

# **Sternengrüße – eine Trauerreise**

**Trauer erleben und bewältigen**

Sabine Marya  
&  
Didi Lindewald

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek erzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-86703-884-3**

Copyright (2008) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte bei den Autoren

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

12,70 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

**„Memento mori.  
Carpe diem!“**



*Für meine Schwester, in Trauer –  
und für alle Menschen, die mir heute  
LICHT und LIEBE schenken, ganz besonders  
für Hans, in Liebe,  
von Sabine Marya*

*Für meinen Vater.  
In tiefer Trauer. In Liebe.  
Wir waren fest verbunden,  
ohne es zu wissen.  
In Liebe für Jutta und Sabine,  
die mich das Leben lehren,  
von Didi Lindewald*

**Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!**



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

## **Inhalt**

Vorwort .....	8
Danksagung .....	8
Persönliches Vorwort von Sabine Marya.....	9
Persönliches Vorwort von Didi Lindewald.....	11
Einleitung.....	13
Kapitel 1: Trauer.....	15
Kapitel 2: Bis ans Tor der Schatten.....	27
Kapitel 3: jäh aus unserer Mitte.....	43
Kapitel 4: Abschied nehmen .....	59
Kapitel 5: Zur letzten Ruhe .....	75
Kapitel 6: Klagezeit .....	91
Kapitel 7: Warum?!.....	103
Kapitel 8: Gefangen im Nebel.....	115
Kapitel 9: Wie kann ich leben ohne Dich?.....	127
Kapitel 10: Loslassen.....	137
Kapitel 11: ein Licht für Dich.....	147
Kapitel 12: Sternengrüße .....	155
An Stelle eines Nachwortes:	
Texte von Pauline C. Frei .....	184
Anhang: Trauerbegleitung .....	190
Über die Autorinnen und Autoren.....	194

**Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!**

## Vorwort

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftswerk, entstanden aus zahlreichen Kontakten mit Menschen, die einen schweren Verlust erlitten haben und die für sich Wege finden mussten, ihre Trauer zu bewältigen, ohne daran zu zerbrechen und aus Kontakten mit Menschen, die Trauernde begleiten. „Sternengrüße“ wird damit zu einem besonderen Buch, das Erfahrungen vieler Menschen miteinander verknüpft und schließlich zu einer Botschaft zusammen fließt, die schon der kleine Prinz uns mit auf den Weg gegeben hat:

*„Und wenn Du Dich getröstet hast,  
wirst Du froh sein, mich gekannt zu haben.  
Du wirst immer mein Freund sein.“  
(Antoine de Saint Exupéry : „Der kleine Prinz“)*

### **Danksagung:**

Wir danken allen Menschen, die sich an diesem Buch beteiligt haben, für ihren Mut, ihr Vertrauen und ihre Offenheit. Dadurch wurde dieses Buch das, was es ist: ein wunderbares Mosaik aus Texten und Interviews und ein besonderes Geschenk! Manche der Betroffenen haben uns Interviews gegeben oder ihre Texte zur Verfügung gestellt mit der Bitte, in der Öffentlichkeit anonym zu bleiben, diesem Wunsch sind wir selbstverständlich nachgekommen. Zu den anderen Autorinnen und Autoren befindet sich hinten ein kurzer Überblick.

Danke allen Menschen, die dieses Buchprojekt mit ihrem Engagement unterstützt haben! Ein besonderes Danke an Herrn Hemmann und an Frau Rost vom Engelsdorfer Verlages für die gute Zusammenarbeit und Umsetzung des Manuskriptes.

Von ganzem Herzen danken wir dem Sponsor: Bestattungsinstitut Dawartz in Husum.

*Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!*

# Persönliches Vorwort

von Sabine Marya

Dieses Buchprojekt ist aus eigener Betroffenheit heraus entstanden. Ich hatte um schmerzliche Verluste zu trauern und viel zu beweinen und zu beklagen.

