

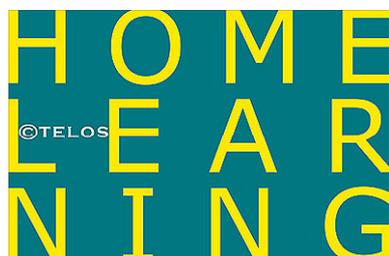


Foto: TELOS – B01492b

*Jeder trauert auf seine Weise – und doch tut es gut, zu lesen, was andere geschrieben haben!  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

# Trauer 6

Kraft und Trost aus Literatur und Gebet



## Vorausgeschickt



Foto: TELOS – sw8020004b

*Das einzig Sichere im Leben ist der Tod, auch wenn wir das nicht gerne wissen wollen.  
Aufnahme in einem Friedhof bei Linz*

### Inhalt

Über den Umgang mit Trauer .....	4
Niemand trauert so wie ich? .....	4
Gebrauchsanweisung .....	6
Kraft und Trost aus Literatur und Gebet.....	8
Prosastücke, die Mut machen .....	8
Gedichte zu Einsicht und Hoffnung .....	19
Gebete, die stärken .....	33
Zum Schluss.....	41

## Zu diesem Arbeitsbuch



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Kontakt

#### TELOS

Institut für  
Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

You   telos bozen

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoentlichkeit-sicherheit>

## Über den Umgang mit Trauer



Foto: TELOS - 03752

*Herbst. die Blätter färben sich rot. Bald werden sie fallen.  
Weinlaub im Garten von TELOS*

### Niemand trauert so wie ich?

#### **Trauer ist individuell. Und doch nicht einzigartig.**

Philosophen, Dichter, Therapeuten, Betroffene – unzählige Menschen haben sich mit dem Thema Trauer auseinandergesetzt. Weil sie wollten, weil sie mussten. Wir haben hier Texte gesammelt, die Ihnen helfen können, mit der Trauer besser umzugehen, mit Schicksalsschlägen leichter fertig zu werden und das, was vielleicht unerträglich erscheint, etwas besser auszuhalten.

Denn wenn auch der Schmerz individuell ist, einzigartig für jeden Menschen, der ihn erlebt:

Sie sind nicht der erste Mensch, der von Trauer und Schmerz gequält wird. Unzählige andere haben das auch erlebt. Und überlebt. Einige berichten uns davon.

Und so finden Sie hier Gedanken, Bilder und Texte, die Ihnen auch in schwierigen Momenten Stütze sein können und Kraft und Trost geben. Und Hoffnung.

Damit Sie leichter im Stande sind, den Schmerz anzunehmen, zu bearbeiten und irgendwann loszulassen.



Foto: TELOS – B7641b

*Bald fällt auch das letzte Blatt.  
Foto am Rande eines Trauerseminars*

### **Trauern heißt bearbeiten, annehmen und los lassen.**

Schwierig ist es auch, den Zorn zuzulassen, der oft unter der Trauer liegt: „Du bist so gemein, mich zu verlassen“. Negative Gefühle über Verstorbene sind in unserer Gesellschaft tabuisiert und werden rasch verdrängt. Verdrängung ist aber keine Lösung: wenn diese Wut auf den Toten keinen Platz hat, herauszukommen, wuchert sie im Verborgenen weiter und behindert das Aufarbeiten des Trauerfalles. Doch erst durch den aktiven Abschied, wird Linderung möglich. Erst durch das bewusste Aufarbeiten können wir los lassen und erst durch das Loslassen werden wir bereit für das Neue.

Erst wenn wir bereit sind, die Schmerzen noch einmal auf uns zu nehmen, uns mit den – vielleicht sogar ungeweinten – Tränen noch einmal auseinander zu setzen, haben wir die Chance, wieder ins Lot zu kommen: der einzige Weg nach draußen führt zuerst hinein!

Das Originalzitat dieses Spruches stammt vom großen Leland Johnson, Begründer des Gestalt-Instituts of Huston und Entwickler der integrativen Gestalt-Körper-Therapie, der dem Autor dieser Zeilen eine ganze Therapieausbildung lang gezeigt hat, was mit ganzheitlicher Psychotherapie alles möglich wird. Und der den Gesetzen des Lebens genau so gefolgt ist: Leland Johnson starb im November 2003. Sein Satz lebt in seinen Schülern weiter und gilt für alle Bereiche des Lebens.

**“The only way out is the way in!”**

Leland Johnson (1932-2003), USA, Psychotherapeut,  
Begründer der integrativen Gestalt-Körper-Therapie

## Gebrauchsanweisung



Foto: TELOS - 09739krb

*Nicht darüber fliegen, sondern ganz langsam lesen.  
Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar*

### **Eine Seite pro Tag**

Dies ist KEIN Buch zum Durchblättern. Ja, klar können Sie die Bilder auch nur flüchtig anschauen und die Texte überfliegen ...

Doch wenn Sie aus diesen Seiten wirklich Kraft und Trost bekommen wollen, nehmen Sie sich nicht mehr als eine Seite pro Tag vor.

Reservieren Sie sich ein paar ruhige Minuten, suchen Sie sich einen gemütlichen Platz, wo Sie es bequem haben und wo Sie ungestört sind in Ihrer Arbeit mit diesem Buch.

Wählen Sie eine Seite aus. Es ist nicht nötig, von vorne zu beginnen und sich systematisch nach hinten zu arbeiten. Im Gegenteil. Schlagen Sie eine beliebige Seite auf. Wenn Ihnen Bild oder Text nicht gefallen, nehmen Sie eine andere Seite. So kommen sie ganz von alleine zu Ihrer Seite des jeweiligen Tages!

Vielleicht wollen Sie eine Seite gar nicht bearbeiten – oder eine andere öfters. Es ist *Ihr* Buch, benutzen Sie es nach *Ihrer* Stimmung!



Foto: TELOS - C493

*Spazieren Sie durch die Bilder: die Sonne kann überall scheinen!  
Herbstlicher Bick beim Anstz Fonteklaus*

## Ein Spaziergang für Augen und Seele

Lassen Sie Ihre Augen dann durch (ja: "durch", nicht nur "über") das Bild spazieren und erlauben Sie auch, dass Ihre Seele mit geht. Und wenn Sie dann in empfänglicher Stimmung sind, lesen Sie nun das Gedicht oder den Text. Ganz langsam und öfters.

Wenn Sie jemanden haben, dem Sie die Zeilen anschließend vorlesen können, um so besser. Laut lesen können Sie übrigens auch, wenn Sie alleine sind.

Sie brauchen auch keine falsche Ehrfurcht vor dem Dichterwort haben: Schreiben Sie sich Ihre Notizen, Gedanken, Überlegungen ruhig direkt an den Rand oder zwischen die Zeilen.

Nicht Goethe ist wichtig, oder Schiller oder Novalis: wichtig ist das, was die Sätze bei Ihnen auslösen und was Sie daraus für sich machen!

Fragen Sie sich daher nach jeder Seite, nach jedem Tag:

- Was sagt mir dieser Text, dieses Gedicht heute?
- Was habe ich hier über mich und für mich gelernt?
- Wie kann ich diese Erkenntnisse in meiner jetzigen Situation nutzen
- Welchen Trost und welche Kraft kann ich diesen Zeilen jetzt entnehmen?

Denn so kann Ihnen diesen Arbeitsbuch tatsächlich das spenden, was auf der Titelseite steht: Kraft und Trost!

