

Liebe Eltern eines Sternkinde!

Hier finden Sie verschiedene Texte, die Sie unterstützen können:

- *weil Sie sich in einem Text oder Gedanken wiederfinden,*
- *weil es ein Text ist, mit dem Sie anderen Ihre Situation beschreiben können,*
- *weil Sie eine Anzeige gestalten möchten,*
- *weil Sie eine Trauerfeier vorbereiten oder*
- *weil Sie über das Gespräch und den Vergleich der Texte gut als Paar miteinander in den gemeinsamen Austausch kommen können.*

Weil es so viele Texte sind, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte, hier eine kleine Einteilung:

- 1. Texte von Eltern geschrieben*
- 2. Texte anderer*
- 3. Segenstexte, religiöse Texte*
- 4. Texte mit Blick auf Angehörige und Freund:innen*

Mit herzlichen Grüßen



Ihre Elisabeth Frenke

*Krankenhausseelsorgerin und
Ehe, Familien- und Lebensberaterin*

elisabeth.frenke@christophorus-kliniken.de
Südring 41
48653 Coesfeld
Tel.: 02541 89-47833

1. Texte von Eltern geschrieben



Sternenkindmutter, Mai 2020

Wenn ich lache
wenn ich tanze
wenn ich träume
wenn ich singe

wenn ich weine

wenn ich kämpfe
 wenn ich schreie
 wenn ich tobe

dann und immer dann
 bist du da.

Wenn ich liege
 wenn ich stehe
 wenn ich schreite
 wenn ich laufe, immer weiter

dann und immer dann
 bist du da.

Wenn Blätter trocknen
 Flocken fallen
 Knospen sprießen
 Blumen blühen

wenn Regen kühlt
 und Sonne lacht
 Wellen verebben
 und Lieder ausklingen
 wenn die Welt sich weiter dreht
 und mein Blick sich hebt --

dann und immer dann
 bist und bleibst du da

Dann und immer dann
 ist es das gleiche, alte Glück,
 das vertraut und anders schmeckt.
 Ein Glück und eine Liebe mehr
 die ich in mir trage
 wie dich einst unterm Herzen.
 Für Sternchen und für alle Sternenkinder dieser Welt



Gebet eines Sternenvaters

Herr, das Unbegreifliche ist geschehen.

Jäh zerstörte Hoffnung – Freude, die sich in Trauer verwandelt hat.
 Entsetzen, Unverständnis, Hilflosigkeit.
 All das kann und will ich nicht verhehlen.
 Und dennoch will ich dir danken:
 Für das Geschenk der Schwangerschaft.
 Für die Veränderung, die dieses Kind in uns bewirkt hat.
 Für die Bewahrung meiner Frau bei der Geburt.
 Für die Menschen, die uns dabei und in den Tagen und Wochen danach zur Seite
 gestanden haben.
 Herr, ich weiß, dass mein Kind bei dir geborgen ist und ich es bei dir wiedersehen werde.
 Amen.



Wenn wir in den Himmel schauen, so denken wir an DICH
 DU bist UNSER Stern,
 denn wie auch das Leuchten der Sterne Millionen Jahre anhält,
 so bleibt auch dein Leuchten in unseren Herzen,
 und es erlischt erst in dem Moment,
 in dem wir uns wiedersehen.
 unbekannt



Meine Tochter!
 Hörst Du,
 wie mein Herz weint,
 wie alle meine Sinne schreien:
 Wo war dein Schutzengel, als du
 sterben musstest?
 Was antwortest du mir?

Mutter!
 Da war kein Schutzengel
 es war der Todesengel,
 er trug mich fort in die
 Arme Gottes!

Meine Tochter!
 Es ist alles ohne Sinn,
 es bleibt nur ein rasender Schmerz,
 alles ist so absurd!

Mutter!
 Wie weit sind Himmel und Erde!

Wie groß ist der mütterliche Schoß Gottes
 Wie warm umfängt mich diese Liebe!
 Meine Mutter, lass es gut sein so.
 Hanna Strack



Segen der Liebe

Du warst ein Kind der Hoffnung,
 unsere Liebe umhüllte dich,
 unsere Fantasie schmückte dein Leben aus.

Du warst ein Kind der Freude.
 Wie eine Blüte ging unser Herz auf,
 denn wir erwarteten dich voll Sehnsucht.

Du warst ein Kind des Lebens.
 Wir wollten Leben weitergeben
 und uns selbst beschenken lassen.

Du bleibst unser Kind.
 Doch du bist ein Kind der Sehnsucht,
 das zu einem Kind der Trauer wurde.

Du hast sie nicht gesehen,
 den Sonnenglanz und die Mondsichel.
 Du hast nicht in unsere leuchtenden Augen geschaut.

Nun aber siehst du das Licht,
 das strahlende, wärmende Licht des Himmels.
 Auch du wohnst im Himmel,
 wo viele Wohnungen sind.

Du bist gesegnet
 du Kind der Hoffnung,
 der Freude und des Lebens.
 Und mit dir ist gesegnet
 unsere Trauer um dich,
 du Kind der Liebe.

Helga Beisel/Nach: H. Strack



„Ach, mein Kind“

Wir haben uns gefreut, dein Vater und ich, mein Kind, auf dich.
 Würdest du ein Junge oder ein Mädchen werden?
 Namen suchten wir für dich, schrieben sie auf ein Blatt Papier,
 sprachen sie laut vor uns hin.
 Nächstes Jahr um diese Zeit würdest du im Kinderwagen liegen – unser Kind.

Ach mein Kind.
 Ich habe mir Bilder angesehen, ich wollte wissen, wie du aussiehst,
 dein winziger Körper, deine Augen, Hände.
 Wie du heranwächst in mir, ich habe gewartet darauf,
 dich zu spüren in mir, dein leises Pochen.

