



ALLES
HAT SEINE
ZEIT



DER WEG DER
TRAUER FÜHRT INS
LEBEN



Wenn die Raupen wüssten,
was einmal sein wird,
wenn sie erst Schmetterlinge sind,
sie würden ganz anders leben:
froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller.

Der Tod ist nicht das Letzte.

Der Schmetterling ist das Symbol
der Verwandlung,
Sinnbild der Auferstehung.

Das Leben endet nicht, es wird verändert.

Der Schmetterling erinnert uns daran,
„dass wir auf dieser Welt
nicht ganz zu Hause sind“.

Heinrich Böll

ALLES HAT SEINE ZEIT

Wenn Sie dieses kleine Trostbuch in Händen halten, haben Sie sich vielleicht gerade selbst von einem Ihnen nahestehenden Menschen für immer verabschieden müssen.

Oder Sie möchten einem trauernden Menschen beistehen, der einen Verlust durch Tod aushalten muss.

Sie finden auf den nächsten Seiten liebevoll ausgewählte Texte und Meditationen zu Fotos aus der Natur. Diese können beim Lesen und Betrachten eine Ahnung geben, dass sich zarte und wohltuende Gefühle zu ihrer Zeit einen neuen Weg bahnen werden, und dass es gelingen kann, wieder Anteil am Leben zu nehmen.

„Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!“ so sagte die namhafte Trauerexpertin Chris Paul. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und Zeit zu geben.

Alles darf sein und nichts muss.

Langjährig tätige ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterinnen stellten dieses Büchlein zusammen. In ihrer Arbeit begleiten sie viele unterschiedliche Menschen, junge und ältere. Dabei erleben sie immer wieder, wie Trauer ein Gefühlschaos auslösen kann, aber auch, dass ein Wort oder ein Bild trösten kann.

Vielleicht ist es für Sie hilfreich, sich in den Texten wiederzufinden oder Neues für sich zu entdecken, immer mit der Zusage: meine Gefühle dürfen sein, ich bin normal, es ist ganz natürlich, was und wie ich gerade empfinde.

Möge Ihnen die Natur – nicht nur auf den Fotos – wieder neue Energie und Zuversicht geben auf Ihrem ganz persönlichen Weg.

DER WEG DER TRAUER FÜHRT INS LEBEN

Zunächst:

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit
eines Menschen ersetzen kann,
und man soll das auch gar nicht versuchen;
man muss es einfach aushalten und durchhalten;
das klingt zunächst sehr hart,
aber es ist doch zugleich ein großer Trost;
denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt,
bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus;
er füllt sie gar nicht aus, sondern hält sie vielmehr
gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch,
unsere echte Gemeinschaft miteinander
– wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren.

Ferner:

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

Dietrich Bonhoeffer



waschsalon für die seele

einen tag vor seinem begräbnis
fahre ich zur autowäsche
in den waschsalon.
schmerzwasser
perlt auf das dach des autos
seife reinigt es von der anstrengung
der letzten tage
hat es mich doch zu ihm gebracht
seine letzten atemzüge zu hören
sein Gesicht noch einmal zu sehen
seine Hand zu berühren, zu halten
die Vorbereitung seiner letzten wege
hat mich erschöpft, bräuchte
einen waschsalon für die seele
wird der schmerzwinter lange dauern?
wie oft muss ich zur autowäsche
fahren die salzkruste der trauer
von der seele zu waschen?

Franz Reitinger

