

## **Gedenkminute –Ideen für Allerheiligen daheim**

### **Eine Reise in die Vergangenheit**

Holen Sie um Allerheiligen (in der Familie) alte Fotoalben hervor oder nehmen Sie sich Zeit, am Computer oder Handy alte Fotos anzuschauen. Erzählen Sie einander oder telefonieren Sie mit jemanden, welche schöne Erinnerungen Sie an die Verstorbenen haben!

### **Gedenkspaziergang**

Nehmen Sie in Gedanken bei einem Herbstspaziergang ihren Verstorbenen an ihrer Seite mit. Erzählen Sie ihm/ihr, was sie beschäftigt. Reden Sie über das, was sie diesem Menschen verdanken, aber auch das, was Sie vielleicht noch klären wollten. Vielleicht möchten Sie ein paar Blumen, Zapfen, Gräser sammeln, die Sie in den Tagen um Allerheiligen wie ein Mandala auf das Grab des Verstorbenen legen.

### **Bunte Erinnerungssteine**

Kinder und Erwachsene können Steine bunt bemalen und beim Malen miteinander ins Gespräch kommen über die Verstorbenen. Was hat ihr Leben bunt gemacht? Die Steine können in den Tagen um Allerheiligen zum Grab gebracht werden.

### **Zwiegespräch**

Liebe/r N.N.!

Ich bin da und denke an dich.

Du fehlst mir. Ich vermisse dich.

Ich wünsche mir, dass es dir gut geht.

Ich möchte glauben, dass du lebst -  
vielleicht in einer anderen Wirklichkeit.

Ich möchte glauben,  
dass wir uns wiedersehen!

Gott, wenn es dich gibt,  
lass es N.N. gut gehen bei Dir!

Danke für alles,  
was wir gemeinsam erlebt haben!

Beschütze und tröste alle,  
die heute traurig sind

und gib uns Kraft

für unser Leben! Amen.