

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



**Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen**

## Herausgeberin

Susanne Bleymüller, geboren 1958,  
arbeitet als Lektorin und ist ehrenamtlich  
in der Hospizarbeit tätig.



Herausgegeben von  
Susanne Bley Müller

Gütersloher Verlagshaus

*Im Gedenken an Nils*

*In Liebe*

*Gewidmet  
meiner Familie*



# *Inhalt*

- 6* Vorwort
- 8* Schmerz und Klage
- 28* Sehnsucht und Erinnerung
- 50* Trost und Hoffnung
- 72* Weiterleben und Bewahren
- 96* Quellen



# *Vorwort*

Sie halten dieses Buch in den Händen, weil Sie einen Menschen verloren haben, den Sie geliebt haben, der Ihnen sehr viel bedeutet hat und ein Teil Ihres Lebens war.

Dieser Mensch fehlt Ihnen unsagbar, und Sie kämpfen sich durch ein Chaos an Gedanken und Gefühlen, nicht wissend, wie Sie weiterleben können mit diesem Schmerz.

Es gibt keinen Weg an der Trauer vorbei, lassen Sie sie zu mit all der Sehnsucht und Verzweiflung, mit all den Tränen. Die Trauer kommt in jedes Leben, sie ist ein mühsamer und quälender Weg durch Verlust und Abschied. In vielen Texten dieses Buches werden Sie sich wiederfinden und spüren, dass Sie mit Ihrem Schmerz und Ihren Gefühlen nicht allein sind.

Die Trauer wird Sie ein Leben lang begleiten, doch mit der Zeit wird sie sich wandeln, und Sie werden lernen, mit ihr zu leben. Es wird ein ganz anderes Leben sein, aber es wird ein Leben sein, das es wert ist, gelebt zu werden. Auch wenn Sie das jetzt noch nicht sehen können.

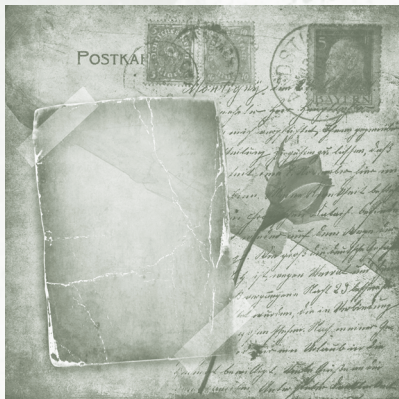
Möge Ihnen dieses kleine Buch ein Trost sein – Trost, wie Jörg Zink ihn definiert hat:

»Eine Insel in einem Meer von Verzweiflung. Eine Insel im Meer der Zeit. Ein Augenblick, in dem ein Mensch Boden unter den Füßen empfindet, ehe das Wasser ihn wieder zu verschlingen droht.«

