



Trost in trostloser Zeit

Liebevolle Gedanken & Bilder für
das erste Trauerjahr

Edition Morgenglanz

Inhalt

I.	Einleitung	1
II.	Eine erste Hoffnung	3
III.	Eine andere Vorstellung vom Tod	6
IV.	Der Tod als Geburt zu einem neuen Leben	8
V.	Jenseits unserer Vorstellung	11
VI.	Hinter dem Horizont	12
VII.	Trauer – ein Weg durch den Schmerz zu neuem Leben und zu neuer Freude	17
VIII.	Schlusswort	27

Impressum

I. Einleitung

Liebe Leserin,
lieber Leser,

es gibt einen Moment, der sich unauslöschlich einprägt. Der Arzt steht da, sucht nach Worten und sagt schließlich leise, er habe nicht mehr helfen können. In diesem Augenblick zerbricht etwas. Die Welt hält an. Es ist, als wenn Dir der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Alles, was eben noch selbstverständlich war, verliert seinen Sinn. Ein geliebter Mensch ist gegangen – und nichts ist mehr wie zuvor.

Danach beginnt eine Zeit, in der Du funktionierst. Du triffst Entscheidungen, organisierst, telefonierst, hältst durch. Du reißt dich zusammen – für die Kinder, für die Familie, für die Menschen, die kommen, um Abschied zu nehmen. Die Trauerfeier erlebst Du wie in Trance. Du siehst alles wie durch einen Schleier. Beim Trauerkaffee sprichst Du, nickst, dankst, hörst zu. Du bist da – und doch innerlich weit weg.

Und dann ist es vorbei. Die Beerdigung liegt hinter Dir. Die Stimmen verstummen. Die Tür fällt ins Schloss. Die Menschen gehen zurück in ihr Leben.

Und dann wird es still. Unglaublich still.

Jetzt kommt der Schmerz mit voller Wucht. Jetzt gibt es nichts mehr, was Dich ablenkt oder trägt. Die Einsamkeit breitet sich aus. Mit jeder Faser Deines Seins spürst Du: Dieser Mensch ist nicht mehr da. Er kommt nicht wieder.

Und er fehlt Dir unendlich. Die Wohnung klingt anders. Das Bett ist zu groß. Der Platz am Tisch bleibt leer. Und das Herz sucht verzweifelt nach dem, der so selbstverständlich zu unserem Leben gehörte.

Dieses Heft möchte Dich in dieser Stille begleiten. Nicht, um den Schmerz zu nehmen. Nicht, um schnelle Antworten zu geben. Sondern um da zu sein – mit Worten, die verstehen, mit Gedanken, die behutsam sind, und mit Hoffnung, die ganz leise beginnt.

II. Eine erste Hoffnung

In der Stille nach dem Abschied tauchen Fragen auf, die vorher keinen Raum hatten. Wenn der Schmerz uns zur Ruhe zwingt und der Alltag verstummt, beginnen wir zu spüren, wie zerbrechlich und zugleich geheimnisvoll das Leben ist.

Was bleibt? Was trägt? Was bedeutet dieses Leben, das so plötzlich enden kann? Diese Fragen können schmerzen, aber sie können auch ein Schlüssel sein – zu einem neuen Verständnis, zu einer tieferen Hoffnung.

Das schwedische Märchen „Was ist das Leben?“ bietet einen sanften, aber tiefgründigen Blick auf diese existenziellen Fragen.

Was ist das Leben?

An einem schönen Sommertag war um die Mittagszeit tiefe Stille im Wald eingetreten. Die Vögel hatten ihre Köpfe unter die Flügel gesteckt und alles ruhte.

Da hob plötzlich der Buchfink sein Köpfchen und fragte: „Was ist eigentlich das Leben?“ Alle waren betroffen über diese schwere Frage.

Eine Rose entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist Entwicklung.“

Weniger tief veranlagt war der Schmetterling. Lustig flog er von einer Blüte zur anderen, naschte bald da, bald dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Unten am Boden schleppte sich eine Ameise mit einem Strohalm ab, der zehnmal länger war als sie selbst und seufzte: „Das Leben ist nichts als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine Biene dazu und meinte: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Der Maulwurf steckte seinen Kopf aus der Erde und meinte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkeln“.

