

Tina Willms · Heinke Willms

Bleib ich zurück bist du bei mir



Texte und Impulse in Trauerzeiten

Präsenz
leben

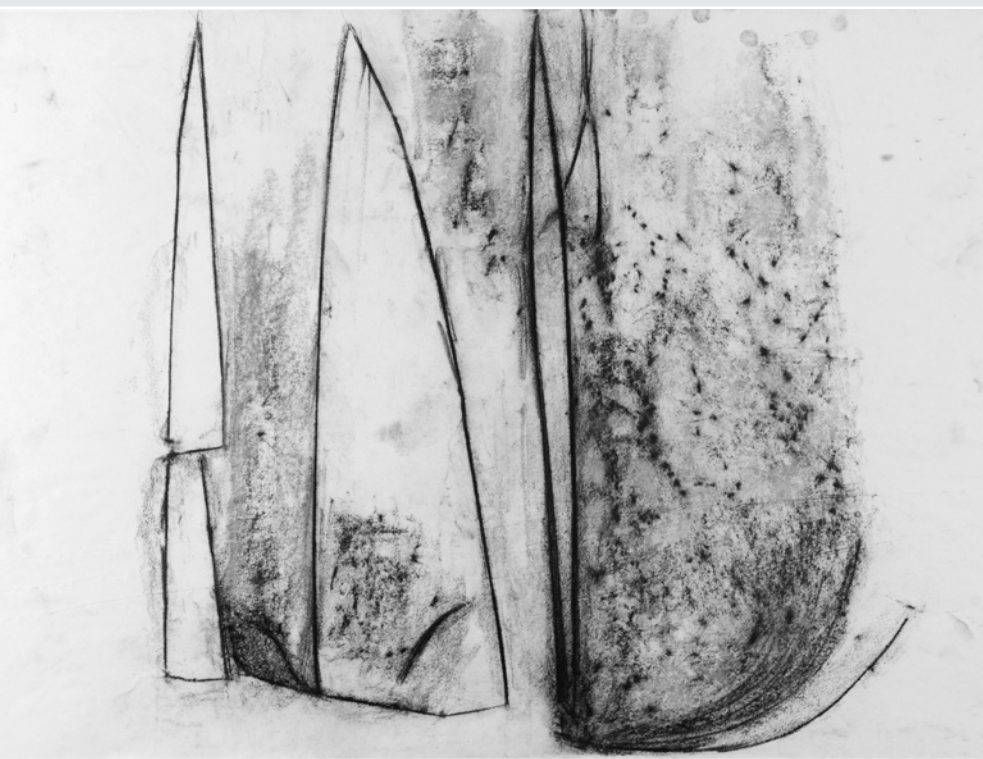
Tina Willms · Heinke Willms

Bleib ich zurück, bist du bei mir

Texte und Impulse in Trauerzeiten
Mit Bildern von Gertrud Buder

Inhalt

Vorwort	7
Momente danach	8
Zwischendrin	18
Wechselhafte Gefühle	28
Wieder erreichbar	36
Last ablegen	48
Was tröstet und trägt	58
Anders als zuvor	68
Weitergehen	82
Anhang	92



Vorwort

Ein Mensch, der immer da war, ist nicht mehr da. Er hinterlässt eine Lücke in deinem Leben. Das Abschiednehmen fällt schwer. Alles ist anders als vorher. Sich neu im Leben zurechtzufinden, ist eine Herausforderung.

Manchmal bist du vielleicht mit all dem allein. Und du wünschst dir, trotzdem gesehen, wahrgenommen und verstanden zu werden. Oder du möchtest einen neuen Schritt wagen.

In solchen Augenblicken möchten wir dich mit diesem Buch begleiten.

Was uns dabei wichtig ist: Trauer hat viele Gesichter. Sie ist so unterschiedlich wie wir Menschen selbst. Manchmal durchmischen sich die Gefühle. Es gibt kein Richtig und Falsch. Was ist, darf sein.

Darum sind auch die Kapitel in diesem Buch nicht als Reihenfolge zu verstehen, die einzuhalten ist. Vielmehr kannst du durchblättern und schauen, ob es etwas gibt, was dir gerade jetzt, in diesem Moment, gut tut:

- Worte, die dich verstehen oder ermutigen
- Ein Impuls, den du ausprobieren möchtest
- Eine Übung, die dir hilft

Vielleicht wandelst du auch etwas ab und spürst, dass etwas ganz anderes dran ist. Umso besser. Denn das ist uns besonders wichtig: Erlaube dir, deine Trauer selber so zu gestalten, wie es für dich richtig und gut ist.

Für diesen, deinen ganz eigenen Weg wünschen wir dir alles Gute!

MOMENTE DANACH



Ein Mensch ist gestorben. Er hinterlässt eine Lücke.
Du spürst die Leere und sie tut weh.
Trauer ist die Kehrseite von Liebe und Verbundenheit.
Sie braucht Zeit und Raum. Sie verschwindet nicht für
immer. Sie geht nicht vorbei, sondern kommt vorbei.
Zuerst ständig, später vielleicht seltener. Und:
Sie verändert sich.

Zurück ins Leben

Ich wünsche dir,
dass du auf dem Weg durch die Trauer
dein eigenes Zeitmaß findest
und dir erlaubst, es zu gehen.

Mag sein, dass du selbst ungeduldig bist,
weil dein Schritt immer noch schwer ist
und deine Haltung gebeugt.

Mag sein, dass manche dich antreiben wollen,
weil sie deine Tränen nicht mehr ertragen.

Der Weg durch die Trauer ist weit.
Er lässt sich nicht abkürzen
und nicht im Laufschrift bewältigen.