Der Weg aus dem Trauerlabyrinth war ein schwerer und schmerzlicher Weg und doch bin ich froh, ihn gegangen zu sein, denn nur so hatte ich die Chance dass die tiefen Wunden endlich heilen und vernarben können. Um diesen Weg zu einem für mich begehbaren zu machen, brauchte ich Anker, die mir halfen, trotz der Verluste in der Gegenwart zu bleiben und mich auf ein Heute einzulassen. Und ich brauchte ein stabiles Netz, das mich auffangen konnte, wenn Vergangenheit und Trauer zu viel an Gewicht bekamen.

Zum Glück hatte ich bereits, wie Ariadne in dem Labyrinth, einen Faden in der Hand, der mir dabei half, dieses Labyrinth wieder zu verlassen. Mein Faden hieß: „Leben wollen, trotz allem, was war und ist. Gut und glücklich leben wollen, denn es gibt ein Heute mit so viel an Gutem, für das es sich lohnt zu leben. Neue Begegnungen wagen und das Gute in ihnen als ein wunderbares Geschenk annehmen.“ Außerdem wusste ich, wie wichtig es ist, sich in der Dunkelheit eine Lichterkette anzuzünden, die es ermöglicht, Dunkelheit zu durchbrechen, einen begehbaren Pfad zu entdecken und sich dadurch auch wieder dem Guten und dem Leben zuzuwenden.

Als wir mit diesem Buch begannen, befand ich mich auf dem Weg zum Ausgang des Trauerlabyrinthes. Zum Glück musste ich meinen Weg nicht alleine gehen, an meiner Seite waren wunderbare Menschen, die mich unterstützt und begleitet haben und dafür bin ich sehr dankbar. Mein ganz beson-

~~deres Lebensprobe ist unheimlich geschatzt~~

derer Dank geht hierbei an meine „sisters by heart“, Petra und Beate und an meine mir so nahe Freundin und Vertraute Didi, auch für dieses gemeinsame Buchprojekt, das mir so viel an Gutem geschenkt hat - sowie an meine Wegbegleiterinnen auf meinem Weg aus der Dunkelheit, ganz besonders Anja Tannert, Petra Stadtländer, Christiane Riegel, Frau Schleufer und Irmgard Hoenck.

Wenn einen Trauer und Dunkelheit umfassen, dann glaubt man anfangs, dass es nie mehr besser werden wird. So ist es auch mir zu Beginn ergangen. Doch dann durfte ich allmählich erfahren, dass es auch die andere Seite gibt, in der es Licht und Liebe gibt, unabhängig von einer so schmerzlichen Geschichte und so tragischen Verlusten, wie ich sie erfahren musste. Wir können uns nicht gegen Krankheit, Schmerzen und Verluste entscheiden. Aber wir können uns entscheiden, wie wir damit umgehen und wie unser Weg trotz allem, was war und ist, ein für uns guter und begehbarer sein kann. Und wir können die Augen öffnen und erkennen, dass es auch Gutes gibt in unserem Leben und dass es ein Leben danach gibt, nach Schmerzen und Schrecklichem und Verlusten. Täglich schenkt uns das Leben neue Angebote und es ist unsere Entscheidung, ob wir sie wahrnehmen und annehmen wollen. Es ist unsere Entscheidung, Altes los zu lassen und uns Neuem zuzuwenden und es zuzulassen. Auch, wenn das erst einmal große Angst macht. Wir können unsere Vergangenheit und die Verluste nicht ändern. Aber wir haben es in der Hand, das Heute so zu ändern, dass es trotzdem gut für uns wird. Wenn wir das wollen, wenn wir daran glauben, wenn wir den Mut dazu haben. Ich habe mich entschieden. Für das LEBEN!

*Sabine Marya*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



# Persönliches Vorwort

von Didi Lindewald

Es ist gut, dass Sabine und ich dieses Buchprojekt starteten.

Es ist gut, dass es Sabine für mich gibt.

Ich stecke gerade in meiner eigenen Trauer um Vater und Schwiegervater, die in kurzem Abstand verstarben. Vater am Samstag, Schwiegervater am Montag. Das war gar nicht zu begreifen und mein Mann und ich wussten nicht, wen wir betrauern sollten, meinen oder seinen Vater oder beide zusammen. Es ist schwierig, seine Trauer teilen zu müssen, nicht zu wissen: Mache ich das alles richtig, kommt der eine auch nicht zu kurz?