Der Streit hätte wohl noch länger gedauert, hätte nicht ein feiner Regen eingesetzt, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein Adler seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben ist ein Streben nach oben.“

Nicht weit davon entfernt stand eine Weide, die hatte der Sturm schon zur Seite geneigt. Sie sprach: „Das Leben ist ein Sich-Neigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. In lautlosem Flug glitt ein Uhu durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt, die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“

Schließlich wurde es still im Walde. Da ging ein Mann durch den Wald, er kam von einem Fest und sagte vor sich hin: „Das Leben ist ein ständiges Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“

Nach der langen Nacht flammte auf einmal die Morgenröte in ihrer vollen Pracht auf und sprach: „Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit.“



III. Eine andere Vorstellung vom Tod

Viele von uns tragen Bilder vom Tod in sich, die Angst machen. Sie sind geprägt von Dunkelheit, Bedrohung und Verlust. Oft erscheinen sie wie festgeschrieben – als dürfe der Tod nur schrecken, nur nehmen, nur trennen.

Doch es gibt Menschen, die den Mut hatten, anders hinzuschauen. Menschen, die den Tod nicht verleugneten, ihn aber auch nicht auf das Grausame reduzierten. Sie suchten nach einem Bild, das tiefer reicht als die Angst und der Schrecken.

Es gibt eine wunderschöne Überlieferung über den heiligen Karl Borromäus, den einstigen Erzbischof von Mailand. Sie lädt uns dazu ein, mit ganz neuen, liebevollen Augen auf das Ende unseres irdischen Weges zu blicken.

In einer Zeit der Stille und Besinnung rief er einen begabten Künstler zu sich. Er bat ihn, ein Bild des Todes zu malen – ein Werk, das die Seele berühren und das Unfassbare greifbar machen sollte.

Der Maler machte sich ans Werk und kehrte nach einiger Zeit mit einer ersten Skizze zurück. Er hatte den Tod so gezeichnet, wie ihn sich die Menschen seit Jahrhunderten vorstellten: als ein bleiches, hölzernes Knochenskelett, das eine Sense in der Hand hielt.

Doch als der heilige Karl Borromäus das Bild sah, schüttelte er milde lächelnd den Kopf. Mit einer tiefen, gütigen Bestimmtheit wandte er sich an den Künstler und sagte: „Nein, mein Freund, so sollst du den Tod nicht malen.“

Er legte seine Hand auf die Skizze und fuhr fort: „Male ihn stattdessen als einen Engel – ein Lichtwesen voll unendlicher Sanftmut und Wärme. Und gib ihm keine Sense, die abschneidet, sondern lege ihm einen goldenen Schlüssel in die Hand. Denn der Tod ist nicht das Ende, sondern der Augenblick, in dem uns ein himmlischer Bote die Tür zur ewigen Heimat aufschließt.“



IV. Der Tod als Geburt zu einem neuen Leben

In Zeiten des Abschieds geraten wir an die Grenzen dessen, was wir verstehen können. Der Tod erscheint uns wie ein endgültiger Abbruch, wie ein Sprung ins Ungewisse. Wir fragen uns, ob danach noch etwas kommt – oder ob alles endet.

Was uns Angst macht, ist nicht nur das Ende selbst, sondern die Vorstellung, dass alles Vertraute verloren geht. Dass das, was uns getragen hat, plötzlich nicht mehr da ist. Dass wir uns etwas vorstellen sollen, für das wir keine Bilder haben.

Manchmal helfen uns Gleichnisse, um einen vorsichtigen Blick über diese Grenze zu wagen. Bilder aus dem Leben, die zeigen, dass Übergänge oft beängstigend sind – und doch in etwas Größeres führen können, als wir es uns vorstellen.

Die folgende Geschichte lädt dazu ein, den Tod nicht nur als Ende zu sehen, sondern als einen Übergang, der unsere Erwartungen übersteigen könnte – so wie es bei jeder Geburt geschieht.

Die Parabel von den Zwillingen

Es geschah, dass im Schoß einer Mutter Zwillingen empfangen wurden. Die Wochen vergingen, und die Knaben wuchsen heran. In dem Maß, in dem ihr Bewusstsein wuchs, stieg ihre Freude. „Sag, ist

es nicht großartig, dass wir empfangen wurden? Ist es nicht wunderbar, dass wir leben?“

Die Zwillinge begannen, ihre Welt zu entdecken. Als sie aber die Schnur fanden, die sie mit ihrer Mutter verband und die ihnen die Nahrung gab, da sangen sie vor Freude: „Wie groß ist die Liebe unserer Mutter, dass sie ihr eigenes Leben mit uns teilt!“