**Ich kann Kraft tanken und Trost finden!**



## Kraft und Trost aus Literatur und Gebet



Foto: TELOS – B01906b

*Berge in Wolken. Doch wir wissen: die Sonne wird wieder scheinen!  
Der Südtiroler Hausberg Schlern vom Ritten aus gesehen*

### Prosastücke, die Mut machen

#### **Erster Brief an die Korinther**

*Apostel Paulus (Datum dieses Textes ca. 50 n.Chr.)*

Siehe, ich sage euch ein Geheimnis: Wir werden nicht alle entschlafen, wir werden aber alle verwandelt werden; und dasselbige plötzlich, in einem Augenblick, zu der Zeit der letzten Posaune. Denn es wird die Posaune schallen, und die Toten werden auferstehen unverweslich, und wir werden verwandelt werden... Dann wird erfüllt werden das Wort, das geschrieben steht: Der Tod ist verschlungen in den Sieg. Tod, wo ist dein Stachel? Hölle, wo ist dein Sieg?

#### **Tagebuch**

*Eugène Ionesco (1909-1994) Datum dieses Textes: 1967*

Wir leben, um zu sterben. Der Tod ist das Ziel der Existenz, das ist, wird man sagen, eine Binsenweisheit. Doch zuweilen verschwindet hinter einem abgegriffenen Ausdruck das Banale, und die Wahrheit taucht auf, taucht ganz neu wieder auf. Mir scheint, ich durchlebe einen jener Augenblicke, da ich mir zum ersten Male sage, da ich zum ersten Male entdecke, dass die Existenz nur ein Ziel hat: den Tod. Man kann nichts dagegen tun. Man kann nichts tun. Man kann nichts tun. Man kann nichts dagegen tun. Aber was sind das für Lebensbedingungen, an Fäden gezogen zu werden wie Marionetten? Mit welchem Recht hält man mich zum Narren?



Foto: TELOS – C3254d

*Wenn die Nacht am dunkelsten ist, ist der Morgen am nächsten.  
Blick auf Schlern und Dolomiten*

## **Phaidon**

*Der griechische Philosoph Platon schildert in seinem Werk „Phaidon“ das letzte Zusammentreffen des Sokrates mit seinen Freunden.*

*Sokrates:* In der Tat also, mein Simmias, trachten die wahren Philosophen danach, zu sterben, und der Tod ist ihnen von allen Menschen am wenigsten furchtbar. Stelle nur folgende Erwägung an. Wenn sie nämlich in jeder Hinsicht mit dem Leibe entzweit sind und die Seele ganz für sich allein haben wollen, wäre es da nicht die größte Torheit, wenn sie sich bei Erfüllung dieses Wunsches fürchten und unwillig sein wollten, anstatt mit Freunden dahin zu gehen, wo sie nach ihrer Ankunft hoffen dürfen, das zu erlangen, wonach sie ihr Leben lang getrachtet haben - es war dies aber die Vernunftkenntnis -, und vom Zusammensein mit dem befreit zu werden, was ihnen zuwider war?

Oder sollten nur viele nach dem Tode sterblicher Lieblinge oder Frauen und Kinder freiwillig in die Unterwelt haben gehen wollen, von der Hoffnung geleitet, dort die wiederzusehen, nach denen sie sich sehnten, und mit ihnen zusammen zu sein; wer aber die Vernunftkenntnis wirklich liebt und ebendieser zuversichtlichen Hoffnung lebt, er werde nirgend anderswo ihrer nach Wunsch teilhaftig werden als in der Unterwelt, den sollte es verdrießen zu sterben, und er sollte nicht freudig dorthin aufbrechen?

Nein, das kann man nicht glauben, mein Bester, wenigstens nicht, wenn er ein echter Philosoph ist. Denn gar fest wird ein solcher dies glauben, dass er nirgend woanders die reine Wahrheit antreffen wird als dort. Verhält sich das aber so, wäre es da nicht, wie gesagt, große Unvernunft, wenn ein solcher den Tod fürchtete?



Foto: TELOS – 00063c

*Ewige Erinnerung oder verlassen und vergessen?  
Überwuchertes Grab am Friedhof Bozen*

## **Der alte Grabstein**

*Hans Christian Andersen (1805-1875)*

In einem kleinen Marktflecken, bei einem Manne, der sein eigenes Haus hatte, saß die ganze Familie abends im Kreise beisammen, zu einer Jahreszeit, da man sagt: „Die Abende werden länger“; es war noch mild und warm; die Lampe war angezündet; die langen Vorhänge hingen vor den Fenstern, auf denen Blumentöpfe standen, und draußen war herrlicher Mondschein; davon redeten sie jedoch nicht, sie redeten von einem alten, großen Stein, der unten auf dem Hofe lag, dicht bei der Küchentür, wo die Mägde oft die gescheuerten Kupfersachen hinstellten, damit sie in der Sonne trockneten, und wo die Kinder zu spielen pflegten - es war eigentlich ein alter Grabstein.

„Ja“, sagte der Hausvater, „ich glaube, er stammt von der alten, abgerissenen Klosterkirche; da wurden ja Kanzel, Epitaphien und Grabsteine verkauft; mein seliger Vater kaufte mehrere davon, sie wurden zum Pflastern zerschlagen, aber dieser Stein blieb übrig und liegt seitdem auf dem Hof.“

„Man kann wohl sehen, dass es ein Grabstein ist“, sagte das älteste der Kinder, „da ist noch immer ein Stundenglas zu erkennen und ein Stück von einem Engel, aber die Inschrift, die draufstand, die ist fast ganz verwischt, ausgenommen der Name Preben und ein großes S, das gleich dahinter steht, und ein wenig weiter unten ‚Marthe‘; aber mehr kann man nicht erkennen, und so deutlich steht es auch nur da, wenn es geregnet hat oder wenn wir ihn ab gewaschen haben.“



Foto: TELOS – 05729

*Grabsteine im Novembernebel. Memento mori!  
Aufnahme von einem Bergfriedhof*

„Herrgott, das ist der Leichenstein von Preben Svane und seiner Ehefrau!“ sagte ein alter, alter Mann, er hätte dem Alter nach leicht der Großvater von allen in der Stube sein können. „Ja, dies Ehepaar war eines von den letzten, die auf dem alten Klosterfriedhof beerdigt wurden! Es war ein altes, rechtschaffenes Paar aus meiner Knabenzeit! Alle kannten sie, und alle liebten sie, sie waren das Alterskönigspaar hier im Ort! Die Leute erzählten von ihnen, sie besäßen über eine Tonne Gold, und trotzdem gingen sie schlicht gekleidet, im größten Zeug, nur ihr Leinen war ganz schimmernd weiß. Sie waren ein schönes altes Paar, Preben und Marthe! Wenn sie auf der Bank saßen, die oben auf der hohen, steinernen Treppe des Hauses stand, über die die alte Linde ihre Äste neigte, und sie nickten freundlich und mild, dann wurde einem so richtig froh zumute. Sie waren so unbeschreiblich gut gegen die Armen; sie speisten sie, sie kleideten sie, und in all ihrer Wohltätigkeit lagen Vernunft und wahres Christentum.