Ach mein Kind ...du gingst,
 ich habe dich nie gesehen, du gingst fort.

Man sagt, ich sei gesund und jung,
 ich könne andere Kinder haben später,
 vernünftig soll ich sein
 und mich zusammennehmen.
 Mein Kind.

Wir Eltern brauchen einen Ort,
 an dem wir trauern können.
 Wir legen dein Leben, mein Kind,
 und unseres
 in die Barmherzigkeit Gottes.
 Nichts geht verloren, kein Molekül, kein Atom;
 wie viel mehr bist du aufgehoben,
 mein Kind,
 wie wir.
 Ich will es glauben.
 (Christiane Eggers-Faschon)



Deine Hand, meine Hand,
 du berührst mich, ich berühre dich.
 Auch wenn wir getrennt sind,
 sind wir für immer eins.
 aus »Unendlich ist der Schmerz«, gefunden in [Lothrop98]



Es weht der Wind ein Blatt vom Baum,
 von vielen Blättern eines,
 Es ist ein Blatt, man merkt es kaum,
 denn eines ist ja keines.
 Doch dieses Blatt allein,
 war Teil von unserem Leben,
 drum wird dies Blatt allein,
 uns immer wieder fehlen.
 Unbekannt



Deine Tränen fließen in deinem Herzen, meine Fliesen über meine Wangen.
 Deine Wut zeigt sich in deinen Gedanken und Bewegungen, meine galoppiert nach vorne,
 damit alle sie sehen können.
 Deine Verzweiflung liegt in deinen Matten Augen, meine zeigt sich in Zeile um Zeile, die
 ich nie da schreibe.
 Du trauerst um deinen Sohn, ich um mein Baby.
 Wir trauern zu verschiedenen Zeiten mit unterschiedlicher Länge, in unterschiedlicher
 Weise.
 Aber wir sind trotzdem gleich, trotzdem eins, der Tod unseres Kindes ist uns beiden
 bewusst. PAM BURDEN



Sprechen zu dürfen
 von dir
 mit denen
 die dich kannten
 dich liebten

Sprechen zu können
 von dir
 wie du warst
 dich in Worten
 wiedererleben
 nur ein paar
 Stunden lang

Und dann
 einzuschlafen
 vor dem nächsten
 Alleinsein
 das doch

unausweichbar
wartet
Gitta Deutsch



An unser Kleines'

Was wir Dir noch auf den Weg mitgeben möchten...

Wir möchten uns bei Dir bedanken, für einige der schönsten Momente in unserem gemeinsamen Leben.

Du hast uns Hoffnung gegeben und uns zum ersten Mal zu Eltern gemacht. Und obwohl Du noch nicht geboren warst, haben wir durch Dich erfahren dürfen, was es heißt ein Kind zu lieben.

Wir vermissen Dich sehr und werden Dich immer in unserem Herzen behalten.

Auf Deiner großen Reise sind wir in Gedanken bei Dir,

M. und S.



Du bleibst...könntest du noch reden-

wäre da meine Zustimmung

könntest du noch singen

wäre da unser Lied

könntest du noch hören

wäre da meine Stimme

könntest du noch sehen-

wäre da mein Lächeln

könntest du noch fühlen-

wäre da meine Wärme

könnte ich es tun

würde ich dir meinen Atem einhauchen

doch auch so bist und bleibst du

bei mir, um mich rum,

tief in meinem Herzen.

Silvia R. 2014



Noch ehe DU kamst

warteten WIR bereits auf DICH

noch ehe DU kamst

haben wir DICH schon geliebt

noch ehe du kamst

verloren wir DICH wieder

nichts ist mehr so wie es früher war

denn bevor du gegangen bist
hast DU uns verändert

noch ehe DU kamst
hast du unser Leben bereichert

nicht alles davon haben WIR verloren
die Liebe zu DIR wird immer bleiben.

Unendlich zart habe ich DICH gespürt

DU warst wie ein Schmetterling der in mir die Flügel ausbreitet

DEINE Bewegungen so weich und sacht
haben mich gestreichelt

tief in meinem Inneren
von DIR berührt ist Liebe gewachsen

in mir mit voller Zärtlichkeit
voller Vorfreude auf DICH

die Sehnsucht nach DIR
bricht mir das Herz

doch muss ich
DICH loslassen liebe Lina

flieg kleiner Schmetterling,
denn ich kann dich nicht halten....

In Liebe, Mama



Ich träume von Dir
spüre Deine Füßchen
wie sie gegen meinen Bauch treten
ertaste Dein Köpfchen
und genieße alles

bis ich in die Wirklichkeit zurückgeholt werde
 nichts als unendliche Leere
 Leere in mir und in meinen Armen
 nur mein Herz ist voll
 voll von Sehnsucht
 Dich in den Armen zu halten
 von Deinem Geschrei geweckt zu werden
 Dich lachen zu hören
 doch da ist nichts
 nichts als unerträgliche
 Stille und Einsamkeit



Noch sind die Bäume ohne Laub
 der Himmel ist grau
 aber die Vögel zwitschern schon
 bald werden die Blätter der Bäume
 durch die Kraft der ersten Sonnenstrahlen sprießen
 es wird Frühling
 im Frühling hatten wir sie gepflanzt
 eine zarte kleine Rose
 während des Sommers behütet und umsorgt
 damit sie im Winter aufblüht
 doch in einem Eisregen am Ende des Sommers
 ist sie erfroren
 die zarte kleine Knospe bleibt verschlossen
 nur der Zauber unserer Liebe
 lässt sie in unseren Herzen aufgehen
 und niemals mehr verblühen



Ich möchte so gerne
 frei sein wie ein Vogel
 grenzenlos
 einfach hindurchtauchen
 zu Dir
 durch einen Spiegel
 in die Welt dahinter
 wann immer ich Sehnsucht habe
 mit Dir zusammen schweben
 einfach nur glücklich sein
 die Gemeinsamkeit genießen
 und das alles

ganz ohne Tränen
Pirko Lehmitz

2. Texte anderer



Es gibt nicht, was uns die Abwesenheit eines geliebten 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 unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.