Als aber die Wochen vergingen und schließlich zu Monaten wurden, merkten sie plötzlich, wie sehr sie sich verändert hatten. „Was soll das heißen?“, fragte der eine. „Das heißt“, antwortete ihm der andere, „dass unser Aufenthalt in dieser Welt bald seinem Ende zugeht.“

„Aber ich will gar nicht gehen“, erwiderte der eine, „ich möchte für immer hierbleiben.“

„Wir haben keine andere Wahl“, entgegnete der andere, „aber vielleicht gibt es ein Leben nach der Geburt!“ „Wie könnte dieses sein?“, fragte zweifelnd der erste, „wir werden unsere Lebensschnur verlieren, und wie sollten wir ohne sie leben können? Und außerdem haben andere vor uns diesen Schoß verlassen, und niemand von ihnen ist zurückgekommen und hat uns gesagt, dass es ein Leben nach der Geburt gibt. Nein, dies ist das Ende!“

So fiel der eine von ihnen in tiefen Kummer und sagte: „Wenn die Empfängnis mit der Geburt endet, welchen Sinn hat dann das Leben im Schoß? Es ist

sinnlos. Womöglich gibt es gar keine Mutter hinter allem.“ „Aber sie muss doch existieren“, protestierte der andere, „wie sollten wir sonst hierhergekommen sein? Und wie könnten wir am Leben bleiben?“

„Hast du je unserer Mutter gesehen?“, fragte der eine. „Womöglich lebt sie nur in unserer Vorstellung. Wir haben sie uns erdacht, weil wir dadurch unser Leben besser verstehen können.“

Und so waren die letzten Tage im Schoß der Mutter gefüllt mit vielen Fragen und großer Angst. Schließlich kam der Moment der Geburt. Als die Zwillinge ihre Welt verlassen hatten, öffneten sie ihre Augen. Und was sie sahen, übertraf ihre kühnsten Träume.



V. Jenseits unserer Vorstellung

Wenn wir an das denken, was nach dem Tod kommen könnte, greifen wir unweigerlich zu Bildern. Wir versuchen, uns vorzustellen, wie es dort sein mag – vertraut oder fremd, hell oder still, nahe oder fern. Doch all unsere Vorstellungen bleiben gebunden an das, was wir hier kennen.

Manche Geschichten erinnern uns daran, dass unsere Bilder zu klein sein könnten. Dass das, was uns erwartet, sich nicht in Worte, Bilder oder Vergleiche fassen lässt. Nicht, weil es leer wäre – sondern weil es größer ist, als unser Denken reichen kann.

Die folgende Anekdote erzählt davon auf schlichte Weise. Sie spielt mit unserer Neugier – und führt uns zugleich an eine Grenze. Dorthin, wo die Sprache endet und das Staunen beginnt.

„Totaliter aliter“



Die lateinische Redewendung „totaliter aliter“ („vollkommen anders“) hat ihren Ursprung in einer mittelalterlichen Erzählung von zwei Mönchen, die sich das Paradies in ihrer Phantasie in den glühendsten Farben ausmalten, und sich dann gegenseitig versprachen, dass der, welcher zuerst sterben würde, dem anderen im Traum erscheinen und ihm nur ein einziges Wort sagen solle. Entweder „taliter“ - es ist so, wie wir uns das vorgestellt haben, oder „aliter“ - es ist anders, als wir es uns vorgestellt haben. Nachdem der erste gestorben war, erschien er dem anderen im Traum, aber er sagt sogar zwei Worte: „Totaliter aliter!“ - Es ist vollkommen anders als in unserer Vorstellung!

VI. Hinter dem Horizont

Abschied fühlt sich oft an wie ein endgültiges Verschwinden. Ein Mensch, der eben noch da war, entzieht sich unserem Blick. Wir sehen ihn nicht mehr, hören seine Stimme nicht mehr, können ihn nicht mehr berühren. Für uns bleibt Leere zurück.

Doch vielleicht liegt das Verschwinden nicht nur im Verlust selbst, sondern auch in unserer Perspektive. Vielleicht endet nicht alles dort, wo unser Sehen aufhört. Vielleicht gibt es ein Weitergehen, das unserem Blick verborgen bleibt.

Manche Bilder helfen, diese Ahnung zuzulassen – leise, ohne etwas zu behaupten. Sie laden uns ein, den Abschied nicht nur von unserer Seite aus zu betrachten, sondern auch von einer anderen, die wir

nicht sehen können. Der folgende Text erzählt von einem solchen Bild.