Zuerst starb die Frau! ich entsinne mich des Tages ganz genau! Ich war ein kleiner Junge und mit meinem Vater beim alten Preben drinnen, als sie gerade eingeschlafen war; der alte Mann saß ganz bewegt da, weinte wie ein Kind - die Leiche lag noch in der Schlafstube, dicht neben dem Platz, wo wir saßen-, und er sprach mit meinem Vater und ein paar Nachbarn darüber, wie einsam es jetzt werden würde, was für ein Segen sie gewesen war, wie viele Jahre sie mitsammen verlebt hatten und wie es gekommen war, dass sie einander kennenlernten und liebgewannen; ich war, wie gesagt, klein und stand dabei und hörte zu, aber ich war so seltsam erfüllt davon, dem alten Manne zuzuhören und zu sehen, wie er immer lebhafter wurde, rote Wangen bekam, als er von den Verlobungstagen sprach, wie entzückend sie gewesen war, wie viele kleine harmlose Umwege er gemacht hatte um sich mit ihr zu treffen;



Foto: TELOS – iPa5515b

*Tod und Leben als Symbol und Hoffnung  
Kreuz im Park vom Krankenhaus Brixen*

Und er sprach vom Hochzeitstag, seine Augen glänzten dabei, er lebte geradezu wieder in jener freudvollen Zeit, und dabei lag sie jetzt tot in der Schlafstube nebenan, eine alte Frau, und er war ein alter Mann und sprach von der Zeit des Hoffens! - Jaja, so geht es! Da war ich nur ein Kind, und jetzt bin ich alt, alt wie Preben Svane. Die Zeit vergeht, und alles wandelt sich! - Ich erinnere mich gut an ihren Begräbnistag, der alte Preben ging hinter dem Sarge. Ein paar Jahre vorher hatte das Ehepaar seinen Grabstein hauen lassen mit Inschrift und Namen, bis auf das Todesjahr; der Stein wurde abends hingefahren und auf das Grab gelegt - und das Jahr darauf wurde er wieder hochgenommen, und der alte Preben kam zu seiner Frau hinunter. Sie hatten keine Reichtümer hinterlassen, wie die Leute geglaubt und erzählt hatten, was da war, kam zu den Anverwandten, weit entfernten, von denen man nie etwas gewusst hatte.

Das Fachwerkhaus mit der Bank auf der hohen steinernen Treppe unter der Linde wurde vom Magistrat abgerissen, denn es war viel zu baufällig, als dass sie es hätten stehenlassen können. Später, als es mit der Klosterkirche ebenso gemacht und der Friedhof eingeebnet wurde, kam Prebens und Marthes Grabstein, wie alles von dort, an den, der ihn haben wollte, und nun trifft es sich so, dass er nicht zerschlagen und verbraucht worden ist, sondern auf dem Hofe liegt als Spielplatz für die Kleinen und als Abstellplatz für die gescheuerten Küchensachen der Mägde. Die gepflasterte Straße führt jetzt über die Grabstätte des alten Preben und seiner Ehefrau hinweg; ihrer erinnert sich niemand mehr!"



Foto: TELOS – IMG 0728b

*Felsen, Mauer, Endstation? Oder Hoffnung und Neubeginn?  
Wegkreuz auf Porphyrfels am Ritten.*

Und der alte Mann, der dies erzählte, schüttelte wehmütig den Kopf. „Vergessen! - Alles wird vergessen!“ sagte er. Und dann unterhielt man sich in der Stube von anderen Dingen; aber der kleinste Junge da drinnen, ein Kind mit großen, ernstesten Augen, kletterte auf den Stuhl hinter den Vorhängen und blickte auf den Hof hinunter, wo der Mond hell auf den großen Stein schien, der ihm sonst immer leer und platt vorgekommen war, der aber jetzt dalag wie eine ganze große Seite aus einem Geschichtenbuch. Alles, was der Junge von Preben und dessen Ehefrau vernommen hatte, lebte in diesem Stein; und er sah ihn an, und er sah zu dem hellen, klaren Mond empor, in die reine, hohe Luft, und es war gerade, als ob Gottes Antlitz auf die Erde nieder leuchtete.

„Vergessen - Alles wird vergessen!“ hieß es drinnen in der Stube, und in diesem Augenblick küsste ein unsichtbarer Engel Brust und Stirn des Jungen und flüsterte leise: „Bewahre das dir geschenkte Samenkorn gut auf, bewahre es auf für die Zeit der Reife! Durch dich, mein Kind, soll die verwischte Inschrift, der verwitternde Grabstein mit hellen, goldenen Zügen künftigen Geschlechtern vor Augen stehen! Das alte Ehepaar wird wieder Arm in Arm durch die alten Straßen wandeln und lächelnd mit frischen roten Wangen auf der steinernen Treppe unter der Linde sitzen und arm und reich zunicken. Das Samenkorn aus dieser Stunde wird mit den Jahren zu einer blühenden Dichtung aufgehen. Das Gute und das Schöne wird nicht vergessen, es lebt in Sagen und Liedern.“



Foto: TELOS - a13076

*Alter Sarg mit frischen Blumen. Ruhe und Frieden. Ruhe in Frieden.  
Vasco da Gama in der Kirche vom Hieronymus-Kloster in Lissabon*

## **Hyperion**

*Friedrich Hölderlin (1770-1843)*

...Wir bedauern die Toten, als fühlten sie den Tod, und die Toten haben doch Frieden. Aber das, das ist der Schmerz, dem keiner gleichkömmt, das ist unaufhörliches Gefühl der gänzlichen Zernichtung, wenn unser Leben seine Bedeutung so verliert, wenn so das Herz sich sagt, du musst hinunter und nichts bleibt übrig von dir; keine Blume hast du gepflanzt, keine Hütte gebaut, nur dass du sagen könntest: ich lasse eine Spur zurück auf Erden. Ach! Und die Seele kann immer so voll Sehnsens sein, bei dem, dass sie so mutlos ist!

## **Vom Tod**

*Jean Cocteau (1889-1963), Datum dieses Textes: 1947*

Ich hatte derart unerträgliche Zeiten durchzustehen, dass mir der Tod als etwas Köstliches erschien. Seither ist mir die Gewohnheit geblieben, ihn nicht zu fürchten und ihn auszuforschen, Auge in Auge.

Paul Eluard erstaunte mich, als er sein Erschrecken darüber äußerte, dass ich unter der Maske des *Baron Fantôme*, der zu Staub zerfällt, dem Tod die Stirn biete. Leben verwirrt mich mehr als Sterben. Ich habe weder Garros noch Jean Le Roy, weder Raymond Radiguet noch Jean Desbordes tot gesehen. Meine Mutter, Jean de Polignac, Jean Giraudoux, Edouard Bourdet sind die Toten, denen ich letzthin an ihrem Sterbelager begegnete. Mit Ausnahme von Jean de Polignac habe ich sie alle gezeichnet, und man ließ mich mit ihnen lange in ihren Zimmern allein. Ich habe sie ganz in der Nähe betrachtet, um den Konturen mit dem Blick zu folgen. Ich fasste sie an, ich bewunderte sie.



Foto: TELOS - C0782b

*Der Tod als Schnitter? Als Abschluss von Saat und Ernte, vom Lebenswerk?  
Verzierung am Glassarg im Bozner Dom*

Denn der Tod arbeitet seine Statuen sorgfältig aus. Er streicht ihre Falten glatt. Ich konnte mir noch so sehr einreden, dass sie das, was uns beschäftigt, nichts mehr angehe und dass ungeheuerliche Klüfte sie von mir trennten, ich verspürte gleichwohl, dass wir uns so nahe waren wie die zwei Prägeseiten einer Münze, die sich nicht kennen und doch nur durch die Dicke des Metalls voneinander geschieden sind.

