

burgbergblick Spezial

# Stille Tage im November

Sonnabend, 15. November 2025

## Zeit der Ruhe und Erinnerung

# Vom Vermissten zum Verbinden

Wie Trauer uns mit dem Leben versöhnen kann

Der Totensonntag gilt als letzter Sonntag des Kirchenjahres und als Moment des Innehaltens, bevor die Lichter der Adventszeit beginnen. Er steht für Erinnerung und Besinnung, für das Gedenken an jene, die nicht mehr unter uns sind – und zugleich für die Frage, wie Leben und Verlust miteinander fortbestehen können. In einer Zeit, die von Beschleunigung und ständiger Reizüberflutung geprägt ist, erscheint dieser Tag fast anachronistisch: ein Tag der Stille inmitten des Getriebenseins. Doch gerade diese Stille birgt eine heilsame Kraft. Sie eröffnet Raum, um das Vermisste nicht als bloßen Schmerz zu empfinden, sondern als Zeichen fort-dauernder Verbundenheit.

Trauer ist kein Bruch mit dem Leben, sondern eine Form, es tiefer zu begreifen. Wer die Leere wahrnimmt, spürt darin oft auch Dankbarkeit – für gemeinsame Jahre, für Erinnerungen, die bleiben, und für das Wissen um die eigene Endlichkeit. So wird der Totensonntag zu mehr als einem Gedenktage: zu einer Einladung, das Leben in seiner ganzen Vergänglichkeit wertzuschätzen

und Frieden mit dem Unvermeidlichen zu schließen.

### Friedhofsspaziergang im Herbstlicht als Meditation über das Leben

Ein Friedhof im November ist kein Ort der Dunkelheit, sondern einer der Klarheit. Zwischen kahlen Bäumen, verblassenden Blumen und dem Rascheln des Laubs zeigt sich das Leben in seiner ruhigsten Form. Wer hier spaziert, betritt eine Zone der Entschleunigung. Das eigene Tempo passt sich dem stillen Rhythmus des Ortes an, der keine Hast kennt. Das Auge verweilt an Namen, an Jahreszahlen, an Symbolen – Spuren gelebter Zeit. In diesem Schweigen liegt eine Einladung: das eigene Dasein nicht als Dauerlauf, sondern als flüchtige, aber bedeutungsvolle Wegstrecke zu begreifen.



Der Spaziergang kann zu einer Form der Achtsamkeit werden, wenn der Blick sich öffnet. Es braucht keine religiöse Haltung, kein Gebet – nur die Bereitschaft, wahrzunehmen. Der Atem wird spürbar, die Schritte gleichmäßig. Der Boden unter den Füßen erinnert daran, dass alles Gewachsene wieder ver-



Achtsamkeit während der stillen Tage: Ein Spaziergang über den Friedhof kann auch eine Reflexion über das Leben bedeuten. FOTOS: TOMAS TRAJAN/UNSPASH

geht und doch Teil eines größeren Kreislaufs bleibt. Manche verweilen an einem Grab, andere lassen den Blick in die Weite der Allee gleiten. Wer mag, kann in Gedanken ein stilles Dankeschön sprechen – an Menschen, die fehlen, an Begegnungen, die geprägt haben.

Eine einfache Übung für diesen Weg: Mit jedem Schritt den Atem begleiten. Einatmen – ich

bin hier. Ausatmen – es ist gut, dass ich da bin. Dieser schlichte Rhythmus verbindet Körper und Geist, Gegenwart und Erinnerung. Wer mag, kann Worte innerlich hinzufügen, die Halt geben: ein Vers, eine Zeile aus einem Lied, ein Gedanke an jemanden, der wichtig war. Für manche erhält das Spazieren so einen spirituellen Charakter; für andere bleibt es ein Moment be-

wusster Präsenz. Beides ist richtig. Wenn das Licht des Nachmittags über die Steine fällt, verwandelt es den Ort. Die Schatten werden länger, die Luft klarer, das Leben fühlbarer. Es ist ein stilles Paradox: Ausgerechnet dort, wo das Ende sichtbar wird, tritt die Kostbarkeit des Augenblicks hervor. Der Friedhofsspaziergang wird zur Meditation – nicht über den Tod, sondern über das Leben in seiner Zerbrechlichkeit.