Dietrich Bonhoeffer



Aufhebung

Sein Unglück

ausatmen können

tief ausatmen,

so dass man wieder

einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück

sagen können in Worten

in wirklichen Worten

die zusammenhängen

und Sinn haben

und die man selbst noch

verstehen kann

und die vielleicht sogar

irgendwer sonst versteht

oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon

fast wieder

Glück

Erich Fried



Wenn Du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es Dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache. Du allein wirst Sterne haben, die lachen können.

aus »Der kleine Prinz«

von Antoine de Saint-Exupéry



Nur geborgt

Was wir besitzen,
ist nur geborgt:
worin wir wohnen,
was wir haben,
wer wir sind.

Die wir lieben,
sind nur geborgt.
Wann sie gehen,
entscheiden wir nicht.

Wir entscheiden,
ob wir die Erinnerung
als Geschenk annehmen wollen.
Renate Salzbrenner



Ich bin nicht verloren,
nicht für Euch und nicht für die,
die sich auf mich gefreut haben.
Meinen Anfang habe ich aus Euch genommen
und ich bin in Euer Inneres zurückgekehrt.
Für Immer.

Marie-Luise Haußer



Ich werde leben
so lange wie euer Herz schlägt.
Ich werde leben,
und einen Platz in Eurem Herzen haben.
Ich werde leben,
so lange ihr euren Weg geht.
Wenn ihr mich sucht,
dann sucht in eurem Herzen.
dort werdet ihr mich finden,
ich lebe in euch weiter.
(frei zitiert)



Die Liebe hat sich gewandelt:

Sie ist nun unendlich zart
 und doch so stark,
 still
 und dennoch voller Lebendigkeit,
 fern,
 aber in jedem Augenblick gegenwärtig;
 sie ist geheimnisvoll
 und doch ganz klar,
 rein und frei
 von allen Dingen dieser Welt.
 Nun ist sie daheim
 in der Geborgenheit des Herzens,
 im Schutze der Erinnerungen:
 unantastbar,
 unbesiegbar,
 unverlierbar.
 Irmgard Erath



Trauer

Trauer du ständiger Begleiter
 hast dich in mein Leben geschlichen
 unerwartet kamst du
 mit unberechenbarer Kraft
 wie ein schweres Tuch
 liegst du auf meiner Seele

Trauer
 du ständiger Begleiter
 hast dich in mein Leben geschlichen
 bist nun Feind
 oder auch Freund

Freund kannst du nicht sein
 du tust mir zu weh
 zerreißender Schmerz
 körperlich spürbar

Feind bist du auch nicht
 hast mir die Augen für so vieles geöffnet

du gehörst jetzt einfach zu mir

Trauer
 du ständiger Begleiter
 versöhnen möchte ich mich
 im Frieden sein mit dir
 dich besser kennen lernen
 ich möchte ein Fenster öffnen
 den Blick in die Bäume richten
 hinauf in den Himmel sehen

Trauer du ständiger Begleiter
 Hast dich in unser Leben geschlichen
 doch du hast deinen Bruder
 den Trost mitgebracht

Trost in kostbaren Erinnerungen
 schenkst mir innere Ruhe
 Trost nach getrockneten Tränen
 verwandelst den Schmerz in Frieden
 ein tröstendes Wort
 erinnert mich an die Liebe

An die Liebe zu Dir
 mein Kind
 und an die Liebe zu dir mein Leben



Abschiednehmen

sich trennen
 aufgeben
 einen Teil von sich selbst
 etwas dem Wind überlassen
 den Fluten
 dem Wasser
 das Sterben lernen
 jeden Tag ein wenig
 für das Neue
 das folgt
 Margot Bickel



Eine Wolke weiß nicht,
 warum sie sich in einer gewissen Richtung
 und mit genau dieser Geschwindigkeit bewegt.
 Sie spürt einen inneren Drang und weiß,
 wo der richtige Ort liegt.
 Aber der Himmel kennt den Grund und das Muster,
 dem alle Wolken folgen.
 Und auch du wirst das erfahren
 wenn du dich hoch genug in die Lüfte erhebst
 um hinter den Horizont zu blicken.
www.trauer-um-florian.de



Was man tief in seinem Herzen besitzt,
 kann man nicht durch den Tod verlieren.
 Joh. Wolfgang v. Goethe



Jeder stirbt,
 aber keiner ist tot.
 tibetantisches Sprichwort



Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann,
 steht in den Herzen seiner Mitmenschen.
 Albert Schweitzer



Die Liebe ist stärker als der Tod
 und die Schrecken des Todes.
 Allein die Liebe erhält
 und bewegt unser Leben.
 Iwan Turgenjew



Deine Hand, meine Hand,
 du berührst mich, ich berühre dich.
 Auch wenn wir getrennt sind,
 sind wir für immer eins.
 aus »Unendlich ist der Schmerz«, Hanna Lothrop



Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten.

Und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –
das einzig Bleibende, der einzige Sinn.

Thornton Wilder



Nur durch die Liebe und den Tod
berührt der Mensch das Unendliche.

Alexandre Dumas



Jeder Tag ist der Anfang des Lebens.

Jedes Leben der Anfang der Ewigkeit

Rainer Maria Rilke



Und meine Seele spannte,
weit ihre Flügel aus.

Flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff (Original aus dem Gedicht Mondnacht)



Der Tod ist nicht das Ende,
nicht die Vergänglichkeit,
der Tod ist nur die Wende,
Beginn der Ewigkeit.