Ginge es mir nicht allzu nahe, geliebte Menschen, die von mir noch einigen Bestand erhoffen können, zu verlassen, so würde ich voller Spannung erwarten, dass der Schlagschatten, der dem Tod vorausgeht, mich erreicht und sich immer mehr verkürzt. Ich würde einen überraschenden Gnadenstoß nicht schätzen und auch nicht, dass der Tod sein Geschäft weitschweifig hinzieht, bis zur äußersten Grenze, an der er uns endlich gnädig den Rest gibt. Ich möchte vielmehr von jenen, die mir nahestehen, Abschied nehmen können und mich vergewissern, dass mein Werk sich frohgemut anschickt, meinen Platz einzunehmen.

Von allem, was den Tod betrifft, stößt mich nichts ab, außer dem Pomp, mit dem man ihn umgibt. Bestattungen verleiden mir die Erinnerung. Beim Begräbnis von Jean Giraudoux sagte ich zu Lestringuez: "Gehen wir! Er ist nicht gekommen". Ich stellte mir vor, dass er in irgendeinem Keller des Palais Royal ins Spiel mit dem Billardautomaten versunken sei.

Die Leichenfeier für Bourdet war eisig. Es fror und die Fotografen bestiegen die Kanzel, um uns aufzunehmen und ihr Magnesium abzubrennen.



Foto: TELOS – C1137d

*Was liegt unter dem Schnee? Was in der Erde, im Sarg? Was lebte im Körper?  
Seltener Schnee auf dem Bozner Friedhof.*

Das Hinscheiden meiner Mutter war auch für mich sanft gewesen. Sie war nicht kindisch geworden. Sie war in ihre Kindheit zurückgekehrt, sah mich wieder in der meinen, wählte mich im Gymnasium, sprach mit mir in allen Einzelheiten über Maisons-Laffitte und härmte sich nicht ab. Der Tod brauchte ihr nur zuzulächeln und sie still bei der Hand zu nehmen. Aber unsere Begräbnisstätte, der Friedhof auf dem Montmartre, ist mir ein Ärgernis. Man stellt uns dort ab, wie in einem Schuppen. Und die Besoffenen, die über die Brücke torkeln, pissen auf uns herab.

Gestern besuchte ich einen Bergfriedhof. Mit seiner Handvoll Gräbern lag er unterm Schnee. Von ihm aus folgt der Blick der ganzen Alpenkette. Zwar erscheint's mir lächerlich, seine letzte Ruhestätte auszusuchen, aber ich dachte an mein Montmartreloch und bedauerte, dass man mich nicht hier oben in die Erde legt.

Nach dem Ableben von Jean Giraudoux veröffentlichte ich einen Abschiedsbrief, der mit den Worten schloss: "Ich werde nicht lange brauchen, um dich einzuholen". Man schalt mich wegen dieses Satzes, den man pessimistisch und mutlos fand. Er war es ganz und gar nicht. Ich wollte damit nur sagen, dass es sich, sollte ich auch hundert Jahre alt werden, nur um Minuten handeln kann. Das aber wollen die wenigsten Leute zugeben, die anderen sehen nicht, dass wir unseren Beschäftigungen nachgehen und Karten spielen in einem Expresszug, der dem Tod entgegenjagt.



Foto: TELOS – 05277n

*Der Tod ist ein Problem der Lebenden – so ein Buchtitel. Was ist er für uns: Schreckgespenst oder Erlösung?  
Trauerfahne bei einer Beerdigung in Kurtinig*

Wenn selbst Mutter Angelika in den Mauern von Port-Royal den Tod fürchtet, wer sollte ihn dann noch als Segen empfinden? Da ist's schon besser, ihn festen Fußes zu erwarten. Es ist Selbsterniedrigung, wenn man nur ihn im Sinne hat, und schnöder Undank, wenn man sich entschuldigt, dass man existiere, als ob das Leben nur ein Versehen des Todes wäre. Werden denn diejenigen besser daran sein, die sich in eine Zelle einschließen und angstzitternd die Akten ihres Prozesses durchforschen? Das Gericht wird nicht danach fragen. Sein Urteilspruch liegt von vornherein fest. Sie werden nur ihre Zeit verträdeln haben.

Am besten verhält sich, wer die ihm zugestandene Zeit nützt und sich nicht damit abgibt, über sich selbst zu Gericht zu sitzen. Menschliche Dauer wird nur dem geschenkt, der sich den Augenblick zurechtknetet und ihm Bildgestalt verleiht und sich im übrigen nicht um den Urteilspruch kümmert.

Ich hätte gar manches noch zu diesem Thema zu sagen und wundere mich nur, dass so viele Leute es sich über das Maß zu Herzen nehmen, denn schließlich wohnt der Tod ja beständig in uns, und so sollte man sich mit ihm abfinden. Weshalb denn dieses Heulen und Zähneklappern gegenüber einer Person, mit der man zusammenlebt und die unserem Wesen aufs innigste verbunden ist? Der Grund liegt auf der Hand. Man hat sich daran gewöhnt, aus dem Tod ein Schreckgespenst zu machen und ihn nach dem äußeren Anschein zu beurteilen.



Foto: TELOS - 00066

*Ja, der Tod schließt hinter uns ab. Und öffnet eine neue Tür.  
Grabschmuck an Allerseelen*

Man tut besser daran, wenn man sich sagt, dass man von Geburt an mit ihm verschwägert und verschwistert ist, und wenn man seine Wesensart hinnimmt, so hinterhältig sie auch sein mag. Denn er versteht's, sich zu verheimlichen und uns glauben zu lassen, er bewohne nicht mehr sein Haus. Und doch beherbergt jeder seinen Tod und tröstet sich darüber mit dem Wahn hinweg, der Tod sei nur eine allegorische Figur, die erst am Schluss des letzten Akts erscheint.

Als erprobter Meister der Mimikry ist er selbst dann gegenwärtig, wenn wir ihn am fernsten glauben: in unserer Lebenslust. Er ist in unsrer Jugend. Er ist in unsrer Reife. Er ist in unsrer Liebe.

Je weniger Zeit mir noch verbleibt, desto mehr reckt er sich auf. Desto mehr macht er sich breit. Desto mehr hat er die Hand im Spiel. Desto emsiger geht er an seine Tüftelarbeit. Er gibt sich immer weniger Mühe, mich hinters Licht zu führen.

Sein großer Tag aber ist, wenn man Schluss macht. Dann tritt er aus uns heraus und schließt uns hinter sich ab.

## Gedichte zu Einsicht und Hoffnung



Foto: TELOS - C1178b

*Die Kerze mag erlöschen, die Flamme der Liebe, der Seele brennt ewig.  
Aus dem privaten Fotoalbum*

### **Kleiner Ring**

*Johann Wolfgang Goethe (1749-1832)*

Was unterscheidet  
Götter von Menschen?  
Dass viele Wellen  
Vor jenen wandeln,  
Ein ewiger Strom:  
Uns hebt die Welle,  
Verschlingt die Welle,  
Und wir versinken.  
Ein kleiner Ring  
Begrenzt unser Leben,  
Und viele Geschlechter  
Reihen sich dauernd  
An ihres Daseins  
Unendliche Kette.