Es tut schrecklich weh, keinen der Väter mehr zu haben.

Um das zu bewältigen, zu verarbeiten, war ich so froh um dieses Buchprojekt, dachte, da könnte ich doch einige Texte schreiben und somit meine Seele etwas entlasten. Es ist gut, dass es dann tatsächlich so kam. Es flossen viele Texte aus mir heraus und es tat mir so gut, das alles zu schreiben.

Es ist ein harter Verlust, der sich nicht einfach so bewältigen lässt. Ein harter Verlust, beide Väter gleichzeitig zu verloren zu haben. Nun sind da keine ratgebenden Väter mehr, die wir immer mal anfunken und fragen können: Habt ihr davon eine Ahnung? Oder das starke Bedürfnis, den Vätern etwas zu erzählen oder nur etwas zu sagen, muss jetzt anders umgesetzt werden. Nun sind da keine liebenden Väter mehr, die es uns mal spüren ließen, mal nicht. Und natürlich liebten mein Mann und ich unsere Väter uneingeschränkt, auch, wenn sie es uns oft schwer machten. Die Liebe bröckelte manches Mal wie kaputter Stein. Doch es gab in der

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.

Zeit nicht nur Verluste. Die Beerdigung meines Vaters brachte mir eine liebe Freundin wieder ganz nahe zu mir. Darüber freue ich mich und bin dankbar und auch sehr traurig, dass wir so entfernt voneinander sind.

Es ist nicht ausgestanden. Es gibt noch vieles zu betrauern. Es braucht Zeit. Und diese Zeit müssen wir uns geben. Auch, wenn außen herum alles schnell gehen musste. Beide schnell unter die Erde mussten. Da war keine Zeit zum stillen Abschiednehmen. Das müssen mein Mann und ich uns noch nehmen.

Ich bin durch viele Worte und durch manches Gute, was hier im Buch schon entstand, getröstet.

Ich bin dankbar, das Projekt mit Sabine teilen zu dürfen, dankbar, dass sie meine Freundin ist, dankbar, dass die Trauer aus mir herausfließt. Ich muss mit diesen Verlusten leben.

*Didi Lindewald*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# Einleitung

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist nichts mehr so, wie es einmal war.

Wenn wir einen Menschen verlieren, der uns sehr nahe stand, der vielleicht sogar der wichtigste Mensch in unserem Leben war, dann erschüttert dies erst einmal unsere Grundfeste. Ein langer und schwerer Weg der Trauer liegt vor uns, bis wir schließlich Abschied nehmen und loslassen können und die Erinnerung an den Verstorbenen in uns nicht mehr vor allem Schmerz auslöst, sondern ein Gefühl der Freude und Dankbarkeit, diesen Menschen gekannt zu haben.

Unserer Kultur fehlt eine lebendige Sterbe- und Trauerkultur. Deshalb ist es wichtig, dass wir in unserer Gesellschaft Nischen finden und uns neue Rituale erschaffen oder Altes wieder entdecken, damit es uns gelingt, den Verlust eines geliebten Menschen zu bewältigen und danach weiter zu gehen, in ein Leben ohne diesen Menschen.

Dafür ist es auch notwendig, das Tabu des Sterbens, des Abschiedes und der Trauer aufzuheben und Sterben und Trauer wieder in die Gesellschaft zurück zu integrieren. Wir alle sind sterblich und jedes Sterben eines geliebten Menschen erinnert uns auch an die eigene Sterblichkeit und an die Endlichkeit unseres Lebens: „Memento mori. Carpe diem!“ („Bedenke, dass Du sterblich bist. Nutze den Tag!“)

Sterblichkeit macht unser Leben und die Begegnungen und die Zeit mit unseren Mitmenschen so kostbar, denn jeder Mensch ist einzigartig und uner-

setzbar. Der Gang über den Friedhof mahnt uns also auch, unser Leben und Begegnungen im Hier und Jetzt zu nutzen und so gut und lebendig wie nur möglich zu gestalten.

Dazu gehört auch, sich auf Abschiede einzulassen und um Verluste zu trauern.