Ich stehe am Meeresstrand



Ich stehe am Meeresstrand. Ein Schiff segelt hinaus, bläht seine weißen Segel im Morgenwind und fährt hinaus auf See. Das Schiff ist schön anzusehen. Ich stehe da und schaue ihm nach, bis es am Horizont verschwindet und jemand neben mir sagt: Es ist weg! Verschwunden – wohin?

Verschwunden aus meinem Blick – das ist alles. Das Schiff hat immer den gleich großen Mast, den gleich bauchigen Rumpf, den gleich hohen Bug – wie zu dem Zeitpunkt, als ich es sah, und es ist noch immer genauso in der Lage, seine Lasten zu seinem Ziel zu tragen. Das Kleinerwerden, das völlige Verschwinden liegt in mir – nicht beim Schiff.

Und gerade in dem Moment, als jemand neben mir sagt: Es ist weg! rufen andere, die das Schiff kommen sehen, mit froher Stimme: Da kommt es!



Sicher nach Hause

Ich bin im Himmel angekommen, ihr Lieben;
oh, wie glücklich und hell!
Vollkommene Freude und Schönheit herr-
schen in diesem ewigen Licht.

Aller Schmerz und Kummer sind vorbei,
jede rastlose Unruhe vorüber;
ich habe nun für immer Frieden gefunden,
bin endlich sicher im Himmel angekommen.

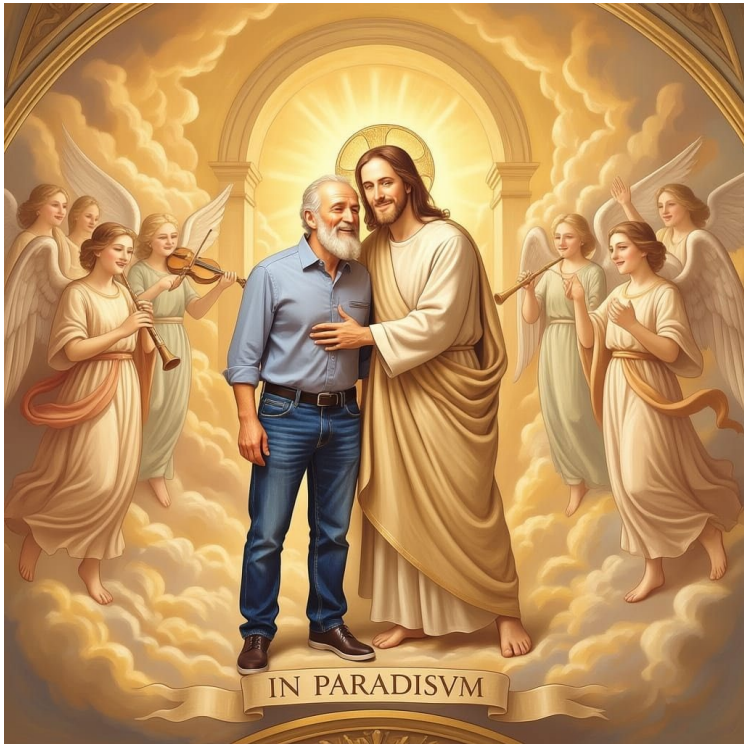
Hast du dich gewundert, warum ich so ruhig
durch das Tal des Schattens schritt?
Oh! Aber Jesu Liebe erleuchtete
jede dunkle und furchterregende Lichtung.

Und er selbst kam mir entgegen,
auf diesem so beschwerlichen Weg;
und mit Jesu Arm, an den ich mich lehnen
konnte, hätte ich da einen Zweifel, eine
Furcht?

Dann trauere nicht so sehr,
denn ich liebe dich immer noch sehr:
Versuche, über die Schatten der Erde hin-
auszublicken, bete darum, dem Willen unse-
res Vaters zu vertrauen.

Es gibt noch Arbeit für dich,
also bleib nicht untätig;
handle jetzt, solange du lebst.
Du wirst in Jesu Land ruhen.

Wenn das Werk vollbracht ist,
wird er dich sanft heimrufen;
oh, welch eine Wonne dieses Wiedersehens,
oh, welch eine Freude, dich kommen
zu sehen!



VII. Trauer – ein Weg durch den Schmerz zu neuem Leben und zu neuer Freude

Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt eine tiefe Wunde in unseren Herzen – eine Wunde, von der wir oft glauben, dass sie niemals schließen wird. Solch ein Schmerz braucht Zeit, Geduld und vor allem den Mut, ihn zuzulassen.