Foto: TELOS - 13736b

*Dürre Äste. Und doch wissen wir: die Birnen werden wieder wachsen!  
Alter Birnbaum in Winterstarre am Ritten*

### **Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland** *Theodor Fontane (1819-1898)*

Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,  
Ein Birnbaum in seinem Garten stand,  
Und kam die goldene Herbsteszeit  
Und die Birnen leuchteten weit und breit,  
Da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,  
Der von Ribbeck sich beide Taschen voll,  
Und kam in Pantinen ein Junge daher,  
So rief er: „Junge, wiste ne Beer?“  
Und kam ein Mädél, so rief er: "Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick hebb ne Birn."  
So ging es viel Jahre, bis lobesam  
Der von Ribbeck auf Ribbeck zu sterben kam.  
Er fühlte sein Ende, 's war Herbsteszeit,  
Wieder lachten die Birnen weit und breit;  
Da sagte von Ribbeck: „Ich scheide nun ab.  
Legt mir eine Birne mit ins Grab!“  
Und drei Tage drauf, aus dem Doppeldachhaus,  
Trugen von Ribbeck sie hinaus.  
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht  
Saugen „Jesus meine Zuversicht!“  
Und die Kinder klagten, das Herze schwer:  
„He is dod nu. Wer giwt uns nu ne Beer?“



Foto: TELOS – 03011b

*Der Sinn des Alters: weiter geben. Des Sinn der Jugend: mit Freude annehmen. Gilt für Birnen wie für Anderes.  
Bild: Zwei Kinder teilen sich eine Birne*

So klagten die Kinder. Das war nicht recht -  
Ach, sie kannten den alten Ribbeck schlecht!  
Der neue freilich, der knausert und spart,  
Hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.  
Aber der alte, vorahnend schon  
Und voll Misstrauen gegen den eigenen Sohn,  
Der wusste genau, was damals er tat,  
Als um eine Birn ins Grab er bat;  
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus  
Ein Birnbaumsprössling spröbt' heraus.  
Und die Jahre gehen wohl auf und ab,  
Langst wölbt sich ein Birnbaum über dem Grab,  
Und in der goldenen Herbsteszeit  
Leuchtet's wieder weit und breit,  
Und kommt ein Jung übern Kirchhof her,  
So flüstert's im Baume: „Wiste ne Beer?“  
Und kommt ein Mädels, so flüstert's: „Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ick gew di ne Birn!“  
So spendet Segen noch immer die Hand  
Des von Ribbeck auf Ribbeck in' Havelland.



Foto: TELOS – C505b

*Aussicht, Einsicht, Klarsicht.  
Blick auf das ehemalige Kloster Säben bei Klausen.*

### **Wie ich mir mein Grab wünsche**

*Pierre de Ronsard (1524-1585), Übertragung: Max Rieple*

Ihr Grotten, Quellen ihr,  
Die aus dem Felsrevier  
Hinstürzt unverwandt,  
Ein gleitend Band,  
Ihr Wälder, Bachgerinn  
Durch grüne Wiesen hin,  
Ihr Ufer, Haine dort,  
Vernehmt mein Wort.  
Will es die Schicksalsstund,  
Dass ich nun geh zugrund,  
Und wird genommen mir  
Was schön war hier,  
Soll nimmermehr es sein,  
Dass man aus Marmorstein  
Voll übertriebner Pracht  
Ein Grab nur macht.  
Ein Baum soll mich allein  
Beschatten statt dem Stein,  
Mit seiner Blätter Kleid,  
Grün alle Zeit.



Foto: TELOS - 00069b

*Kreuz, Schatten und Sonne. Symbol, Trauer und Zuversicht.  
Bild: Kunstvolles Grabkreuz auf dem Friedhof in Bozen*

## **Trost**

*Novalis (1772-1801)*

Wenn in langen trüben Stunden  
Unser Herz beinah verzagt,  
Wenn, von Krankheit überwunden,  
Angst in unserm Innern nagt;  
Wir der Treugeliebten denken,  
Wie sie Gram und Kummer drückt,  
Wolken unsern Blick beschränken,  
Die kein Hoffnungsstrahl durchblickt,  
O dann neigt sich Gott herüber,  
Seine Liebe kommt uns nah,  
Sehnen wir uns dann hinüber,  
Steht ein Engel vor uns da,  
Bringt den Kelch des frischen Lebens,  
Lispelt Mut und Trost uns zu,  
Und wir beten nicht vergebens  
Auch für die Geliebten Ruh.



Foto: TELOS - 1502c

*Die Nacht öffnet die Pforte nach innen.  
Vollmond überm Penegal.*

### **Wandlers Nachtlied**

*Johann Wolfgang Goethe (1749-1832)*

Der du von dem Himmel bist,  
Alles Leid und Schmerzen stillest,  
Den, der doppelt elend ist,  
Doppelt mit Erquickung füllest,  
Ach, ich hin des Treibens müde!  
Was soll all der Schmerz und Lust?  
Süßer Friede,  
Komm, ach komm in meine Brust!



Foto: TELOS – B4553

*Auf Wiedersehen an einem besseren Ort: Fallen um neu erblühen zu können ...  
Erste Frühlingsblüten im Unterland*

### **Traurigkeit**

*Hermann Hesse (1877-1962)*

Die mir noch gestern glühten,  
Sind heut dem Tod geweiht,  
Blüten fallen um Blüten  
Vom Baum der Traurigkeit.  
Ich seh' sie fallen, fallen  
Wie Schnee auf meinen Pfad,  
Die Schritte nicht mehr hallen,  
Das lange Schweigen naht.  
Der Himmel hat nicht Sterne,  
Das Herz nicht Liebe mehr,  
Es schweigt die graue Ferne,  
Die Welt ward alt und leer.  
Wer kann sein Herz behüten  
In dieser bösen Zeit?  
Es fallen Blüten um Blüten  
Vom Baum der Traurigkeit.



Foto: TELOS – 00806b

*Weil wir wissen, dass wir sterben: das Leben ist JETZT!  
Muster auf einer alten Urne*

### **Wahrheit**

*Theognis von Megara (ca. 525 AD), übertragen von Eduard Mörike*

Nicht ob ich tot einst lieg auf ein königlich Lager gebettet,  
Kümmert mich, sondern gewährt sei nur im Leben die Lust.  
Sanfter auf Teppichen nicht als auf Stechkraut ruht der Gestorbne;  
Wenig verschlägt es, ob hart oder ob weicher das Holz.

### **Hoffnung**

*Friedrich von Schiller (1759-1805)*

Es reden und träumen die Menschen viel  
Von bessern künftigen Tagen,  
Nach einem glücklichen goldenen Ziel  
Sieht man sie rennen und jagen;  
Die Welt wird alt und wird wieder jung,  
Doch der Mensch hofft immer Verbesserung.  
Die Hoffnung führt ihn ins Leben ein,  
Sie umflattert den fröhlichen Knaben,  
Den Jüngling locket ihr Zauberschein,  
Sie wird mit dem Greis nicht begraben.  
Denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,  
Noch am Grabe pflanzt er - die Hoffnung auf.  
Es ist kein leerer schmeichelnder Wahn,  
Erzeugt im Gehirne des Toren,  
Im Herzen kündigt es laut sich an.  
Zu was Besserm sind wir geboren!  
Und was die innere Stimme spricht,  
Das täuscht die hoffende Seele nicht.



Foto: TELOS – 90089b

*Schilf im Winter ist bleich und grau. Und ist im Sommer doch wieder grün und voller Leben.  
Herbst am See*

**Lobgesang nach: Befiehl du deine Wege**  
*Bertold Brecht (1898-1956). Datum dieses Textes: 1920*

**1** Befiehl du deine Wege  
Dem alles Helfen frommt  
Der allertreuesten Pflege  
Des, der wohl morgen kommt  
Wer Wolken, Luft und Winden  
Genug hat zugesehen  
Der wird es leicht verwinden  
Wenn sie ihm untergehen.

**2** Es kann dir nichts geschehen  
Solang du bei dir bleibst  
Im Guten und im Wehen  
Dich niemals selbst entleibst  
Und liegst du gleich im Dunkeln  
So bleib bei dir die Nacht  
Und red von Sternenfunkeln  
Zu dir mit aller Macht.