Trauer benötigt Zeit und Raum und Gemeinschaft. Wenn Trauer keine Sprache hat, dann kriecht sie nach innen und macht Körper und Seele krank. Unbewältigte Verluste blockieren unser Wachstum und unsere Lebendigkeit. Geben wir jedoch unserer Trauer Ausdruck, dann sind wir lebendig: wir fühlen den Schmerz um den Verlust, die Wut, die Verzweiflung, die Angst vor einem Leben ohne diesen Menschen, die Not und das Leid. Es braucht seine Zeit, bis wir Trauer bewältigt haben und uns wieder dem Leben zuwenden können, einem Leben ohne diesen Menschen. Doch es lohnt sich, diesen Weg zu gehen und sich einzulassen, auf Abschied und Verlust – und das LEBEN.

*Alles hat seine Zeit:  
Geboren werden und sterben  
Weinen und lachen  
Wehklagen und tanzen  
Sich umarmen und sich aus der Umarmung lösen*

*(Prediger Salome, 3. Kapitel)*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

# Kapitel 1: Trauer



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Evelyn Goßmann

## **Erinnerung tröstet**

Trauer gehört zum Leben.  
Auch nach dem Dunkel gibt es wieder Licht.  
Der Mensch, der gegangen ist,  
wird weiterleben in unseren Herzen.  
Denn die Liebe bleibt auf ewig.  
Erinnerungen  
werden wie kleine Sterne in uns leuchten  
und uns trösten.

Von unserer Geburt an ist unser Leben durchzogen von Abschieden und Verlusten und Veränderung. Mit der Geburt verlassen wir die schützende Höhle im Mutterleib, in der wir bis dahin geborgen und sicher heranwachsen durften. Von dem Augenblick an reihen sich Verluste aneinander, bis wir schließlich mit unserem eigenen Tod unser Leben verlieren. Auf dem Weg bis zu diesem Moment müssen wir uns immer wieder auf ein Neues mit Abschied, Verlust und Trauer auseinander setzen.

Jeder Mensch hat für sich eigene Strategien entwickelt, damit auf eine gesunde Weise umzugehen oder das Unausweichliche zu verdrängen oder zu verleugnen. Obwohl wir alle sterblich sind, sind das Sterben, der Tod und die Trauerzeit noch immer Tabuthemen in unserer Leistungs- und Spaßgesellschaft. Getrauert wird im stillen Kämmerlein, manchmal nicht einmal dort, besonders, wenn das Umfeld kurz darauf bereits wieder ein „normales Funktionieren“ einfordert. Nach dem Verlust eines wichtigen Menschen Sprüche zu hören wie „Das wird schon wieder“, „Alles hat seinen Sinn“ oder beim Verlust eines Kindes vielleicht sogar: „Ihr könnt ja noch neue Kinder bekommen“, das ist wie

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ein zusätzlicher Schlag ins Gesicht. Manches „wird nie wieder“. Jeder Mensch ist einzigartig und unersetzbar und sein Tod ein großer Verlust für diejenigen, die nun trauern. In der Trauerzeit müssen wir uns diesem Verlust stellen und Abschied nehmen, loslassen und lernen, mit der Lücke, die dieser Mensch in unserem Leben hinterlassen hat, weiter zu leben und Antworten zu finden auf die Fragen, die der Verlust für uns aufwirft.

*Wie kann ich weiterleben, mit meiner Trauer?  
Was tröstet mich?  
Was gibt meinem Leben Sinn?  
Wofür lebe ich?*

Didi Lindewald

## **Trauerweg**

Der Tod eines dir nahestehenden Menschen  
erschüttert deine bisherige Sicherheit.  
Du weißt nicht, wohin die Trauer dich führt.  
Du weißt nicht, wie es ausgeht.  
Du weißt aber, du musst diesen Weg gehen.  
Auch, wenn leise und zaghaft.  
Der Weg führt durch die Trauer hindurch,  
mit allem, was da kommt.  
Dahinter erwartet dich ein helles Licht.  
Und du hast dabei gelernt:  
Nichts kann dich der Liebe  
des gegangenen Menschen entreißen.  
Du fühlst dich wieder sicher.

*Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!*

## **„Trauer“**

Ulli Spangenberg

*Für mich ist Trauer verbunden hauptsächlich mit dem endgültigen Verlust von Menschen, Tieren und auch Zuständen, die ich von ganzem Herzen geliebt habe oder die ich mir aus tiefstem Herzen gewünscht habe. Ich möchte hier gerne 3 Beispiele anführen:*

*Ich denke an meinen väterlichen Freund Antonius, der mich von heute auf morgen verlassen hat und der in einer Zeit starb, als ich wirklich Hilfe benötigte. Antonius war wie eine Säule für mich und mit dem Einsturz der Säule brach fast mein ganzes Leben zusammen.*

*Ich denke an unseren Kater Robbie, als ich mich damals von meiner Freundin trennte und sie den Kater mit zu sich nahm. Ich habe viele, viele Tage um den Verlust dieses Tieres geweint und immer wieder kamen die Erinnerungen an Robbie, an jene Tage, mit wie viel Liebe der Kater zu mir kam, wenn es mir besonders dreckig ging.*

*Und ich denke an nicht zu erfüllende Illusionen und an die Liebe zu einer Frau, die mich fast verzweifeln ließ und mich zweifeln ließ an all dem Guten, was es auf der Welt gibt.*

*Was passiert nun mit mir, wenn ich trauere? Zunächst einmal bin ich überhaupt nicht funktionsfähig und ich fühle mich wie in einem großen schwarzen Loch. Ich fühle mich allein gelassen mit all meinem Schmerz, meiner Einsamkeit, meiner Wut, meiner Selbstaufgabe. Ich sehne mich nach jemandem, der mir Trost spendet und gleichzeitig will ich mit niemandem etwas zu tun haben. Ich stagniere und denke, es wird nicht mehr weiter gehen. Sicherlich, es heißt, das Leben geht weiter. Ich selbst glaube nicht daran, dass es bei einer ganz tief empfundenen Trauer ohne Hilfe von außen weiter geht.*

*Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!*



## **„Trauer“**

Didi Lindewald

*Trauer ist wie ein böser Stachel im Fleisch. Der Stachel macht alles wund und gibt sein Gift ab, schmerzt bei jeder Bewegung.*

*Zieht man den Stachel aus dem Fleisch, blutet es eine gewisse Zeit, bis das Gift des Stachels heraus gelöst ist und man schließlich ohne Schmerz bei jeder Bewegung seinen Weg weiter gehen kann.*

*Diesen Prozess nennt man Trauer.*

## **„Trauer“**

Leah Nadine

*Früher hatte ich Angst vor Trauer. Da dachte ich, dass Trauer etwas ist, was einen verschlingt wie ein böses Monster. In unserer Familie wurde nicht offen getrauert, Sterbefälle wurden ad acta gelegt, teilweise war es so, dass wir Kinder erst viel später erfahren, dass jemand verstorben war. Gefühle mussten unterdrückt werden, alle Gefühle, das war krank, aber als Kind wusste ich das natürlich nicht.*

*Ich war 8 Jahre alt, als mein geliebter Opa starb und ich durfte nicht trauern und niemand nahm mich deswegen in den Arm, obwohl es ein entsetzlicher Verlust gewesen war für mich. Als ich 10 Jahre alt war, starb unser Wellensittich. Unsere Mutter erlaubte mir und meiner Schwester, ihn im Park zu vergraben, doch sie begleitete uns nicht und trauerte nicht mit uns. Ein kleines Trauerritual mit unserer Mutter hätte uns einen wirklichen Abschied ermöglicht. Doch sie gab uns nur eine halbe Stunde Zeit, bis wir wieder zu Hause sein mussten, denn sie erwartete Kaffeesbesuch, für den sie alles vorbereitete und den auch wir sauber und adrett empfangen mussten. Zeit und Raum zu trauern gab es nicht, denn schon der*

Weg zum Park dauerte fast eine Viertelstunde. Es war keine Beerdigung gewesen, sondern nur ein schnelles Verscharren, um den kleinen Leichnam vor der Mülltonne zu bewahren. Wir Kinder waren unfähig, eine Zeremonie zu gestalten, dazu der Zeitdruck. Wie anders sind da die Beerdigungen der Kinder in dem Kinderbuch „Die schönsten Beerdigungen der Welt“!