Doch Stück für Stück
führt er zurück
ins Leben.

Die Stille danach

Der letzte Atemzug eines Lebens. Die Stille danach. Als ihr Vater starb, hat sie diese Stille fast als heilig empfunden. Vorbei der Schmerz, das Leiden. Vorbei aber auch das Leben.

Einige Momente bei ihm bleiben, seine noch warme Hand in ihrer. Die Mutter streicht ihm die Augen zu. Eben noch die schweren, dann schnappenden Atemzüge. Und nun Schweigen.

Irgendwann steht die Mutter auf. Sie hört ihre Stimme am Telefon. Der Pfarrer kommt, er spricht ein Gebet und einen Segen. Einige Stunden liegt der Vater in seinem Bett. Als schliefe er. Nur stiller. Und so blass.

Gegen Abend kommt der Bestatter. Zu zweit waschen sie den Leichnam und kleiden ihn um. Nun liegt der Vater in seinem Anzug da. Der Bestatter nimmt ihn mit.

Und schon bald beginnt die Geschäftigkeit. Sie hilft, das Unbegreifliche auf Distanz zu halten. Gefühle, die unerträglich erscheinen, noch eine Weile fernzuhalten. Sie tun das, was sie noch für ihn tun können. Gestalten diese Phase nach seinen Wünschen, so, wie es zu seinem Leben passt.

Die Trauerfeier vorbereiten, Karten schreiben und verschicken, Verwandte und Nachbarn bewirten, die zu Besuch kommen. Wohltuend sind die, die von dem erzählen, was er ihnen bedeutet hat. Auf gute Ratschläge hingegen, auf Prognosen zum Trauerprozess könnte sie gut verzichten.

Wie lange dauert die Trauer? Sie dauert, solange sie dauert.

In den ersten Monaten ist sie einem Gewirr von Gefühlen ausgesetzt. Ein Erinnerungsanlass von irgendwoher und schon fließen die Tränen und lassen sich nicht aufhalten.

Es wird anders, ein langsamer, langer Weg. Manchmal träumt sie von ihm. Immer mehr spürt sie, dass der Vater weiterlebt in ihr. In Bildern, Erinnerungen, Gesten. Im Gedächtnis des Körpers, der seine Hände noch spüren kann.

Doch auch Jahre später gibt es Momente, in denen die Trauer sie überfällt. Feiern, auf denen er fehlt, die Fragen der Kinder, die seine Enkel gewesen wären.

Ein Mensch, der einem lieb war, hört nicht auf, bei einem zu sein.

Und er hört nicht auf, einem zu fehlen.

Impuls

Was tut dir gut und stärkt dich?

Wen magst du in deiner Nähe haben?

Was möchtest du noch tun für den Menschen, der gestorben ist?

Wunsch

Dass einer mich findet,
wenn ich mich selbst verliere,
dass einer meinen Namen
bei sich bewahrt.

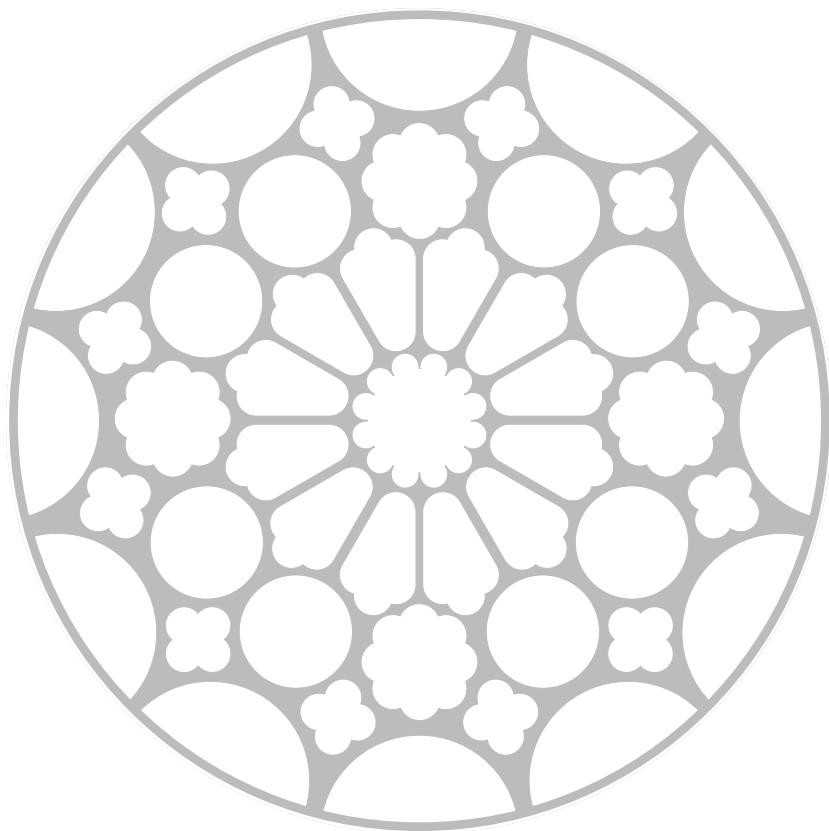
Dass einer noch weiß,
wer ich bin,
und neu erzählt,
was ich längst vergaß.

Dass einer mich birgt
im Haus einer Liebe,
die weiter reicht als das,
was ich ahne von mir.

Übung: Mandala

Ein Mandala auszumalen kann dir helfen, zur Ruhe zu kommen und bei dir selber zu sein.

Hier findest du ein Mandala zum Ausmalen.



ZWISCHENDRIN