**3** Es kann dir nichts geschehen  
Solang du nicht entfliehst  
Im Guten wie im Wehen  
Den gleichen Himmel siehst  
Und Wolken, Luft und Winden  
Hast du ja nichts getan  
Es wird sich niemand finden  
Der dich verstoßen kann.



Foto: TELOS – 15376

*Die Botschaft, die jeder kennt und keiner bedenkt:  
Unter dem Schnee liegt die Blüte, hinter dem Dunkel das Licht, hinter dem Tod das Leben!  
Winterrose im TELOS-Garten*

### **Hälfte des Lebens**

*Friedrich Hölderlin (1770-1843)*

Mit gelben Birnen hänget  
Und voll mit wilden Rosen  
Das Land in den See,  
Ihr holden Schwäne,  
Und trunken von Küssen  
Tunkt ihr das Haupt  
Ins heilignüchterne Wasser.

Weh mir, wo nehm' ich, wenn  
Es Winter ist, die Blumen, und wo  
Den Sonnenschein  
Und Schatten der Erde?  
Die Mauern stehn  
Sprachlos und kalt, im Winde  
Klirren die Fahnen.



Foto: TELOS – C3280b

*Vom Dunkel ins Licht.  
Wald am Ritten*

## **Wir pflügen und wir streuen**

*Matthias Claudius (1740-1815)*

Wir pflügen und wir streuen  
Den Samen auf das Land,  
Doch Wachstum und Gedeihen  
Steht in des Himmels Hand:  
Der tut mit leisem Wehen  
Sich mild und heimlich auf  
Und träuft, wenn heim wir gehen,  
Wuchs und Gedeihen drauf.

Alle gute Gabe  
Kommt her von Gott, dem Herrn,  
Drum dankt ihm, dankt  
Und hofft auf ihn.

Er sendet Tau und Regen  
Und Sonn- und Mondenschein  
Und wickelt seinen Segen  
Gar zart und künstlich ein  
Und bringt ihn dann behende  
In unser Feld und Brot:  
Es geht durch unsre Hände,  
Kommt aber her von Gott.

Alle gute Gabe  
Kommt her von Gott dem Herrn,  
Drum dankt ihm, dankt  
Und hofft auf ihn.

Was nah ist und was ferne,  
Von Gott kommt alles her,  
Der Strohalm und die Sterne,  
Das Sandkorn und das Meer.  
Von ihm sind Büsch und Blätter  
Und Korn und Obst, von ihm  
Das schöne Frühlingswetter  
Und Schnee und Ungestüm.

Alle gute Gabe  
Kommt her von Gott dein Herrn,  
Drum dankt ihm, dankt  
Und hofft auf ihn.

Er lässt die Sonn aufgehen,  
Er stellt des Mondes Lauf;  
Er lässt die Winde wehen  
Und tut die Wolken auf.  
Er schenkt uns so viel Freude,  
Er macht uns frisch und rot;  
Er gibt dem Viehe Weide  
Und seinen Menschen Brot.

Alle gute Gabe  
Kommt her von Gott dem Herrn,  
Drum dankt ihm, dankt  
Und hofft auf ihn.



Foto: TELOS – C3080cr

*Wir wissen, wenn es Abend wird: den neue Tag wird kommen!  
Dolomiten, Geisler im Abendlicht*

### **Besitzen und Loslassen**

*Jorgos Canacakis (\*1935)*

Man besitzt nie etwas wirklich.  
Nur eine Zeitlang bewahrt man es auf.  
Ist man nicht fähig, es wegzugeben,  
wird man selbst festgehalten.  
Was immer man sammelt,  
muss sein wie Wasser in der hohlen Hand.  
Greift man zu. Läuft es weg.  
Willst du es besitzen, beschmutzt du es.  
Lässt du es los, ist es für immer dein.  
Trauer kann in ihrem Fließen  
am besten in einem Netz  
von Beziehungen unterstützt werden.

### **Der Tod ist groß (Schlussstück)**

*Rainer Maria Rilke (1875-1926)*

Der Tod ist groß.  
Wir sind die Seinen  
lachenden Munds.  
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,  
wagt er zu weinen  
mitten in uns.



Foto: TELOS – iPa3160b

*Der Tod: Not und Elend vergehen genau so wie Macht und Pracht.  
Sarkophagverzierungen am Sultan Mahmut Friedhof in Istanbul*

### **Der Engel der letzten Stunde**

*Jean Paul (1763-1825)*

Zum Engel der letzten Stunde,  
Den wir so hart den Tod nennen,  
Wird uns der weichste, gütigste  
Engel zugeschickt, damit er gelinde  
Und sanft das niedersinkende  
Herz des Menschen vom Leben  
Abpflücke und es in warmen  
Händen und ungedrückt aus der  
Kalten Brust in das hohe, wärmende  
Eden trage. Sein Bruder ist der Engel  
Der ersten Stunde, der den Menschen  
Zweimal küsset, das erste mal,  
Damit er dieses Leben anfange, das  
Zweite mal, damit er droben ohne  
Wunden aufwache und in das  
Andere lächelnd komme, wie in  
Dieses Leben weinend.



Foto: TELOS - 15316

*Sind wir festgebunden? In Rollen, Situationen, alten Geschichten ...  
Oder schaffen wir es, die Flügel auszuspannen und uns zu verändern?  
Grabkreuz am Friedhof in Bozen*

### **Und meine Seele spannte**

*Joseph von Eichendorff (1788-1857)*

Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.

Du kamst, du gingst auf leiser Spur,  
ein flücht'ger Gast im Erdenland.  
Woher, wohin? Wir wissen nur:  
aus Gottes Hand, in Gottes Hand.

### **Das Schicksal**

*Seneca (ca. 1-65)*

Das Schicksal nimmt nichts, was es nicht gegeben hat.

### **Annehmen**

*Gregor von Nazianz (ca. 329-390)*

Was nicht angenommen wird,  
kann nicht geheilt werden.

