

Liebe Eltern eines Sternenkindes!

Hier finden Sie verschiedene Texte, die Sie unterstützen können:

- o weil Sie sich in einem Text oder Gedanken wiederfinden,
- o weil es ein Text ist, mit dem Sie anderen Ihre Situation beschreiben können,
- o weil Sie eine Anzeige gestalten möchten,
- o 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



Thre Elisabeth Frenke

Krankenhausseelsorgerin und Ehe, Familien- und Lebensberaterin

elisabeth.frenke@christopohorus-kliniken.de Südring 41 48653 Coesfeld

Tel:.: 02541 89-47833

1. Texte von Eltern geschrieben



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



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



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

Mutter!

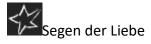
Da war kein Schutzengel es war der Todesengel, er trug mich fort in die Arme Gottes!

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



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.

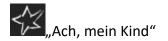
Doch du bist ein Kind der Sehnsucht,
das zu einem Kind der Trauer wurde.

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



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.

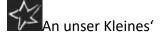
Aber wir sind trotzdem gleich, trotzdem eins, der Tod unseres Kindes ist uns beiden bewusst. PAM BURDEN

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



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 redenwäre da meine Zustimmung könntest du noch singen wäre da unser Lied könntest du noch hören wäre da meine Stimme könntest du noch sehenwäre da mein Lächeln könntest du noch fühlenwäre 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 Bonheoffer



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



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 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

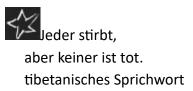
Trost in kostbaren Erinnerungen schenkst mir innere Ruhe Trost nach getrockneten Tränen verwandelst den Schmerz in Frieden ein tröstendes Wort erinnert mich an die Liebe

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



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.

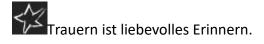
Alles was schön ist, bleibt auch schön, auch wenn es welkt.
Und unsere Liebe bleibt Liebe, auch wenn wir sterben.

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



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!



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.

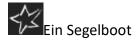
Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr
– und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andren muss man leben!
Mascha Kaléko

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.



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 Ichi'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 hälst 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



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

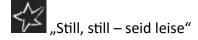
Am Ende eines steilen Pfades, möge Dich wärmende Sonne grüßen. irischer Segen

Mitten in der Traurigkeit kann die Dankbarkeit aufblühen wie eine Blume. Ruth Rau Möge die Straße dir entgegeneilen.

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 – 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 totschweigen. 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.

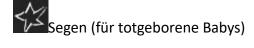
Gesegnet seien alle, die mich nicht ändern wollen, sondern geduldig so annehmen, wie ich jetzt bin.

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.



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