Wie ein solcher Weg durch die Dunkelheit aussehen kann, zeigt auf bewegende Weise der Brief, den eine Frau an ihren verstorbenen Ehemann gerichtet hat.

In ihren Zeilen wird spürbar, wie sich die Trauer in all ihren Facetten entfaltet – vom ersten Unverständnis über den Abschied von diesem geliebten Menschen bis hin zu der Entdeckung, dass wir trotzdem irgendwann wieder das Licht der Lebensfreude finden dürfen – nicht, indem wir vergessen, sondern indem wir die Erinnerung dankbar in unser neues Leben integrieren.

Die Lektüre dieses Briefes bietet Trost und Verständnis für alle, die sich in einem ähnlichen Trauerprozess befinden und ermutigt sie, ihre eigenen Gefühle zuzulassen und zu verarbeiten.

Dieser Brief kann eine Orientierung sein für die, die ähnliches erleben. Er zeigt, dass Trauer eine tiefgründige und vielschichtige Erfahrung ist, die letztendlich auch zur Selbstfindung und zur Rückkehr ins Leben führen kann.



Mein liebster Karl,

es ist nun ein ganzes Jahr vergangen, seit du von uns gegangen bist. Ein Jahr voller Erinnerungen, Tränen und einem Schmerz, der sich oft wie ein schwerer Schatten auf mein Leben legte. Ich möchte dir erzählen, wie ich dieses Jahr erlebt habe, um dir nahe zu sein, auch wenn du nicht mehr bei mir bist.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment im Krankenhaus, als der Arzt mir und den Kindern die

Nachricht überbrachte. Es war, als würde die Zeit stillstehen. Der Raum um mich herum verschwamm, und ich konnte nicht glauben, was ich hörte. Ja, wir wussten beide, dass du ernsthaft krank warst, und doch hatten wir immer auf eine Besserung gehofft. Diese Hoffnung, die uns beiden Kraft gab, war unwiderruflich zerbrochen. Der Schmerz war überwältigend, und ich fühlte mich wie in Trance.

Die Tage bis zu deiner Beerdigung zogen sich wie ein endloser Nebel. Ich weiß nicht, wie ich es geschafft habe, durch die Stunden zu kommen. Die Kinder waren unglaublich, sie haben mich mit ihrer Fürsorge gestützt und mir die ganzen Formalitäten abgenommen. Auch die Nachbarn waren liebevoll an meiner Seite, haben mir immer wieder angeboten, mir zu helfen. Aber in meinem Inneren fühlte ich mich verloren, als würde ich durch eine neue, unerträgliche Realität gehen.

Am Tag deiner Beerdigung war ich wie gelähmt. Langsam zog ich die schwarzen Sachen an, die ich für diesen Tag bereitgelegt hatte, und gemeinsam mit den Kindern und den engsten Familienangehörigen machten wir uns auf zur Kirche. Der Weg war beschwerlich, aber ich ging ihn für dich.

Der Pastor sprach über dein Leben, über deine Kindheit, die Schule, deinen Beruf, unsere Heirat und die Geburt unserer Kinder, deine Persönlichkeit und was dich auszeichnete. Ich versuchte, seinen Worten zu folgen, doch oft schwirrten meine Gedanken und ich

konnte nicht begreifen, dass all das nun in der Vergangenheit liegt.

Beim Trauerkaffee versuchte ich, so gut es ging, mich zusammenzunehmen. Ich schüttelte Hände, bedankte mich für die Beileidsbekundungen, aber innerlich war ich weit weg.

Und dann wurde es still. Unglaublich still.

Am Abend fuhren die Kinder nach Hause, die Nachbarn kehrten in ihren Alltag zurück. Ich glaube, in diesem Moment wurde mir erst so richtig bewusst: Du warst unwiderruflich nicht mehr da. Ich war jetzt ganz allein.

Am Frühstückstisch bleibt dein Platz leer. Der Sessel im Wohnzimmer, in dem du immer deine geliebte Tageszeitung gelesen hast, ist leer. Einkaufen muss ich jetzt alleine. Nachts fehlt mir dein ruhiger Atem. Immer wieder denke ich, gleich wirst du zur Tür hereinkommen, aber es geschieht nichts. Die Einsamkeit umschließt mich wie ein kalter Mantel.