Die Erinnerung ist ein Fenster,
durch das ich Dich sehen kann,
wann immer ich will.

Den Weg, den Du vor Dir hast,
kennt keiner.

Nie ist ihn einer so gegangen,
wie Du ihn gehen wirst.

Es ist Dein Weg.

Ulrich Schaffer



Die Bande der Liebe

werden mit dem Tod nicht durchschnitten.

Thomas Mann



Und wenn du dich getröstet hast,

wirst du froh sein, mich gekannt zu haben.

Du wirst immer mein Freund sein.

Du wirst dich daran erinnern,

wie gerne du mit mir gelacht hast.

Antoine de Saint-Exupéry



Die Raupe nennt es das Ende

Der Rest der Welt – Schmetterling

Laotse



In mir ist es finster – aber bei dir ist das Licht.

Ich bin einsam – aber du verlässt mich nicht.

Ich bin kleinmütig – aber bei dir ist Hilfe.

Ich bin unruhig – aber bei dir ist Friede.

In mir ist Bitterkeit – aber bei dir ist Geduld.

Ich verstehe deine Führung nicht –

aber du weißt den Weg für mich.

Dietrich Bonhoeffer



Hoffnung ist nicht die Überzeugung,

dass etwas gut ausgeht,

sondern die Gewissheit,

dass etwas einen Sinn hat,

egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel



Das Leben endet, die Liebe nicht.



Ich bin nicht tot, ich tausche nur Räume,

ich leb in euch und geh durch eure Träume.

Michelangelo



Der Tod ordnet die Welt neu,
 scheinbar hat sich nichts verändert,
 und doch ist die Welt für uns ganz anders geworden.
 Antoine de Saint-Exupéry



Die schwersten Wege werden allein gegangen
 Die Enttäuschung, der Verlust,
 das Opfer sind einsam.
 Alle Vögel schweigen.
 Man hört nur den eigenen Schritt,
 den der Fuß noch nicht gegangen ist,
 aber gehen wird.
 Stehenbleiben und Umdrehen hilft nicht.
 Es muss gegangen sein.
 Hilde Domin



Schick mir keinen Engel der alle Dunkelheit bannt
 aber einen der mir ein Licht anzündet
 Schick mir keinen Engel der alle Antworten kennt
 aber einen der mit mir die Fragen aushält
 Schick mir keinen Engel der allen Schmerz wegzaubert
 aber einen der mit mir Leiden aushält
 Schick mir keinen Engel der mich über die Schwelle trägt
 aber einen der in dunkler Stunde noch flüstert
 Fürchte dich nicht
 Elisabeth Bernet



Es gibt Schicksalsschläge im Leben
 zu denen man keine Worte findet.
 Manchmal bist du in unseren Träumen,
 oft in unseren Gedanken
 und immer in unseren Herzen.
 Menschen, die man liebt
 sind wie Sterne.
 Sie können funkeln und leuchten
 noch lange nach ihrem Erlöschen.



Die Zeit heilt nicht alle Wunden,
sie lehrt uns nur,
mit dem Unbegreiflichen zu leben.
Rainer Maria Rilke



Lass die Trauer bei dir sein,
bis die Zeit dich behutsam
aus ihrer Umarmung löst.
Irmgard Erath



Mich lässt der Gedanke an den Tod in völliger Ruhe.
Ist es doch so, wie mit der Sonne,
wir sehen sie am Horizont untergehen,
aber wir wissen, dass sie „drüben“ weiterscheint.
Goethe



Trauer ist Liebe, die heimatlos geworden ist.



Das Unsterbliche wird von der Welt verschleiert.
Der Geist des Lebens ist das Unsterbliche.
Upanishaden



Es gibt Momente im Leben,
da steht die Welt für einen Augenblick still
und wenn sie sich weiter dreht,
ist nichts mehr wie es war.



Alles was schön ist, bleibt auch schön,
auch wenn es welkt.
Und unsere Liebe bleibt Liebe,
auch wenn wir sterben.



Dem Leben sind Grenzen gesetzt,
die Liebe ist grenzenlos.



Leben heißt bereit sein
irgendwann zu sterben.
Lieben heißt bereit sein
irgendwann Abschied zu nehmen.



Tot ist überhaupt nichts:
Ich glitt lediglich über in den nächsten Raum.
Ich bin ich, und ihr seid ihr.
Warum sollte ich aus dem Sinn sein,
nur weil ich aus dem Blick bin?
Was auch immer wir füreinander waren,
sind wir auch jetzt noch.
Spielt, lächelt, denkt an mich.
Leben bedeutet auch jetzt all das,
was es auch sonst bedeutet hat.
Es hat sich nichts verändert,
ich warte auf euch,
irgendwo
sehr nah bei euch.
Alles ist gut.
Annette von Droste-Hülshoff



Wenn es eine Blume gibt,
welche nur eine einzige Nacht blüht,
so erscheint uns ihre Blüte nicht minder prächtig.
Sigmund Freud



Trauern ist liebevolles Erinnern.



Ich wünsche dir, dass dich in der Nacht
Ein Engel leise berührt,
dass er helle Bilder mit den Quellen des Lichts
in deiner Seele in Berührung bringt,
damit die Zukunft dir
mit Freude und Frieden entgegenströmt.
Ch. Spilling-Nöker



Ich wünsche Euch einen Himmel voller Sterne...

Sterne, die glänzen, wenn ihr glücklich seid.
 Sterne, die den Weg zeigen, wenn ihr nicht mehr weiter wisst.
 Sterne, die leuchten, wenn es dunkel ist.
 Sterne, nach denen ihr greifen könnt, wenn ihr fröhlich seid.
 Sterne, die aus euch strahlen, wenn ihr zu anderen gut seid.
 Ich wünsche euch einen Himmel voller Sterne,
 Heute und an jedem Tag eures Lebens.
 Christa Carina Kokol



Wie schön muss es erst im Himmel sein,
 wenn er von außen schon so schön aussieht.