## Gebete, die stärken

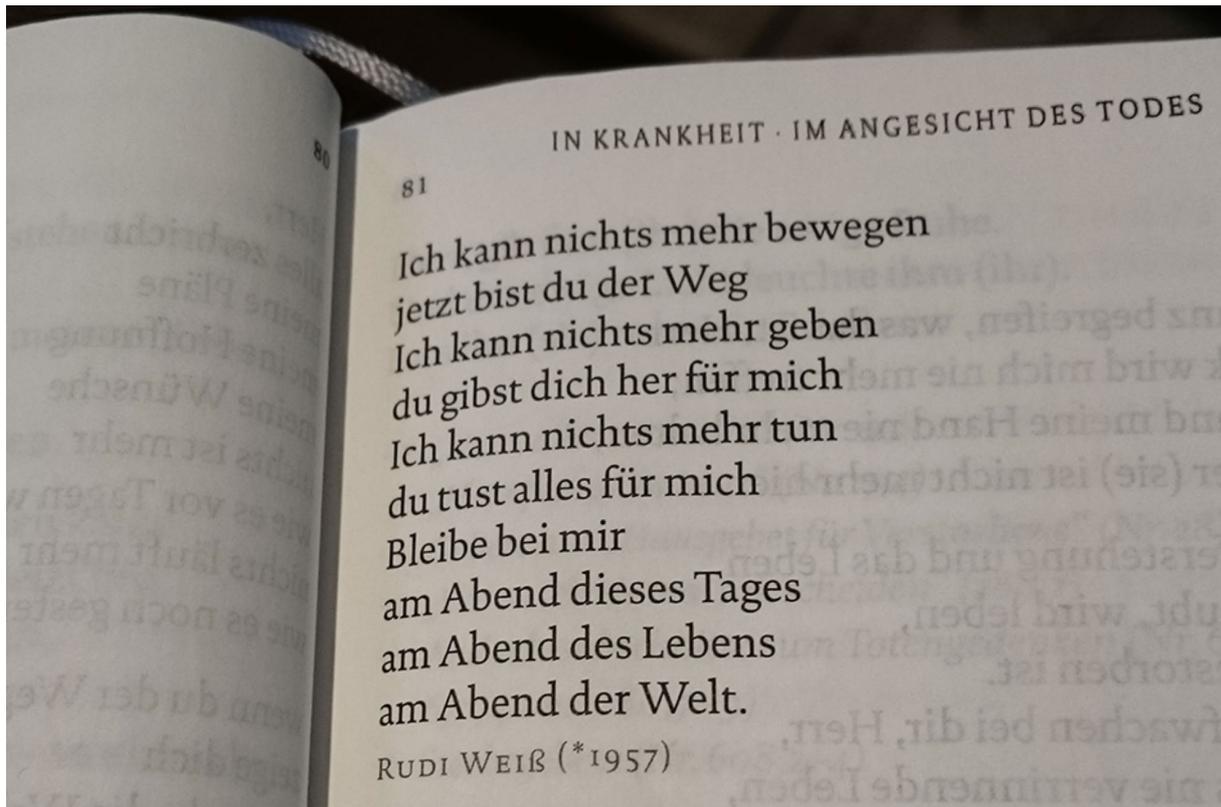


Foto: TELOS – 2387

*Machtlos, doch nicht hoffnungslos.  
Aus einem katholischen Gebetbuch*

### **Im Angesicht des Todes**

*Rudi Weiß (\*1957)*

Herr,  
Mitten im Leben  
Treffen wir auf den Tod.

Gib uns die Hoffnung,  
Das Vertrauen  
Und die Zuversicht,  
Dass wir auch mitten im Tod  
Auf das Leben treffen.

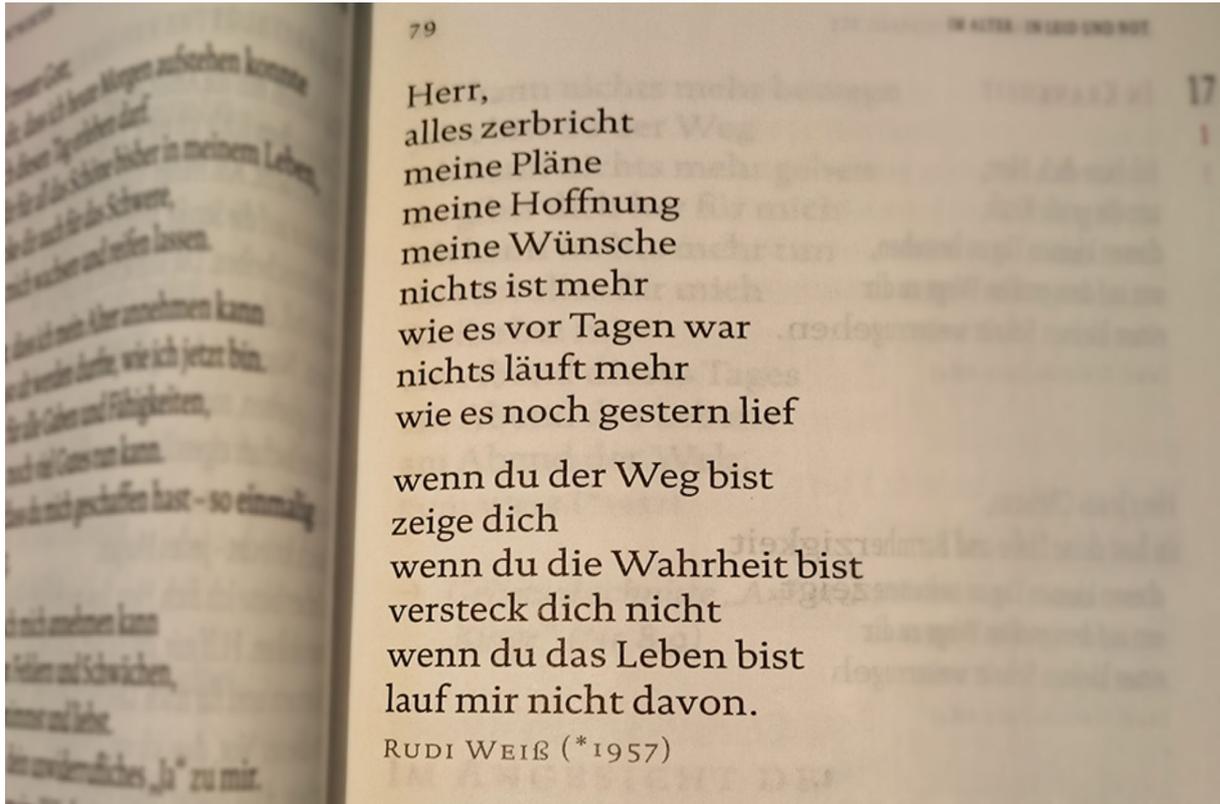


Foto: TELOS - a2388

*Ängste und Sorgen. Und Bitten.  
Aus einem katholischen Gebetbuch*

### **Der Tod ist unveränderlich** *Unbekannter Verfasser*

Herr, unser Gott,  
Der Tod ist in unser Leben eingetreten.  
Wir stehen machtlos an diesem Sarg  
Und können nichts mehr ändern.  
Herr, hilf uns, unsere Trauer auszuhalten.

Unser eigenes Leben ist anders geworden.  
Der Tod begegnet uns überall.  
Nichts können wir mehr ändern.

Darum kommen wir zu dir:  
Verändere uns.  
Lass uns Vertrauen finden.

Amen.

