Durch eine Figur strahlte gerade die Sonne hindurch, sodass sie besonders hell erschien. „Mama, wer ist denn das?“ „Da vorne“, antwortete die Mutter,„das ist ein Heiliger. Es ist der heilige Martin.“ Das hatte sich Günter gut gemerkt.

Ein paar Tage später fragte die Lehrerin die Kinder im Religionsunterricht: „Weiß jemand von euch vielleicht, was ein Heiliger ist?“ Da war großes Schweigen in der Klasse. Nur Günter sprang auf und sagte: „Ich weiß es: Ein Heiliger, das ist ein Mensch, durch den die Sonne scheint.“

Geschichte nach Heinrich Engel, aus: Rolf Krenzer, u.a., Himmelswege. Geschichten und Lieder von Heiligen und Helden, www.bonifatiuswerk.de

Angebote für Trauernde im Erzbistum Berlin

Kiosk der Kostbarkeiten

Auf dem katholischen St. Hedwig-/St. Pius-Friedhof in Hohenschönhausen (Konrad-Wolf-Str. 30-32, 13055 Berlin) gibt es einen Automaten, der Trauernden mit fünf verschiedenen Schatzkästchen kleine Goldmomente für die Seele schenken und sie trösten und ermutigen möchte. Vielleicht eignet es sich als Ziel für einen Ausflug mit Ihrer Gruppe? Hier erfahren Sie mehr über dieses wunderbare Projekt, das sehr gut angenommen wird: www.erzbistumberlin.de/kiosk-der-kostbarkeiten

Trauerbegleitung

In der Malteser Anlaufstelle für Trauernde erhalten Menschen in Einzelgesprächen und Gruppenangeboten Hilfe und Unterstützung. Hier finden Sie alle Informationen dazu: www.malteser.de/standorte/berlin/hospiz-und-trauerarbeit/anlaufstelle-fuer-trauernde.html

Trauerkerze anzünden

Möchten Sie für jemanden digital, im Internet eine Kerze anzünden? Dies ist möglich auf der Seite www.erzbistumberlin.de/trauer

Karten zum Weitergeben oder als Gesprächsimpuls

Der evangelische Verlag „Marburger Medien“ bietet unter der Rubrik „Ewigkeitssonntag“ verschiedene schön gestaltete Karten an – zum Beispiel unter dem Titel „Da kommt noch was“ (vielleicht passend in Ergänzung zum gemeinsamen Essen?) oder „Ewigkeit im Herzen“.

Sie können kostenlos oder gegen einen geringen Betrag hier bestellt werden:

https://shop.marburger-medien.de/medien-fuer-jede-gelegenheit/zu-christlichen-festtagen/ewigkeitssonntag/

Bestellmöglichkeit und Gesprächsimpuls

Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, wie Sie Ihr Sterben, Ihre Beerdigung und die anschließende Möglichkeit zur Trauer gestalten möchten?

Das Erzbistum Berlin stellt eine Klappkarte zur Verfügung, in der man für seine Hinterbliebenen einzelne Aspekte in Bezug auf die eigenen Wünsche zur Bestattung festhalten kann.

Hier ist eine kostenlose Bestellung für Einzelne oder die Teilnehmer Ihrer Gruppe möglich:

www.erzbistumberlin.de/bestellung/mein-begraebnis

pastoral@erzbistumberlin.de

November

Ein Gedicht von Viola Otto

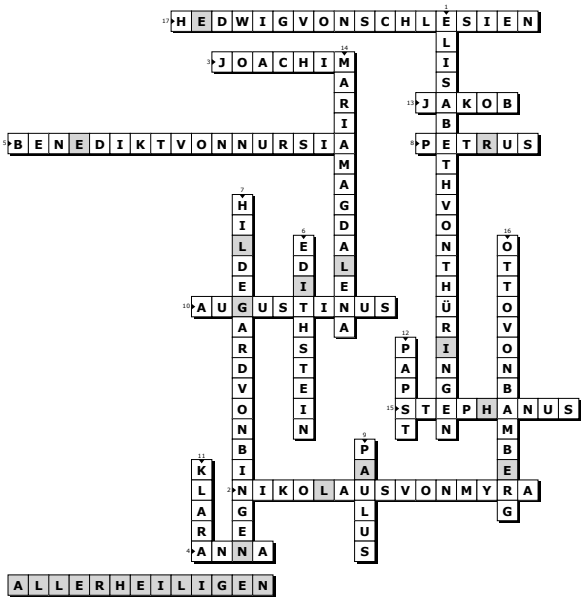
Kein Monat kann so maulen,
toben, graulen
und verdrießlich sein.

Wolken spinnen fein,
ewig trüb und grau,
feuchten Himmelstau.

Tränengleich hängen
an den Zweigen,
klopfen an die Scheiben,
dicke Regentropfen.

Welke Blätter schlagen
letzte Kapriolen im Wind.
Siehe mein Kind:

Auf dem Kalender
der Monat November
trägt an Trauer schwer.
Schenkt nur den toten
Seelen ein Lichtermeer.



1. Wohltäterin auf der Wartburg
2. Bei Kindern beliebter Heiliger
3. Patron der älteren Männer und Großmütter
4. Patronin der älteren Frauen und Großmütter
5. Vater des abendländischen Mönchtums
6. Philosophin und Ordensfrau jüdischer Herkunft
7. Mystikerin und Naturheilkundlerin
8. Hauptpatron des Erzbistum Berlin
9. wichtigster frühchristlicher Missionar
10. bekannter Kirchenlehrer
11. Weggefährtin des Franziskus und Ordensgründerin
12. Wer darf heiligsprechen?
13. Namensgeber vieler Pilgerwege
14. Apostelin der Apostel
15. erster Märtyer
16. Mitpatron des Erzbistum Berlin
17. Mitpatronin des Erzbistum Berlin

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
https://www.xwords-generator.de/de

Bilder: pixabay und pexels

PS: Wenn Sie auch zukünftig regelmäßige Informationen rund um das Thema Seniorenpastoral erhalten möchten, melden Sie sich gern.

Hinweis für Mitarbeitende in anderen Bistümern: Wenn Ihnen unsere Newsletter gefallen, dürfen Sie sie gern mit dem Hinweis auf die Quelle weitergeben.

KONTAKT

Familienpastoral im Erzbistum Berlin
Referentin: Bettina Schade
Büro: Kerstin Mauve

Erzbischöfliches Ordinariat Berlin
Niederwallstr. 8/9, 10117 Berlin
Tel.: (030) 4000 697 271
senioren@erzbistumberlin.de

www.erzbistumberlin.de/senioren