Die Trauer, die man mitbringt, geht leichter, wenn sie Raum bekommt. Vielleicht verlässt man den Ort nicht mit weniger Schmerz, aber mit mehr Frieden. In der Stille des Herbstes liegt ein sanftes Wissen: dass Verlust nicht das Gegenteil von Leben ist, sondern sein Zeugnis.



### BESTATTUNGEN BIERBRAUER

IHR STARKER PARTNER IN SCHWEREN ZEITEN



05105 / 84222



Neu bei uns:

- Trauerhalle und Abschiedsraum für 35 Personen im Haus
- Gedenkportal

Stoppstr. 83 • 30890 Barsinghausen • www.bestattungen-bierbrauer.de

34504401\_002625



### Graf Bestattungen GmbH

Feuerwehrplatz 7 • 30974 Wennigsen  
Tel.: 05103-22 33 • Fax 05103-22 89  
mail@grafbestattung.de **Tag und Nacht**  
www.bestattungsinstitut-graf.de

Erd-, Feuer- und Seebestattungen, Überführungen, Beisetzung auf allen Friedhöfen, Bestattungsvorsorge, Beratung im Trauerhaus, Trauerfeiern und Beerdigungen individuell nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten, Beisetzungen im Ruheforst Deister.

31763001\_002625

### Rohde + Rohlfes BESTATTUNGEN

Begleiten heißt, mitzugehen – Seite an Seite.

Tag & Nacht erreichbar  
Telefon 05108 9299-16



Carlo Bull | Ilka Bitetto | Kai Rohlfes

### Ich will ...

- ... meine Bestattungsform selbst bestimmen.
- ... meine Angehörigen/Erben entlasten.
- ... dass meine individuellen Wünsche erfüllt werden.
- ... keinen Streit hinterher.
- ... dass alles ordentlich – korrekt geregelt ist!

Deshalb mache ich eine Bestattungsvorsorge!

Ronnenberger Str. 29 • 30989 Gehrden

rohde-rohlfes-bestattungen.de

34296201\_002625

### mittendorf Bestattungen

Bestattermeisterbetrieb für die Region Hannover

Neue Straße 10  
Robert-Bosch-Str. 8 **NEU**  
30989 Gehrden

☎ 05108 - 92071  
✉ info@mittendorf-bestattungen.de  
www.mittendorf-bestattungen.de

hauseigener Abschiedsraum • Bestattungsvorsorge zu Lebzeiten • Beratung und Begleitung im Trauerfall

Für die, die gehen und die, die bleiben

31768201\_002625

### Bestattungsinstitut Supper

Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
Individuelle Beratung und Bestattungsvorsorge

24 Std. täglich telefonisch erreichbar

Festnetz 0 51 03 / 555 73 58  
bestattungen-supper@web.de  
Niedernfeldstr. 1  
30974 Wennigsen/Degersen

31764101\_002625

### Kurre Bestattungen

Erd- Feuer- Seebestattungen - Friedwaldbestattungen  
Fachkundige Beratung - Bestattungsvorsorge  
Nah- und Fernüberführungen  
Erledigung aller Formalitäten  
Persönliche Betreuung - Hausbesuche

Wir sind Partner der Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG

**Tag und Nacht**

(05105) 3193  
30890 Barsinghausen  
Kaltenbornstraße 2a



34530001\_002625

### Friedrich Meinecke Bestattungsinstitut

Inh. Gesine Redlich



Friedrich Meinecke Bestattungsinstitut  
Brinkstraße 22 A 30890 Barsinghausen

☎ 05105 - 8919  
www.bestattungen-meinecke.de

31767901\_002625

### Info: Das sind die „stillen Tage“

Als „stille Tage“ gelten der Volkstrauertag (zweiter Sonntag vor dem 1. Advent) und der Totensonntag oder Ewigkeitssonntag (letzter Sonntag vor dem 1. Advent). Diese Tage dienen dem stillen Gedenken an Verstorbene sowie an die Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft. Sie sind Teil einer Zeit der Besinnung am Ende des Kirchenjahres, bevor die Adventszeit beginnt. Nach dem Niedersächsischen Feiertagsgesetz gelten an diesen Tagen besondere Vorschriften: Öffentliche Veranstaltungen, die dem ersten Charakter widersprechen, sind untersagt. Dazu zählen etwa laute Musik, Tanzveranstaltungen oder öffentliche Vergnügungen.