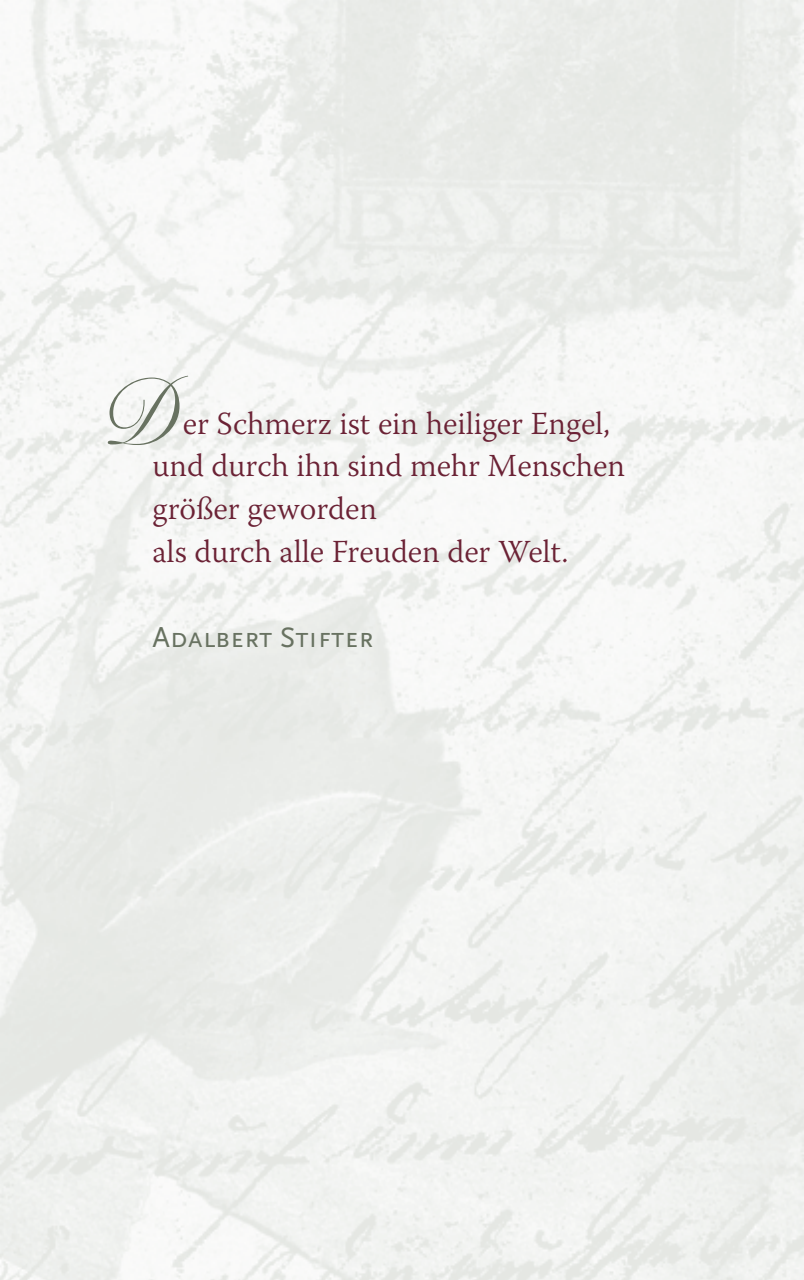
Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich zu Ihrer Trauer bekennen können, dass sie sich langsam – Schritt für Schritt – wandelt, dass Ihre Erinnerungen nach und nach wohlthuende Züge bekommen und der grenzenlose Schmerz einmal der Dankbarkeit und Freude für das, was gewesen ist, weicht.

*Susanne Bley Müller*

# *Schmerz und Klage*







Der Schmerz ist ein heiliger Engel,  
und durch ihn sind mehr Menschen  
größer geworden  
als durch alle Freuden der Welt.

ADALBERT STIFTER



Im Gegensatz zu den vielen verschiedenen Abschieden in unserem Leben – gewollt, gewünscht, notwendig – ist der Tod der schwerste Abschied und in seiner Endgültigkeit unfassbar. Einen geliebten Menschen zu verlieren bedeutet, jeglichen Halt zu verlieren und in einem nie erlebten Chaos der Gefühle zu versinken. Wir fühlen uns verlassen und betrogen. Betrogen um unser Glück und um unsere gemeinsame Zukunft. Diese schmerzhaften Gefühle in ihrer ganzen Vielfalt müssen wir annehmen und aushalten, sie gehören dazu, brauchen ihren Raum – und diesen Raum werden wir durchschreiten.


*I*ch trug dich hinauf  
die Stufen der Trauer  
über den Tod hinaus  
trug ich dich  
vorbei an der Mauer  
sie riss mir die Haut auf  
flogen Schwalben so tief  
verhiessen uns Regen

Wie werd' ich weinen um dich

Ich trug dich hinauf  
auf den Gipfel der Trauer  
über den Tod hinaus  
trug ich dich  
vorbei an der Hoffnung  
sie riss mir das Herz auf  
war ein Hagelkorn weiß und klein  
tanzten wir Ringelreih'n

Wie werd' ich weinen um dich

HERMINE EHRENBERG



*I*ch trage dich wie eine Wunde  
auf meiner Stirn, die sich nicht schließt.  
Sie schmerzt nicht immer. Und es fließt  
das Herz sich nicht daraus tot.  
Nur manchmal plötzlich bin ich blind  
und spüre  
Blut im Munde.

