

## Christliche Trauersprüche – Zuspruch in der Trauer

Tröstende Worte für Hinterbliebene in der Trauer zu finden ist gar nicht so einfach. Ein gut gewählter Spruch kann die eigenen Empfindungen sowie das Mitgefühl für den Anderen zum Ausdruck bringen. Ein Trauerspruch hilft, das Beileid individualisiert und gleichzeitig tiefgründig auszudrücken. Außerdem kann er das Vertrauen und die Hoffnung sichtbar machen, die sich aus der biblischen Botschaft und dem christlichen Glauben ergeben, dass nicht der Tod, sondern Liebe und Leben bleiben werden.

Hier finden Sie eine Auswahl biblischer Verse sowie Worte aus dem Erfahrungsschatz heiliger Männer und Frauen für Beerdigung, Trauerkarten, Traueranzeigen, Danksagungskarten, Sterbebilder sowie Beileids- und Kondolenzkarten.

### Sprüche aus dem Alten Testament

„Gott hat uns die Hoffnung gegeben, dass er uns auferstehen lässt.“ (2 Makk 7,14)

„Ich aber bin gewiss, zu schauen die Güte des Herrn im Land der Lebenden.“ (Ps 27,13)

„In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist; du hast mich erlöst, Herr, du Gott der Treue.“ (Ps 31,6)

„Ich bin der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Er ist nicht der Gott von Toten, sondern von Lebenden.“ (Ps 22,32)

"Ich suchte den Herrn und er hat mich erlöst. Er hat mich all meinen Ängsten entrissen." (Ps 34,5)

„Bei Gott allein wird ruhig meine Seele, von ihm kommt mir Rettung.“ (Ps 62,2)

„Ich sage zum Herrn: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue.“ (Ps 91,2)

„Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.“ (Ps 23,1)

„Herr, deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue bis zu den Wolken.“ (Ps 36,6)

„Selig, die wohnen in deinem Haus, die dich allezeit loben.“ (Ps 84,5)

„Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, doch das Wort unseres Gottes bleibt in Ewigkeit.“ (Jes 40,8)

„Die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft.“ (Jes 40,31)

„Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir!“ (Jes 43,1)

„Ich weiß: Mein Erlöser lebt.“ (Ijob 19,25)

### Sprüche aus dem Neuen Testament

Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.“ (Mt 5,4)

„Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)

„Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (Joh 3,16)

„Wer an den Sohn glaubt, hat das ewige Leben.“ (Joh 3,36)

„Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben.“ (Joh 4,14)

„Denn das ist der Wille meines Vaters, dass jeder, der den Sohn sieht und an ihn glaubt, das ewige Leben hat und dass ich ihn auferwecke am Jüngsten Tag.“ (Joh 6,40)

„Amen, amen, ich sage euch: Wer glaubt, hat das ewige Leben.“ (Joh 6,47)

„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Joh 8,12)

„Amen, amen, ich sage euch: Wenn jemand an meinem Wort festhält, wird er auf ewig den Tod nicht schauen.“ (Joh 8,51)

„Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ (Joh 10,10)

„Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt, und jeder, der lebt und an mich glaubt, wird auf ewig nicht sterben.“ (Joh 11,25)

„Wenn aber der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus von den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen, durch seinen Geist, der in euch wohnt.“ (Röm 8,11)

„Ich bin nämlich überzeugt, dass die Leiden der gegenwärtigen Zeit nichts bedeuten im Vergleich zu der Herrlichkeit, die an uns offenbar werden soll.“ (Röm 8,18)

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht, denen, die gemäß seinem Ratschluss berufen sind.“ (Röm 8,28)

„Die Liebe hört niemals auf“ (1 Kor 13,8)

„Denn wissen, dass der, welcher Jesus, den Herrn, auferweckt hat, auch uns mit Jesus auferwecken und uns zusammen mit euch vor sich stellen wird.“ (2 Kor 4,14)

„Alles vermag ich durch ihn, der mir Kraft gibt.“ (Phil 4,13)

„Denn unsere Heimat ist im Himmel. Von dorthier erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn als Retter, der unseren armseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes.“ (Phil 3,20f)

„Sei treu bis in den Tod; dann werde ich dir den Kranz des Lebens geben.“ (Offb 2,10)

„Selig die Toten, die im Herrn sterben.“ (Offb 14,13)

„Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen.“ (Offb 21,1)

„Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen.“ (Offb 21,4)

„Ich bin das Alpha und das Omega, der Anfang und das Ende.“ (Offb 21,6)

„Es wird keine Nacht mehr geben und sie brauchen weder das Licht einer Lampe noch das Licht der Sonne. Denn der Herr, ihr Gott, wird über ihnen leuchten und sie werden herrschen in alle Ewigkeit.“ (Offb 22,5)

### **Zitate aus der Totenliturgie**

„Zum Paradies mögen Engel dich geleiten, die heiligen Märtyrer dich begrüßen und dich führen in die heilige Stadt Jerusalem. Die Chöre der Engel mögen dich empfangen, und durch Christus, der für dich gestorben, soll ewiges Leben dich erfreuen.“ (Totengottesdienst)

„Bedrückt uns auch das Los des sicheren Todes, so tröstet uns doch die Verheißung der künftigen Unsterblichkeit.“ (Totengottesdienst)

„Deinen Gläubigen, o Herr, wird das Leben gewandelt, nicht genommen.“ (Totengottesdienst)

„Wenn die Herberge der irdischen Pilgerschaft zerfällt, ist uns im Himmel eine ewige Wohnung bereitet.“ (Totengottesdienst)

„Deine Liebe hat die Macht des Todes gebrochen und uns gerettet durch den Sieg unseres Herrn Jesus Christus, der uns aus der Vergänglichkeit hinüberführt in das ewige Leben.“ (Totengottesdienst)

### **Zitate von Heiligen**

„Die vornehmste Kraft des Menschen ist die Vernunft. Das höchste Ziel der Vernunft ist die Erkenntnis Gottes.“ (Albertus Magnus)

„Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen unsere Hoffnung, Gedenken unsere Liebe.“ (Augustinus)

„Du hast uns geschaffen, Herr, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.“ (Augustinus)

„Dich träume unser tiefstes Herz, wenn uns die Ruhe nun empfängt.“ (Ambrosius)

„Wer stirbt, erwacht zum ewigen Leben.“ (Franz von Assisi)

„Die Zeit, Gott zu suchen, ist dieses Leben. Die Zeit, ihn zu finden, ist der Tod. Die Zeit, ihn zu besitzen, ist die Ewigkeit.“ (Franz von Sales)

„Gott-Liebe, mich hast du erschaffen: In deiner Liebe erschaffe mich neu.“ (Gertrud von Helfta)

„Die Zukunft hängt an der Liebe.“ (Johannes Paul II.)

„Herr, bei dir bin ich sicher; wenn du mich hältst, habe ich nichts zu fürchten.“ (John Henry Newman)

„Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war, dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.“ (P. Alfred Delp SJ)

„Führe du deinen Kindern das Steuer und schicke unsern Segeln den rechten Wind, damit wir heimfinden ins himmlische Jerusalem.“ (Hildegard von Bingen)

„Geh hin in Sicherheit, denn du hast ein gutes Reisegeleit. Geh hin, denn der dich erschaffen hat, hat dich geheiligt. Er hat dich stets behütet wie eine Mutter ihr Kind und dich mit zärtlicher Liebe geliebt.“ (Klara von Assisi)

„Durch den Tod werden wir ja keineswegs voneinander getrennt, denn wir alle gehen den gleichen Weg und werden uns am gleichen Ort wiederfinden.“ (Symeon von Thessaloniki)

„Nichts soll dich verwirren, nichts soll dich beirren, alles vergeht. Gott wird sich stets gleichen, Geduld kann erreichen, was nicht verweht. Wer Gott kann erwählen, nichts wird solchem fehlen: Gott nur besteht.“ (Teresa von Avila)

„Wohin du gehst, muss auch ich gehen; wohin du das Kreuz trägst, muss ich es mittragen.“ (Teresa von Avila)

„Ich sterbe nicht; ich gehe ins Leben ein.“ (Thérèse von Lisieux)

„Weinet nicht und habt auch keine Trauer, betet für mich und danket Gott, der mich in Liebe gerufen und heimgeholt hat.“ (Nikolaus Groß)

„Der Tod ist die uns zugewandte Seite jenes Ganzen, dessen andere Seite Auferstehung heißt.“ (Romano Guardini)

---

*Alle biblischen Zitate sind in der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift von 2016 angegeben, die in den katholischen Gottesdiensten verwendet wird.*