Die ersten Wochen und Monate nach deiner Beerdigung waren geprägt von dem Wunsch, zu dir zu sprechen. Immer wieder ging ich zu deinem Grab und sprach mit dir, als wärest du noch bei mir. Es tat mir gut, dir alles zu erzählen, was mir auf der Seele lag, und für mich fühlte es sich so an, als ob ich dich ein kleines Stück weit zurückgewinnen könnte.

Doch nach der Rückkehr in unsere leere Wohnung, überkam mich die Einsamkeit nur umso stärker. Die Stille war wie ein drückendes Gewicht, das mir den Atem abschnürte.

Als die Tage kürzer wurden und der Nebel die Häuser und die Straßen umhüllte, sank meine Stimmung noch weiter. Das fallende Laub und die kalte Nässe drückten auf mein Gemüt. Ich fühlte mich gefangen in einer unendlichen Trauer, die wie eine zentnerschwere Last auf mir lag.

Die Advents- und Weihnachtszeit nahte, und vor Weihnachten, dem Fest der Familie, hatte ich regelrecht Angst. Ich hatte keinen Antrieb, die Wohnung zu schmücken. Wozu? Für wen sollte ich das tun? Dieser Heilige Abend war der erste, an dem ich nicht zur Kirche gehen wollte. Allein in die Kirche, ohne dich an meiner Seite? Das konnte ich nicht.

Doch dann kamen die Kinder, und sie kümmerten sich liebevoll um mich. Das gemeinsame Essen, das Beisammensein taten mir gut und gaben mir ein wenig Halt in dieser dunklen Zeit.

Und dann verkündete unsere Tochter, dass sie ein Kind erwartet! Für einen ganz langen Augenblick vergaß ich meine Trauer. Ich wünschte mir so sehr, dass du noch erlebt hättest, Opa zu werden. Der Gedanke daran war bittersüß und ließ mich gleichzeitig hoffen und weinen.

Im März stellte ich eine kleine Veränderung an mir fest. Die Tage wurden länger, die Sonne schien wieder, und die Krokusse steckten ihre Blüten in die warme Luft. Die Vögel zwitscherten fröhlich.

Eine Nachbarin fragte mich, ob ich am Sonntag nicht mit zur Kirche kommen wolle. Es war das 25-jährige Jubiläum des Kindergartens. Geplant war ein Familiengottesdienst mit anschließendem Gemeindefest für Groß und Klein, Jung und Alt. Zunächst zögerte ich, doch schließlich ließ ich mich darauf ein. Es war ein lebendiger, abwechslungsreicher Nachmittag, der mir guttat.

Die Leiterin des Frauenkreises fragte mich bei dieser Gelegenheit, ob ich nicht am kommenden Mittwoch zum Treffen ins Gemeindehaus kommen wollte. Sie frühstücken zusammen, tauschen sich über allgemeine Dinge aus und besprechen ein Thema, das für alle von Interesse ist.

Ich nahm meinen Mut zusammen und ging tatsächlich hin. Es war sehr schön, und von nun an nahm ich regelmäßig an diesen Zusammenkünften teil. Auch bei den Ausflügen, die der Frauenkreis im Sommer unternahm, war ich dabei.

Eines Abends sah ich im Fernsehen die "Feuerzangenbowle" mit Heinz Rühmann. Ich musste laut lachen – und erschrak. Darf ich mich amüsieren, trotz des Verlustes, den ich erlitten habe? Wirst du mir jetzt etwa unwichtiger? Aber dann erinnerte ich mich daran, wie sehr wir beide alte Filme geliebt und wie

viel Spaß wir dabei immer hatten. Ich dachte daran, dass du es mir nicht übelnehmen würdest, wenn ich wieder Freude empfinde. Nein, du würdest sogar wollen, dass ich lerne, wieder glücklich zu sein.

Eines Tages entschloss ich mich, deine ganze Kleidung, die Hemden, Hosen, Jacken und die Anzüge zur Kleiderkammer zu bringen. All diese Sachen hatten wir gemeinsam mit viel Liebe und Sorgfalt gekauft. Sicher gibt es Menschen, die sie noch brauchen können.

Deine große Modelleisenbahn, die dir so viel Freude bereitet hatte, habe ich verschenkt. Ich dachte an all die schönen Stunden, die du mit dem Auf- und Umbau der Anlage verbracht hast. Peter, der dir immer dabei zugesehen und geholfen hat, bekam sie. Es war ein schöner Moment, ihn strahlen zu sehen.