Geht nicht an mein Grab, um zu weinen,
 Ich bin nicht da,
 ich schlafe nicht,
 Ich bin tausend Winde, die wehen,
 Ich bin das Funkeln der Schneekristalle
 Ich bin das leuchtende Gold der Weizenfelder,
 Ich bin der sanfte Regen im Herbst,
 Ich bin das Erwachen der Vögel in der Morgenstille,
 Ich bin der Stern, der in der Nacht erstrahlt,
 Geht nicht an mein Grab, um zu weinen,
 Ich bin nicht da,
 Ich bin nicht tot.
 Indianische Trauerrede



Alles ändert sich mit dem,
 der neben einem steht
 und von jetzt auf gleich
 neben einem fehlt.



Das größte Geheimnis ist das Leben,
 das tiefste Geheimnis ist die Ewigkeit,
 das schönste Geheimnis ist die Liebe –
 ein Geheimnis,
 dem selbst der Tod machtlos gegenübersteht.
 Hab' keine Angst!

Lass los,
breite deine Flügel aus
und flieg' zu Sternen!



Memento

Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treibe...
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr
– und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andren muss man leben!
Mascha Kaléko



Unsere Toten leben fort in den süßen Flüssen der Erde,
kehren wieder mit des Frühlings leisem Schritt,
und es ist ihre Seele im Wind,
der die Oberfläche der Teiche kräuselt.
Häuptling Seattle vom Stamme der Duwamish



Für alles was war – danke!
Zu allem, was sein wird – Ja!
Dag Hammerskjöld



Wo Worte fehlen,
das Unbeschreibliche zu beschreiben,
wo die Augen versagen,
das Unabwendbare zu sehen,
wo die Hände das Unbegreifliche nicht fassen können,
bleibt einzig die Gewissheit,
dass Du für immer in unseren Herzen weiterleben wirst.



Ein Segelboot

Ich stehe unten am Strand.
 Ein Segelboot kommt in der Brise des Morgens vorbei
 und fährt hinaus auf den Ozean.
 Es ist die Schönheit und das Leben.
 Ich sehe ihm nach, bis es am Horizont verschwindet.
 Jemand an meiner Seite sagt: „Es ist nicht mehr da!“
 Nicht da! Wo dann?
 Verschwunden aus meinem Blick, das ist alles.
 Sein Mast ist immer noch gleich hoch.
 Sein vollkommendes Verschwinden aus meinem Blick liegt an mir –
 nicht an ihm.
 Und in dem Moment, in dem jemand neben mir sagt:
 „Es ist fort!“, gibt es andere, die,
 als sie es am Horizont erkennen und auf sich zukommen sehen,
 mit Freude rufen:
 „Es ist da!“

William Blake



Lebenstanz

Durch Herbstsonne
 goldgelb getünchtes Blatt
 lass dich los,
 lass dich fallen!

Gib dich hin
 der Aufforderung
 des Windes,
 der dich führt
 zum letzten Tanz
 deines Lebens.
 Sabine Balzer



Die geliebt werden, können nicht sterben, denn Liebe bedeutet Unsterblichkeit
 Emily Dickinson



Wir lassen nur die Hand los
 nicht den Menschen
 Anke Maggauer-Kirsche



Wir werden eingetaucht
 und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
 wir werden durchnässt
 bis auf die Herzhaut
 der Wunsch nach der Landschaft
 diesseits der Tränengrenze
 taugt nicht
 der Wunsch den Blütenfrühling zu halten
 der Wunsch verschont zu bleiben
 taugt nicht
 es taugt die Bitte
 dass bei Sonnenaufgang die Taube
 den Zweig vom Ölbaum bringe
 dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei
 dass noch die Blätter der Rose am Boden
 eine leuchtende Krone bilden
 und dass wir aus der Flut
 dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
 immer versehrter und immer heiler
 zu uns selbst
 entlassen werden
 Hilde Domin



Das Leben wäre geringer
 und der Tod wäre nichts,
 wenn die Seele nicht
 unsterblich wäre.
 Christina von Schweden



Wenn durch einen Menschen
 ein wenig mehr Liebe und Güte,
 ein wenig mehr Licht und Wahrheit
 in dieser Welt waren –
 dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.



Man lebt zweimal: das erste Mal in der Wirklichkeit,
 das zweite Mal in der Erinnerung.
 Honoré de Balzac



Nur Liebe und Tod ändern alle Dinge.

Khalil Gibran



Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke



Es gibt viel Trauriges
in der Welt und viel Schönes.
Manchmal scheint das Traurige
mehr Gewalt zu haben,
als man ertragen kann,
dann stärkt sich indessen leise
das Schöne und berührt
wieder unsere Seele.

Hugo von Hofmannsthal



Klarer Himmel –
einst kam ich diesen Weg entlang,
Jetzt gehe ich ihn zurück.
Gitoku



Mit leeren Händen kam ich in diese Welt,
Barfuß verlasse ich sie.
Mein Kommen, mein Gehen –
zwei einfache Ereignisse,
ineinander verwoben.
Kozan Ichikyo



Schau direkt vor dich. Was ist da?
Wenn du es siehst, wie es ist,
wirst du nie fehlgehen.
Bassui Tokusho



Die Melodie des Nicht-Seins
erfüllt die Leere:

Frühjahrssonne,
 schneeweiße,
 strahlende Wolken,
 reiner Wind
 Daido Ichí'i



Einatmen, Ausatmen,
 vor, zurück,
 Leben, Sterben:
 Pfeile, einander entgegenfliegend,
 treffen sich halben Weges und durchdringen
 die Leere in absichtslosem Flug –
 so kehre ich zurück zur Quelle
 Gesshu Soko



Wenn es kommt – einfach so!
 Wenn es geht – einfach so!
 Kommen wie Gehen ereignet sich jeden Tag.
 Die Worte, die ich jetzt spreche – einfach so!
 Musho Josho



Wer kommt, weiß nur um sein Kommen,
 Wer geht, weiß nur um sein Gehen.
 Um Befreiung zu finden aus diesem Zwiespalt –
 Warum sich festklammern am Kliff?
 Wolken treiben tief,
 Wissen niemals, wohin die Winde sie wehen.
 Sengai Gibon



Die Wahrheit wird niemals
 Von anderen erworben.
 Du trägst sie immer
 In dir.
 Katsu



Ich wurde in diese Welt geboren,
 Ich verlasse sie mit dem Tod.
 Gizan Zenrai



Kommen, alles ist zweifelsfrei und klar.