GOTTFRIED BENN

Der Tod ist doch etwas so Seltsames,  
dass man ihn,  
ungeachtet aller Erfahrung, bei einem uns  
teuren Gegenstande nicht für möglich  
hält und er immer als etwas Unglaub-  
liches und Unerwartetes eintritt. Er ist  
gewissermaßen eine Unmöglichkeit, die  
plötzlich zur Wirklichkeit wird. Und  
dieser Übergang aus einer uns bekannten  
Existenz in eine andere, von der wir auch  
gar nichts wissen, ist etwas so Gewalt-  
sames, dass es für die Zurückbleibenden  
nicht ohne die tiefste Erschütterung  
abgeht.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Über alle Gräber wächst zuletzt das  
Gras,  
alle Wunden heilt die Zeit, ein Trost ist  
das,  
wohl der schlechteste, den man dir kann  
erteilen;  
armes Herz, du willst nicht, dass die  
Wunden heilen.  
Etwas hast du noch, solange es  
schmerzlich brennt;  
das Verschmerzte nur ist tot und  
abgetrennt.

FRIEDRICH RÜCKERT

*N*icht alle Schmerzen sind heilbar,  
denn manche schleichen sich  
tiefer ins Herz hinein,  
und während Tage und Jahre  
verstreichen,  
werden sie Stein.

Du sprichst und lachst,  
wie wenn nichts wäre,  
sie scheinen zerronnen wie Schaum.  
Doch du spürst ihre lastende Schwere  
bis in den Traum.

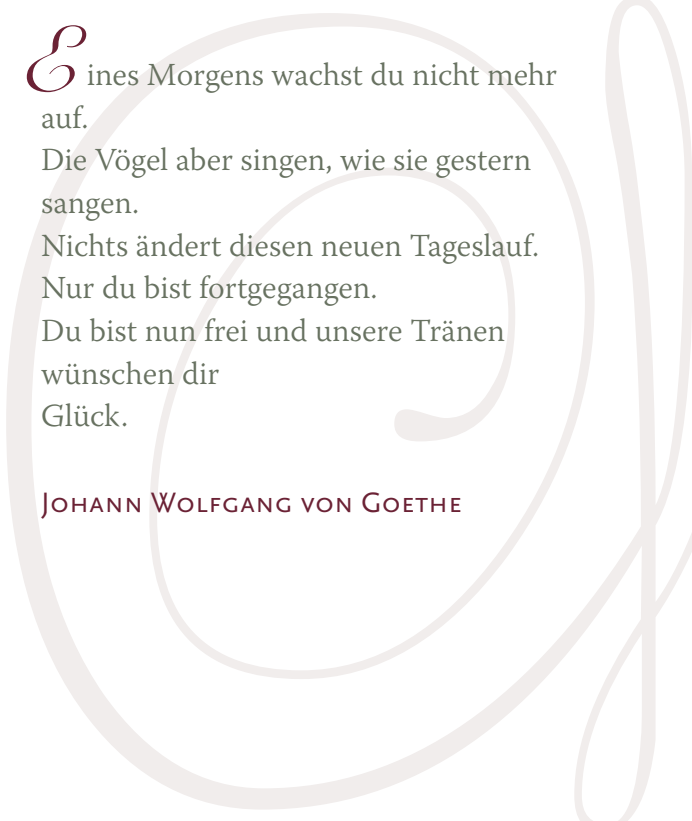
Der Frühling kommt wieder  
mit Wärme und Helle,  
die Welt wird ein Blütenmeer.  
Aber in meinem Herzen ist eine Stelle,  
da blüht nichts mehr.

**RICARDA HUCH**



*I*n mir ist es finster, aber bei dir ist Licht.  
Ich bin einsam, aber du verlässt mich  
nicht.  
Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist Hilfe.  
Ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden.  
In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die  
Geduld.  
Ich verstehe deine Wege nicht,  
aber du weißt den Weg für mich.

**DIETRICH BONHOEFFER**



Eines Morgens wachst du nicht mehr  
auf.  
Die Vögel aber singen, wie sie gestern  
sangen.  
Nichts ändert diesen neuen Tageslauf.  
Nur du bist fortgegangen.  
Du bist nun frei und unsere Tränen  
wünschen dir  
Glück.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

*N*eben der Wut  
kennst du sicherlich auch Schuldgefühle.  
Du machst dir Vorwürfe,  
dass du den Verstorbenen nicht noch  
mehr geliebt hast,  
dass viele Worte ungesagt geblieben sind,  
dass manche Differenzen nicht  
bereinigt wurden,  
dass du ihm nicht noch deutlicher  
gesagt hast,  
wie sehr du ihn magst.  
Du hast ihn verletzt. Das tut dir leid.  
Aber vertraue darauf,  
dass er dir längst alles verziehen hat.  
Er leidet nicht mehr darunter.  
Er ist im Frieden. Er ist bei Gott.  
Er ist nun voller Wohlwollen und Liebe  
zu dir.

