



„Im Garten der Zeit wächst die Blume des Trostes“

Texte und Bilder als Wegbegleiter
in der Zeit der Trauer

Raum für eigene
Gedanken und Erinnerungen



Im Garten der Zeit
wächst die Blume des Trostes.

Rumänisches Sprichwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses kleine Buch ist für Menschen gedacht, die den Verlust eines nahen Menschen betrauern. Es kann vielleicht in dieser besonderen Zeit Ihr Begleiter sein.

Trauer – an einigen Tagen scheint der erlittene Verlust annehmbar zu sein, an anderen Tagen ist die Trauer überwältigend und lähmend. Auch Intensität und Dauer der Trauer sind immer unterschiedlich und ganz individuell.

Vielleicht können die Texte – gesammelt und zusammengestellt von langjährig engagierten Hospizhelferinnen mit Erfahrung in der Trauerbegleitung – an manchen Tagen trösten und Mut machen, an anderen Tagen zum gesund machenden Widerspruch reizen. Vielleicht spiegeln sie bisweilen die eigenen Gedanken und Gefühle, auch wenn nicht jeder Satz gefallen oder gar berühren kann. Die Tuschezeichnungen der jungen Künstlerin Annabel Becker lassen Raum für Fantasie und eigene Interpretationen.

Auf den leeren Seiten ist Raum für Worte des Trostes, die man in Briefen und Begegnungen findet. Vielleicht ermutigen die leeren Zeilen und Felder dazu, ein Wort, einen Spruch, den man gehört oder gelesen hat, zu notieren oder ein Bild, eine Blume hinzuzufügen. Vielleicht regen sie aber auch dazu an, eigene Gedanken aufzuschreiben, um das Auf und Ab der Gefühle ein Stück weit besser zu verstehen. Nicht selten hilft es, das Erfahrene als Erinnerung festzuhalten.

Es gibt kein Rezept wie man „richtig“ trauert, nur den eigenen Weg.



Trauer kann man nicht überwinden wie einen Feind.
Trauer kann man nur verwandeln:
Den Schmerz in Hoffnung.
Die Hoffnung in tieferes Leben.

Sascha Wagner

Für heute habe ich mir vorgenommen...

Trauer

Manchmal – aus heiterem Himmel –
sinken meine Hände in den Schoß.

Ein Schleier fällt über Ohren und Augen.
Der Blick wendet sich nach innen
und meine Gedanken wandern
in eine unaussprechliche Tiefe.

Außen bin ich – für Momente –
undurchdringlich wie ein Stein,
und nichts kann mich erreichen.

Doch mein Inneres füllt sich –
zart und weich – mit Leben.

Stephan Krebs (* 1958),
Ev. Kirche Hessen-Nassau



Der Aufbruch zu Neuem
hat immer auch mit Loslassen zu tun –
wir können nicht mit übervollen Händen
auch noch nach etwas Neuem greifen –
und dennoch so viel als möglich
aus dem schon gelebten Leben
in die neue Lebensphase mitnehmen.

Verena Kast (* 1943)

Wenn ihr mich sucht,
sucht mich in euren Herzen.
Habe ich dort eine Bleibe gefunden –
lebe ich in euch weiter.

(Verfasser unbekannt)

Die Menschen, die mir nahe stehen...

Segen der Trauernden

Gesegnet seien alle, die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden, der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht, wenn ich mich verlassen fühle.
Gesegnet seien die, die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören,
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Marie-Luise Wölfig (* 1943)

Falls der Tod aber gleichsam
ein Auswandern ist
von hier an einen anderen Ort,
und wenn es wahr ist,
was man sagt,
dass alle, die gestorben sind,
sich dort befinden,
welch ein größeres Glück gäbe es wohl
als dieses?

Sokrates (469 – 399 v. Chr.)



DIE BANDE DER LIEBE
WERDEN MIT DEM TOD
NICHT ZERSCHNITTEN.

Thomas Mann (1885 – 1955)