Ich spürte, dass all dieses Loslassen mir guttat. Es fühlte sich an wie ein kleiner Schritt in Richtung neuer Möglichkeiten.

Im Juli kam unser erstes Enkelkind zur Welt – Merle. Was für eine Freude, dieses kleine Menschenkind in den Armen halten zu dürfen! Ihr kleiner, zarter Körper, der so friedlich schlief, ließ mein Herz hüpfen.

In diesem kostbaren Moment spürte ich: Leben ist Kommen und Gehen. Beides gehört zusammen. Plötzlich verstand ich das. Ich wünschte mir so sehr, dass du diese wunderbare Erfahrung hättest teilen können.

Im Gottesdienst sagte der Pastor: Gott ist nicht ein Gott der Toten, sondern der Lebenden. Mit der Auferstehung Jesu hat er auch uns vom Tode erlöst. Jesus ist der erste, der auferstanden ist, und wir alle werden ihm folgen. Deshalb können wir nicht endlos trauern. Gott ruft uns heraus zum Leben. Dieser Gedanke berührte mich sehr.

Langsam begann ich, wieder Lust und Neugier auf das Leben zu empfinden. Die Idee an eine Reise, vielleicht in die Berge, schlich sich in meine Gedanken. Ich stellte mir vor, wie ich dort wandern könnte, die frische Luft einatmen und die Schönheit der Natur genießen würde.

Es ist komisch, wie sich die Dinge ändern können: Diese Gedanken, die bis vor nicht allzu langer Zeit, unmöglich schienen, wurden jetzt denkbar.

Natürlich gibt es immer noch diese Momente tiefer Trauer und Einsamkeit. Dann falle ich wieder wie in ein tiefes, schwarzes Loch. Sie sind seltener geworden, aber sie kommen und sie gehen wie die Wellen des Meeres. Ich habe gelernt, sie auszuhalten, zu akzeptieren, dass sie Teil des Lebens sind.

Und in diesen Momenten erinnere ich mich daran, dass du gewollt hättest, dass ich nicht in der Trauer verbleibe. Du hättest gewollt, dass ich wieder Freude am Leben habe, dass ich die schönen Dinge wiederentdecken kann.

Vor kurzem las ich einen Spruch von Dietrich Bonhoeffer, der mir sehr zu Herzen ging:

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

Diesen Spruch habe ich mir ausgeschnitten und lange darüber nachgedacht.

Anfangs war der Trennungsschmerz unendlich groß, doch mit der Zeit weicht er. Es ist die Erinnerung, die bleibt. Ich habe gelernt, den Gedanken und Gefühlen nicht auszuweichen, sondern sie zuzulassen.

Ja, jetzt bist du ein Jahr tot. Und allmählich kann ich mit Freude an dich denken, ohne den Schmerz sofort wieder empfinden zu müssen. Zuerst war ich entsetzt und dachte, werde ich dich jetzt vielleicht unwichtiger empfinden?

Aber dann spürte ich, dass es die Dankbarkeit für die vielen gemeinsamen Jahre ist, die mir wichtiger wird als die Trauer und der Schmerz.

Ich werde dich immer in meinem Herzen tragen, und deine Erinnerung wird mich begleiten, während ich wieder lerne, das Leben zu genießen. Ich weiß, dass du an meiner Seite bist, in Gedanken und in Erinnerungen.

Und so gehe ich voran, in der Hoffnung, dass ich die Freude, die ich verloren glaubte, wiederfinden kann.

In Liebe
Deine Elisabeth



VIII. Schlusswort

In der Zeit des Abschieds und der Trauer stehen wir oft vor einer der größten Herausforderungen in unserem Leben. Jeder von uns erlebt den Verlust eines geliebten Menschen auf seine ganz eigene Art und Weise. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ im Trauern, denn jeder Mensch bringt seine persönlichen Erfahrungen, Erinnerungen und Gefühle in diesen Prozess ein.

Trauer ist so individuell wie der Mensch selbst. Während die einen Trost in Erinnerungen finden, brauchen andere Zeit für sich, um die tiefen Wunden zu heilen. Es gibt keine festgelegte Zeitspanne, nach der die Trauer „vorbei“ sein sollte. Jeder Schritt auf diesem Weg ist wichtig und wertvoll, ganz gleich, wie lange er dauert.