So viele Erwachsenen machen sich keine Gedanken darum, wie wichtig Trauerprozesse bereits für Kinder sind. Und das ist sehr schade.

Ich habe erst als Erwachsene während meiner Therapie erfahren, dass Trauer nichts Gefährliches ist, sondern etwas sehr Hilfreiches und Wichtiges, um Verluste zu verarbeiten. Ich musste viel aus der Vergangenheit an Trauer nachholen. Das war so, als ob ich eine Eiterwunde hatte, über der sich eine Haut gebildet hatte. Erst einmal tat es sehr weh, diese Haut aufzustechen oder zu schneiden. Doch es war wichtig, denn der Eiter vergiftete mich bereits von innen. Die vielen Tränen spülten den Eiter heraus. Es war ein schmerzlicher Weg, die ganze unterdrückte Trauer heraus zu lassen. Ich hatte viel, sehr viel zu betrauern. Verluste und Abschiede, die ich so lange ignoriert hatte und so viel an unterdrückten Tränen hatten viele Eiterbeulen in meiner Seele geschaffen. Doch irgendwann war genug getrauert und die alten Wunden frei gespült, damit sie endlich von innen heraus heilen konnten. Endlich war es an der Zeit, die Kisten der Vergangenheit zu verschließen.

Es wurde Zeit, mich dem Heute zuzuwenden, mit allem, was es mir an Gutem und Schmerzlichen bereit hält. Heute weiß ich, welche heilende Wirkung es hat zu trauern und wie wichtig es ist, mich Abschieden und Verlusten zu stellen. Wenn ich im Heute Trauer zulasse, dann unterstütze ich sofort den Heilungsprozess der frischen Wunde. Ich bin dankbar, dass

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

*ich heute in der Lage bin zu trauern, denn wenn ich mich meinen Verlusten und Abschieden stellen kann, dann bin ich auch in der Lage, danach wieder ins Leben zurück zu kehren und Gutes zu spüren und mich wieder auf neue Begegnungen und Beziehungen einzulassen und zu leben.*

*Es ist so wichtig, sich zu trauen zu trauern. Genau so, wie es wichtig ist, sich zu freuen und glücklich sein zu können. Das eine gehört zum anderen, alle Gefühle gehören zu uns und zu einem glücklichen und erfüllten, lebendigen Leben!*

Bärbel Niederhoff

## **definition**

leben  
geprägt durch begegnungen  
geformt durch abschiede

immer wieder  
grenzwerte erfahren  
immer wieder  
horizonte öffnen

immer und  
immer wieder  
sich neu definieren

über-leben  
erfahrungs-wert  
lebens-qualität

Trauer hat viele Gesichter und jeder Mensch muss seinen eigenen Weg der Bewältigung finden, um schließlich wieder zurückkehren zu können in ein

Leben ohne diesen Menschen. Der Trauerweg ist ein schmerzlicher Weg mit den unterschiedlichsten Gefühlen und Gefühlsschwankungen. Mal sind wir reizbar, dann wieder brechen wir plötzlich in Tränen aus.

Eine Gefühlspalette von Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, Schuld, Leere, Verzweiflung, Not tut sich auf. In einem Moment ist in uns ein Toben und Wüten, dann wieder fühlen wir uns gelähmt oder gequält von Fragen und Ängsten, die uns durchbohren. Wir haben Sehnsucht nach Ruhe und Frieden, manchmal sogar in so intensiver und gefährlicher Form, dass wir dem Verstorbenen folgen wollen.

*Wie finden wir eine Brücke,  
zwischen dem Erleben der Todeserfahrung  
und dem lebendigen Leben?*

Der Trauerweg ist ein schwerer Weg. Trotzdem ist er notwendig. Um Frieden schließen zu können mit dem, was war und ist und Vergangenes loslassen zu können und um sich dem Heute wieder zuwenden zu können, mit allem, was es noch an neuen Erfahrungen und Begegnungen für uns bereithält.

*Nehmt mir nicht meine Trauer,  
meinen Schmerz um den Verlust!  
Lasst mich klagen, weinen,  
wütend sein!*

*Nehmt mir nicht meine Tränen,  
die meine tiefen Wunden spülen!*  
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!