Gehen, alles ist zweifelsfrei und klar.

Was also ist all dies?

Hosshin



Ich wurde nicht geboren, und ich sterbe nicht.

Wolken treiben unter hohen, weiten Himmeln,

Und der Mond kreist auf Millionen Meilen langer Bahn.

Yakuo Tokuken



Was blüht, vergeht,

das ist der Weg aller Dinge

in dieser Welt der Blumen.

Kiko



Die Oberfläche

des Wassers

spiegelt viele Dinge.

Masumi Kato



Zeit zu gehen...

Es ist eine lange Reise, sagt man:

Robenwechsel

Roshu



Keinen einzigen Augenblick

verweilen die Dinge –

Bäume voller Farben.

Seiju



Ich bin durch diese Welt

hindurchgegangen – ein Leben

mit Mond, Schnee und Blumen.

Sharyu



Heute wird
mein Geburtstag sein,
im Nirvana
Joseki



Trauern ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben.
IRVIN D.YALOM



Im Leben derer, die uns lieben, Wellen schlagen.
Yalom



entweder – oder
Du kannst Tränen vergießen, weil sie/er gegangen ist,
oder du kannst lächeln, weil sie/er gelebt hat.
Du kannst deine Augen schließen und wünschen, dass sie/er wiederkehrt,
oder du kannst deine Augen öffnen und alles sehen, was sie/er hinterlassen hat.
Dein Herz kann leer sein, weil du sie/ihn nicht sehen kannst,
oder du kannst voll Liebe sein, die ihr geteilt habt.
Du kannst dich vom Morgen abwenden und im Gestern leben,
oder du kannst morgen glücklich sein wegen des Gestern.
Du kannst dich an sie/ihn erinnern, nur daran, dass sie/er gegangen ist,
oder du kannst ihr/sein Andenken bewahren und es weiter leben lassen.
Du kannst weinen und dich verschließen, leer sein und dich abwenden,
oder du kannst tun, was sie/er gewollt hätte:
lächeln, deine Augen öffnen, lieben und weiter machen.



festhalten und loslassen
Wir möchten so viel festhalten:
Die glücklichen Stunden,
die unvergesslichen Begegnungen,
die Frucht unserer Arbeit.
Und wir müssen loslassen:
An jedem Abend das Licht des Tages,
an jedem Morgen die Ruhe der Nacht,
bei jedem Aufbruch das vertraute Zuhause,
bei jeder Enttäuschung eine Hoffnung,
bei jedem Schmerz ein Stück unbeschwertes Leben.
Wir möchten so viel verwirklichen:

Uns und anderen das Leben schön machen,
 für eine bessere Zukunft sorgen,
 gegen Ungerechtigkeit kämpfen,
 in einer kalten Welt Wärme verbreiten.
 Und wir stoßen hilflos an Grenzen.
 Krisen und Katastrophen bringen alles durcheinander.
 Vertrautes ist unwiederbringlich dahin.
 Wir müssen Abschied nehmen von Menschen für immer.
 Wir müssen loslassen.
 Loslassen heißt nicht:
 Alles laufen lassen,
 alles gut finden,
 resignieren und kapitulieren.
 Loslassen heißt:
 Nicht verkrampfen,
 bei aller Spannung wieder entspannen,
 bei aller Aufregung wieder zur Ruhe kommen,
 bei aller Hektik nicht in Panik geraten.
 Loslassen heißt:
 Weggeben, was ausgedient hat,
 und hinnehmen, was nicht zu ändern ist.
 Loslassen heißt:
 Auf das Gute vertrauen
 und Neues auf sich zukommen lassen.
 Loslassen ist schwer. Alle Angst im Leben geht letztlich zurück auf die Angst
 vor dem Tod. Weil der Mensch so fest am Leben hängt, verursacht das
 Loslassen so viel Schmerz. Am Ende unseres Lebens gibt es nur eine einzige
 Lösung: Alles loslassen – und mich ganz in die Hände eines Gottes fallen lassen,
 der mich grenzenlos liebt.



Da ist ein Land der Lebenden und ein Land der Toten.

Und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe –
 das einzig Bleibende, der einzige Sinn.

Thornton Wilder



Was wir ausstrahlen in die Welt,
 die Wellen, die von unserem Sein ausgehen,
 das ist es, was von uns bleiben wird,
 wenn unser Sein längst dahingegangen ist.

Viktor E. Frankl



Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer 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.

Dietrich Bonhoeffer

3. Segenstexte, religiöse Texte



Gott segne dich!

Gott behüte dich
In allem Schmerz und aller Trauer
Und lasse dich immer wieder
Freude und Licht finden.

Gott gehe mit dir,
wenn das Leben dir schwer wird.
Dann stärke er deinen Rücken
Und ermutige dich
Mit seiner Liebe und Güte.
Gott sei an deiner Seite,
wenn du den Sinn zu verlieren drohst.
Dann öffne Gott deine Sinne
Und lasse dich das Leben
In seiner ganzen Intensität erleben.
Gott erfülle dich
Mit seinem guten Geist,
dass du hier und jetzt
dankbar allen Segen annimmst,
mit dem Gott dein Leben füllt.
So segne dich
Der dreieinige Gott,
Vater, Sohn und Heiliger Geist.