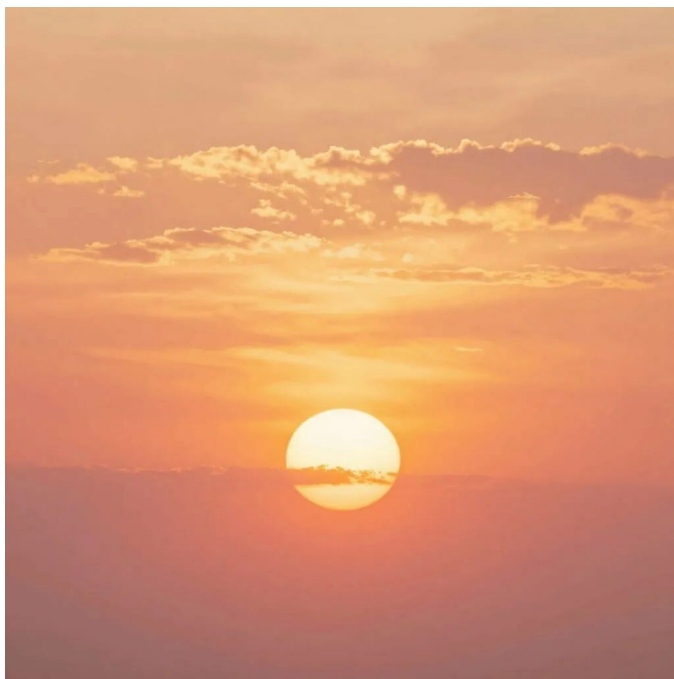
Es ist wichtig, dass Du Dir selbst die Erlaubnis gibst zu fühlen, was gefühlt werden möchte. Trauer kann viele Gesichter haben: Traurigkeit, Wut, Einsamkeit oder sogar Momente der Freude, wenn schöne Erinnerungen aufblitzen. All diese Emotionen sind Teil des Heilungsprozesses. Lass Dir Zeit und sei geduldig mit Dir selbst.

Mit der Zeit kann aus der Trauer ein Raum für neue Hoffnung und einen Neubeginn entstehen. Es ist möglich, dass die Erinnerungen an den geliebten Menschen weiterhin in Deinem Herzen leben, während Du gleichzeitig neue Wege findest, um Dein Le-

ben zu gestalten. Trauer kann auch eine tiefere Verbindung zu Deinem eigenen Leben und den Menschen um Dich herum schaffen.

Trauer ist ein zutiefst persönlicher Weg, der seine Zeit braucht. Sei sanft mit Dir selbst, nimm Dir die Zeit, die Du benötigst, und wisse, dass es in Ordnung ist, verschiedene Phasen der Trauer zu durchleben.

Jeder Schritt, den Du machst, ist ein Schritt in Richtung Heilung und ein Schritt in ein gutes, neues Leben. Denke daran: Du bist nicht allein auf diesem Weg. Und sei Dir stets bewusst: Die Mitte der Nacht ist der Anfang eines neuen Tages.



Impressum

Herausgeber:
Wolfgang Lange
Osterkoogstraße 1b
25845 Nordstrand

E-Mail: wolfgang1958lange@gmail.com

USt-IdNr.:

Urheberrechtshinweis: Alle Rechte vorbehalten. Die Texte stammen teilweise aus öffentlichen Quellen. Die Hinführungen und Bilder sind KI-generiert und unterliegen dem Nutzungsrecht des Herausgebers.

Haftungsausschluss (Disclaimer): Dieses Heft dient der allgemeinen Information und Trostspende. Es ersetzt keine professionelle psychologische oder therapeutische Beratung.

Dieses Heft wurde mit größter Sorgfalt erstellt, um Menschen in einer Zeit der Trauer Trost und Begleitung zu bieten. Es handelt sich um ein journalistisch-redaktionelles Angebot und eine künstlerische Zusammenstellung.

Die Inhalte dieses Heftes dienen der allgemeinen Information und Trostspende. Sie stellen keine psychologische, therapeutische oder medizinische Beratung oder Behandlung dar. Bei anhaltenden psychischen Krisen, Depressionen oder Suizidgedanken suche bitte umgehend professionelle Hilfe bei einem

Arzt, Therapeuten oder einer Beratungsstelle (z.B. Telefonseelsorge) auf.

Die Nutzung der Inhalte und die Umsetzung der darin enthaltenen Gedanken erfolgen auf eigene Verantwortung. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die individuelle Wirkung der Texte und Bilder.

Trotz sorgfältiger Recherche der gesammelten Texte kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität oder Vollständigkeit der Informationen übernommen werden.

Erscheinungsjahr: 2026