**ANSELM GRÜN**

Laut will ich schreien zu Gott,  
mit aller Kraft, damit er mich  
hören möge.

Denn ich bin in Not und suche Gott.  
Nächtelang ist meine Hand ausgestreckt,  
und meine Seele will sich nicht  
trösten lassen.

Ich denke an Gott und seufze.  
Will er nie wieder gnädig sein?  
Ist seine Treue ein leeres Wort?  
Hat er das Erbarmen verlernt  
oder hat er im Zorn das Mitleid  
vergessen?

Das ist mein Schmerz,  
dass Gott heute so anders handelt.

AUS PSALM 77

Du bist ein Schatten am Tage,  
und in der Nacht ein Licht;  
du lebst in meiner Klage  
und stirbst im Herzen nicht.

Wo ich mein Zelt aufschlage,  
da wohnst du bei mir dicht;  
du bist mein Schatten am Tage  
und in der Nacht mein Licht.

Wo ich auch nach dir frage,  
find' ich von dir Bericht,  
du lebst in meiner Klage  
und stirbst im Herzen nicht.

Du bist ein Schatten am Tage,  
und in der Nacht ein Licht;  
du lebst in meiner Klage  
und stirbst im Herzen nicht.

FRIEDRICH RÜCKERT

*A*llein zu sein!  
Drei Worte, leicht zu sagen,  
und doch so schwer,  
so endlos schwer zu ertragen.

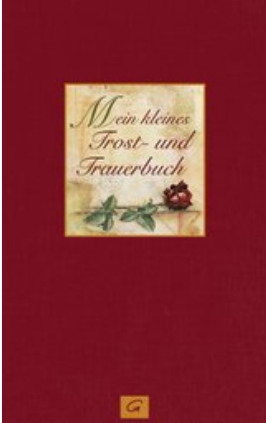
ADALBERT VON CHAMISSE

*I*m Land der Trauer  
will die Nacht  
nicht aufwachen.  
Mond und Sterne haben  
längst ihr Leuchten  
eingestellt.  
Selbst die Schatten  
gingen in der Finsternis  
verloren.  
Schwarze Gräser  
säumen unseren Weg,  
den wir nicht sehen.

Doch jede Hand,  
die man uns  
entgegenstreckt,  
verwandelt sich  
in Licht.

RENATE SALZBRENNER

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Susanne Bley Müller

**Mein kleines Trost- und Trauerbuch**

Gebundenes Buch, Leinen, 96 Seiten, 10,6 x 17,0 cm  
ISBN: 978-3-579-06837-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: August 2010

Trost und Hoffnung in Zeiten der Trauer

- Ein persönliches Begleitbuch mit tröstenden und stärkenden Texten
- Beistand auf dem Weg durch die Trauer
- Mit Platz für eigene Einträge

Zeiten der Trauer sind Zeiten der Einsamkeit und des Suchens nach neuen Wegen und Zielen.

Dieses kleine Trost- und Trauerbuch mit einfühlsamen und behutsamen Texten kann Hoffnung schenken und neue Lebensenergien wecken. Als treuer Begleiter kann es stets mitgeführt werden – auf einer Reise, auf dem Gang zum Friedhof oder zu Besuchen. Damit bietet es die Möglichkeit, sich lesend zu stärken oder Gedanken und Gefühle aufzuschreiben.

Tröstliche Gedichte und Texte aus der Weltliteratur, der Bibel, aus den Herzen anderer Trauernder, um sich darin wieder zu finden und zu fühlen: Man ist nicht allein mit seiner Verzweiflung, Angst und Sehnsucht. Und es gibt Wege, mit der Zeit neuen Mut, Kraft, Zuversicht und sogar Lebensfreude zu finden.



[Der Titel im Katalog](#)