Von allen Seiten umgibst Du mich
und hältst Deine Hand über mir.
Bibelvers – Psalm 139,5



Erinnerungen sind kleine Sterne,
die tröstend in das Dunkel unserer Trauer leuchten.
Irmgard Erath



Der Tod ist die uns zugewandte Seite
jenes geheimnisvollen Ganzen,
dessen andere Seite die Auferstehung ist.
Romano Guardini



Alles hat seine Zeit.

eine Zeit, geboren zu werden, eine Zeit zu sterben;
 eine Zeit zu suchen, eine Zeit zu verlieren;
 eine Zeit zu lachen, eine Zeit zu weinen;
 eine Zeit zu reden, eine Zeit zu schweigen;
 eine Zeit, beisammen zu sein;
 eine Zeit, sich zu trennen.

Bibelvers – Prediger, Kapitel 3



Gott,

ich bin gelähmt vor Trauer um mein Kind!

Gott,

ich verstehe dich nicht, ich bin enttäuscht von dir,
 denn ich weiß nicht, was du von mir willst!

Hier liege ich in unendlichem Schmerz.

Wo ist mein Kind?

Ist seine Seele glücklich wie einst?

Gott,

ich habe erkannt, dass alles Illusion ist,
 nur eines ist wirklich: mein abgrundtiefer Schmerz.

Alle Hoffnung, alle Zukunft, ja meine Lebendigkeit
 ging mit meinem Kind in den Tod.

Gott,

ich bleibe einfach still

und warte auf ein Zeichen deiner Liebe.

Ich kann nicht glauben, dass du strafst,
 ich kann nicht glauben, dass ich schuld bin,
 ich kann nicht mehr beten.

So hoffe ich, dass mein Kind im Licht wohnt.

Und wenn ich am Himmel den Abendstern sehe,
 dann spreche ich und lächle ihm zu:

Ja, liebes Kind, wir bleiben einander verbunden.

Du bist mein heller Stern!

Gott,

ich bleibe einfach still

und warte auf ein Zeichen deiner Güte.

Ich habe viel Zeit. Amen.



Gott, die Große Weberin,
webt in den Teppich des Lebens
neue Lebensfäden
und beendet sie auch.
Deshalb bitten wir um ihren Segen!

Gott, die Große Weberin, segne euch alle!
Der Segen durchströme euch,
wie euer blutendes und pochendes Herz
euch lebendig erhält!

Gott, die Große Weberin, segne euch alle!
Der Segen schenke euch einen Gruß
vom kleinen Faden eures Kindes
bis in das Heute und Hier!

Gott, die Große Weberin, segne euch alle!
Der Segen wärme euch,
die ihr stellvertretend weiterlebt,
und lasse durch euer Gedenken
die Wunden heilen!

Gesegnet ist eure Trauer!
Gesegnet sind eure Narben!
Gesegnet ist die Wärme eures Herzens!
Amen.



Der Tod löscht das Licht des Lebens aus,
aber niemals das Licht der Liebe.
Irmgard Erath



Am Ende eines steilen Pfades,
möge Dich wärmende Sonne grüßen.
irischer Segen



Mitten in der Traurigkeit
kann die Dankbarkeit aufblühen
wie eine Blume.
Ruth Rau



Möge die Straße dir entgegenen.

Möge der Wind immer in deinem Rücken sein.

Möge die Sonne warm auf dein Gesicht scheinen

und der Regen sanft auf deine Felder fallen.

Und bis wir uns wiedersehen,

halte Gott dich im Frieden seiner Hand.

irischer Segen



Beim Aufgang der Sonne

und bei ihrem Untergang

erinnern wir uns an ihn;

Beim Wehen des Windes

und in der Kälte des Winters

erinnern wir uns an ihn;

Beim Öffnen der Knospen

und in der Wärme des Sommers

erinnern wir uns an ihn;

Beim Rauschen der Blätter

und in der Schönheit des Herbstes

erinnern wir uns an ihn;

Zu Beginn des Jahres

und wenn es zu Ende geht,

erinnern wir uns an ihn;

Wenn wir müde sind

und Kraft brauchen,

erinnern wir uns an ihn;

Wenn wir verloren sind

und krank in unserem Herzen

erinnern wir uns an ihn;

Wenn wir Freude erleben,

die wir so gern teilen würden

erinnern wir uns an ihn;

So lange wir leben,

wird auch er leben,

denn er ist nun ein Teil von uns,

wenn wir uns an ihn erinnern.

- jüdisches Gebetbuch -



Wir wollen nicht trauern,
 dass wir dich verloren haben,
 sondern dankbar sein dafür,
 dass wir dich gehabt haben,
 ja auch jetzt noch besitzen,
 denn wer heimkehrt zum Herrn,
 bleibt in der Gemeinschaft der Gottesfamilie
 und ist nur vorausgegangen.
 Hieronymus



„Still, still – seid leise“

Still, still – seid leise –
 es waren Engel auf der Reise.
 Sie wollten nur ganz kurz bei euch sein.
 Warum sie gingen, weiß Gott allein.

Sie kamen von Gott, dort sind sie wieder;
 konnten nicht auf unsere Erde nieder.
 Ein Hauch nur bleibt von ihnen zurück,
 in euren Herzen ein großes Stück.

Geht nun ein Wind an mildem Tag,
 so denkt, es war ihr Flügelschlag.
 Und ihr fragt: „Wo mögen sie sein?“ –
 Ein kleiner Engel ist niemals allein.