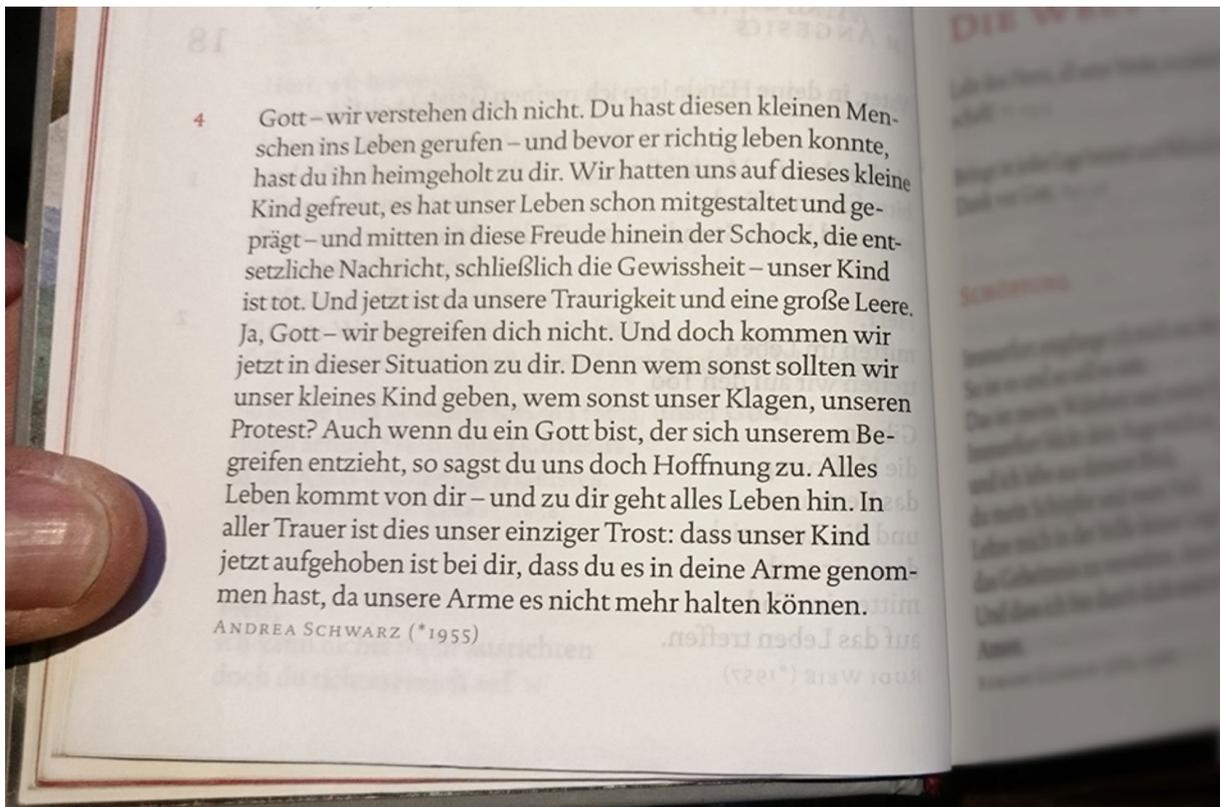


Foto: TELOS - 2389

*Ein Kind ist gestorben  
Aus einem katholischen Gebetbuch*

**Ein wichtiger Mensch ist gestorben.**  
*Unbekannter Verfasser*

Herr, unser Gott, du weißt, wer uns fehlt:

Eine vertraute Stimme schweigt jetzt.  
Ein Mensch an unserer Seite ist gestorben.  
Wir sind traurig und erschrocken.

Oft sind Erinnerungen in uns wachgeworden,  
Erinnerungen an erfüllte und schöne Augenblicke;  
Aber auch schwere Erinnerungen.

Herr, unser Gott, du weißt, was uns jetzt fehlt.  
Darum fragen wir dich:  
Was wird bleiben, wenn wir gehen?  
Lass unser Leben nicht vergeblich sein.

Amen.



Foto: TELOS – sw81340018nhb

*Rituale können belasten, doch gerade in der Trauer sehr hilfreich sein.  
Bei einer Beerdigung im Eisacktal*

### **Totengebet – Lebenspartner ist gestorben** *Unbekannter Verfasser*

Gott, du hast meinen Mann zu dir genommen.

Viele Jahre durften wir unseren Lebensweg gemeinsam gehen.

Einen Weg mit Freude und Leid, mit guten und schweren Zeiten. Dieser Weg ließ uns miteinander wachsen und reifen. Ich danke dir für meinen Mann, für seine Liebe, seine Sorge und Mühe für mich und meine Familie. Guter Gott, nimm sein Leben an und lass ihn geborgen sein in deinen guten Händen.

Mir aber hilf, meinen Weg jetzt allein weiterzugehen. Gib mir die Kraft dazu und die Hoffnung, dass wir uns wieder sehen bei dir, in Deiner Liebe.



Foto: TELOS - 22020003b

*Beerdigung im Regen bei Parma*

### **Totengebet - Lebenspartnerin ist gestorben** *Unbekannter Verfasser*

Gott, du hast meine Frau zu dir genommen.

Viele Jahre durften wir unseren Lebensweg gemeinsam gehen.

Einen Weg mit Freude und Leid, mit guten und schweren Zeiten. Dieser Weg ließ uns miteinander wachsen und reifen. Ich danke dir für meine Frau, für ihre Liebe, ihre Sorge und Mühe für mich und meine Familie. Guter Gott, nimm ihr Leben an und lass sie geborgen sein in deinen guten Händen.

Mir aber hilf, meinen Weg jetzt allein weiterzugehen. Gib mir die Kraft dazu und die Hoffnung, dass wir uns wieder sehen bei dir, in Deiner Liebe.



Foto: TELOS - 2202029cr

*Die letzte Berührung  
Beerdigung in der Nähe von Parma*

### **Totengebet - Wir suchen nach Worten** *Unbekannter Verfasser*

Gott des Lebens und des Todes,  
Voll Schmerz und Entsetzen suche ich nach Worten, nach Trost und Hilfe.  
Mit diesem abgebrochenen Leben weiß ich mir keinen Rat.

Traurig und machtlos lege ich es in deine Hände und vertraue es deiner  
Liebe an. Ich glaube daran, dass du mir entgegenkommst, wenn ich  
nicht mehr weiter weiß.

So bitte ich dich:

Nimm ihn auf in deine Arme. Gib ihm den Frieden, den er suchte.  
Komm uns, die wir noch da sind, zu Hilfe, damit wir einander trösten und  
uns beistehen können.

Stärke in uns das Vertrauen, dass wir ihn wieder sehen,  
Bei dir, dem Vater aller Menschen.



Foto: TELOS – iPa0375cd

*Abschied von der Mutter  
Trauerkranz an einem frischen Grab*

### **In schwerer Entscheidung** *Unbekannter Verfasser*

Mein Gott, ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung  
Und ich weiß nicht, was ich tun soll.  
Hilf mir zu klären, was ich wirklich will und was nicht.  
Schenke mir Menschen, mit denen ich mich beraten kann,  
Und gib mir die Weisheit, alle Meinungen richtig zu  
bewerten.  
Schenke mir Klarheit für meine Situation.  
So bitte ich dich:  
Hilf mir, den richtigen Weg zu finden  
Und ihn dann mutig zu gehen.  
Amen.



Foto: TELOS - 2379b

*Nach oben!  
Orgel in der Brixner Pfarrkirche bei einer Totenfeier*

### **Gebet aus der Tiefe** *Aus Afrika*

Herr, ich habe keinen anderen Helfer als dich, keinen anderen Erlöser, keinen anderen Halt.

Zu dir bete ich. Nur du kannst mir helfen. Die Not ist zu groß, in der ich jetzt stehe.

Die Verzweiflung packt mich an, und ich weiß nicht mehr ein noch aus.

Ich bin ganz unten, und ich komme allein nicht mehr hoch, nicht heraus.

Wenn es dein Wille ist, dann befreie mich aus dieser Not.

Lass mich wissen, dass du stärker bist als alle Not und alle meine Feinde.

O Herr, wenn ich durchkomme, dann lass doch diese Erfahrung zu meinem und zum Heil meiner Brüder und Schwestern beitragen.

Du verlässt mich nicht. Ich weiß das.

## Zum Schluss



*Samenkapseln: Sie müssen vom Baum fallen, um neues Leben wachsen zu lassen!*

Hier noch einige Gedanken zum Thema:

**Im Grabe schläft ein neues Morgenrot.**

Ludwig Tieck, (1773-1853), deutscher Dichter der Romantik

**Die Dankbarkeit schenkt in der Trauer eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne wie ein kostbares Geschenk in sich.**

Dietrich Bonhoeffer, (1906 - 1945), deutscher Geistlicher und Widerstandskämpfer im Dritten Reich, am 9.4.1945 in Flossenbürg hingerichtet

**Weine vor Freude und Trauer in der gleichen Lautstärke.**

Mark Twain, (1835 - 1910), US-amerikanischer Erzähler

**Auch ich wünsche Ihnen Kraft und Trost in Krisenzeiten. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Thema Trauer mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**

*Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung*

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>