Sie können jetzt alle Farben sehn
 und barfuß durch die Wolken gehn.
 Und wenn ihr sie auch so sehr vermisst,
 und weint, weil sie nicht bei euch sind,
 so denkt: im Himmel, wo es sie nun gibt,
 erzählen sie stolz: „Wir werden geliebt!“ (Autor unbekannt)



Von guten Mächten wunderbar geborgen
 Erwarten wir getrost, was kommen mag.
 Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
 Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.
 Dietrich Bonhoeffer



Stark wie der Tod ist die Liebe.

Auch Wasserfluten löschen sie nicht aus.

Hohelied 8,6 f



Die Liebe ist das Band,

das alles zusammenhält

und vollkommen macht.

Kol.3,14



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 erlauben von dem Verstorbenen zu sprechen.

Ich möchte meine Erinnerungen nicht totschrveigen.

Ich suche Menschen,

denen ich mitteilen kann, was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,

die mir zuhören,

auch wenn das,

was ich zu sagen habe,

sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,

die mich nicht ändern wollen,

sondern geduldig so annehmen,

wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,



die mich trösten
und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Gott, halte Deine Hand über uns alle;
nimm Du Dich unserer an.
Bei Dir bleiben wir –
ganz gleich, ob wir noch leben
oder gestorben sind.



Segen (für totgeborene Babys)

Du warst ein Kind der Hoffnung,
unsere Liebe umhüllte dich,
unsere Fantasie schmückte dein Leben aus.

Du warst ein Kind der Freude.
Wie eine Blüte ging unser Herz auf,
denn wir erwarteten dich voll Sehnsucht.

Du warst ein Kind des Lebens.
Wir wollten Leben weitergeben
und uns selbst beschenken lassen.

Du bleibst unser Kind.
Doch du bist ein Kind der Sehnsucht,
das zu einem Kind der Trauer wurde.

Du hast sie nicht gesehen,
den Sonnenglanz und die Mondsichel.
Du hast nicht in unsere leuchtenden Augen geschaut.

Nun aber siehst du das Licht,
das strahlende, wärmende Licht
der Liebe Gottes.
Auch du wohnst im Hause Gottes,
wo viele Wohnungen sind.

Du bist gesegnet
du Kind der Hoffnung,
der Freude und des Lebens.

Und mit dir ist gesegnet
unsere Trauer um dich,
du Kind bei Gott.

Hanna Strack

4. Texte mit Blick auf Angehörige und Freund:innen



Wenigstens einen Menschen wünsche ich dir, der dich
zuverlässig begleitet, ohne sich aufzudrängen.
Einen Menschen, der dir keine Sprüche zumutet
und dich nicht billig abzulenken versucht
von deiner Trauer.
Einen Menschen, der achtsam ist
im Reden und Tun,
dessen Dasein dir
aushalten hilft.



Mitmenschen, nehmt uns Trauernde an

Geht behutsam mit uns um, denn wir sind schutzlos.
Die Wunde in uns ist noch offen und weiteren Verletzungen preisgegeben.
Wir haben so wenig Kraft, um Widerstand zu leisten.

Gestattet uns unseren Weg, der lang sein kann.
Drängt uns nicht, so zu sein wie früher, wir können es nicht.
Denkt daran, dass wir in Wandlung begriffen sind.
Lasst euch sagen, dass wir uns selbst fremd sind.
Habt Geduld.

Nehmt es an, wenn wir von unseren Kindern und unserer Trauer zu sprechen beginnen.
Wir tun nur das, was in uns drängt.

Wir wissen, dass wir Bitteres in eure Zufriedenheit streuen,
dass euer Lachen ersterben kann, wenn ihr unser Erschrecken seht,
dass wir euch mit Leid konfrontieren, das ihr vermeiden möchtet.

Wenn wir eure Kinder sehen, leiden wir.
Das „nie mehr“ ist wie ein Schrei in uns, der uns lähmt.
Wir müssen die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen.
Wir haben die Sicherheit verloren, in der ihr och lebt.

Ihr haltet uns entgegen: auch wir haben Kummer!
Doch wenn wir euch fragen, ob ihr unser Schicksal tragen möchtet, erschreckt ihr.
Aber verzeiht: unser Leid ist so übermächtig, dass wir oft vergessen, dass es viele Arten
von Schmerz gibt.

Ihr wisst vielleicht nicht, wie schwer wir unsere Gedanken sammeln können.
Unsere Kinder begleiten uns.
Vieles, was wir hören, müssen wir auf sie beziehen.
Wir hören euch zu, aber unsere Gedanken schweifen ab.

Wenn wir eure Abwehr sehen, fühlen wir uns unverstanden und einsam.

Lasst unsere Kinder bedeutend werden vor euch.

Teilt mit uns den Glauben an sie.
Noch mehr als früher sind sie ein Teil von uns.
Wenn ihr unsere Kinder verletzt, verletzt ihr uns.
Mag sein, dass wir sie vollendeter machen, als sie es waren, aber Fehler zuzugestehen fällt uns noch schwer.
Zerstört nicht unser Bild.
Glaubt uns, wir brauchen es so.

Versucht, euch in uns einzufühlen.
Glaubt daran, dass unsere Belastbarkeit wächst.
Glaubt daran, dass wir eines Tages mit neuem Selbstverständnis leben werden.
Euer „Zu-trauen“ stärkt uns auf diesem Weg.

Wenn wir es geschafft haben, unser Schicksal anzunehmen, werden wir euch freier begegnen.
Jetzt aber zwingt uns nicht mit Wort und Blick,
unser Unglück zu leugnen.
Wir brauchen eure Annahme.
Vergesst nicht: wir müssen so vieles von Neuem lernen.
Unsere Trauer hat unser Sehen und Fühlen verändert.

Bleibt an unserer Seite.
Lernt von uns für euer eigenes Leben.

Erika Bodner – Rechte bei der Autorin aus: Jetzt bist du schon gegangen, Kind