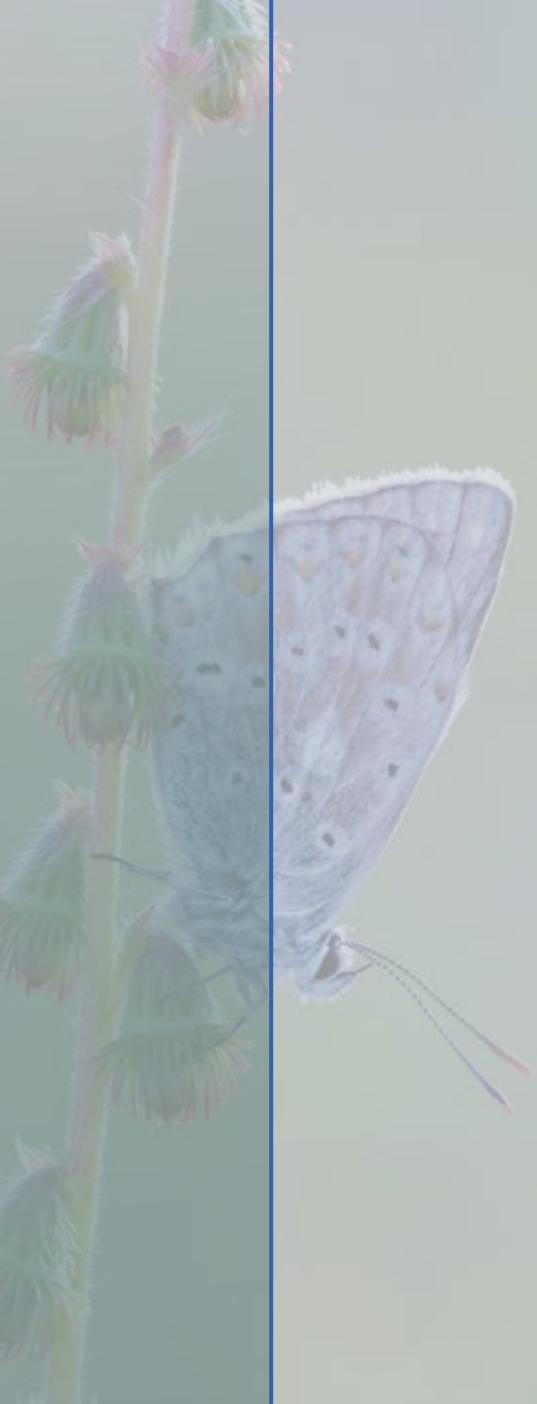




**ALLES  
HAT SEINE  
ZEIT**

DER WEG DER  
**TRAUER** FÜHRT INS  
LEBEN



Wenn die Raupen wüssten,  
was einmal sein wird,  
wenn sie erst Schmetterlinge sind,  
sie würden ganz anders leben:  
froher, zuversichtlicher und hoffnungsvoller.

Der Tod ist nicht das Letzte.

Der Schmetterling ist das Symbol  
der Verwandlung,  
Sinnbild der Auferstehung.

Das Leben endet nicht, es wird verändert.

Der Schmetterling erinnert uns daran,  
„dass wir auf dieser Welt  
nicht ganz zu Hause sind“.

Heinrich Böll

## ALLES HAT SEINE ZEIT

Wenn Sie dieses kleine Trostbuch in Händen halten, haben Sie sich vielleicht gerade selbst von einem Ihnen nahestehenden Menschen für immer verabschieden müssen.

Oder Sie möchten einem trauernden Menschen beistehen, der einen Verlust durch Tod aushalten muss.

Sie finden auf den nächsten Seiten liebevoll ausgewählte Texte und Meditationen zu Fotos aus der Natur. Diese können beim Lesen und Betrachten eine Ahnung geben, dass sich zarte und wohltuende Gefühle zu ihrer Zeit einen neuen Weg bahnen werden, und dass es gelingen kann, wieder Anteil am Leben zu nehmen.

„Trauern ist die Lösung, nicht das Problem!“ so sagte die namhafte Trauerexpertin Chris Paul. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und Zeit zu geben.

Alles darf sein und nichts muss.

Langjährig tätige ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterinnen stellten dieses Büchlein zusammen. In ihrer Arbeit begleiten sie viele unterschiedliche Menschen, junge und ältere. Dabei erleben sie immer wieder, wie Trauer ein Gefühlschaos auslösen kann, aber auch, dass ein Wort oder ein Bild trösten kann.

Vielleicht ist es für Sie hilfreich, sich in den Texten wiederzufinden oder Neues für sich zu entdecken, immer mit der Zusage: meine Gefühle dürfen sein, ich bin normal, es ist ganz natürlich, was und wie ich gerade empfinde.

Möge Ihnen die Natur – nicht nur auf den Fotos – wieder neue Energie und Zuversicht geben auf Ihrem ganz persönlichen Weg.

DER WEG DER  
**TRAUER** FÜHRT INS  
LEBEN

## Zunächst:

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

Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch, unsere echte Gemeinschaft miteinander – wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren.

## Ferner:

Je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht mehr wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer



## waschsalon für die seele

einen tag vor seinem begräbnis  
fahre ich zur autowäsche  
in den waschsalon.  
schmerzwasser  
perlt auf das dach des autos  
seife reinigt es von der anstrengung  
der letzten tage  
hat es mich doch zu ihm gebracht  
seine letzten atemzüge zu hören  
sein Gesicht noch einmal zu sehen  
seine Hand zu berühren, zu halten  
die Vorbereitung seiner letzten wege  
hat mich erschöpft, bräuchte  
einen waschsalon für die seele  
wird der schmerzwinter lange dauern?  
wie oft muss ich zur autowäsche  
fahren die salzkruste der trauer  
von der seele zu waschen?

Franz Reitinger



*Der Gedanke an die Vergänglichkeit aller irdischen Dinge ist ein Quell unendlichen Leids und ein Quell unendlichen Trostes.*

Marie von Ebner Eschenbach

*Der Tod eines geliebten Menschen ist die Rückgabe einer Kostbarkeit, die Gott uns nur geliehen hat.*

Unbekannt

***Ohne Tränen  
hätte die Seele  
keinen Regenbogen.***

John Vance Cheney

**J**age die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre noch wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein. Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh, wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein. Und halte den Koffer bereit.

**E**s ist wahr, was sie sagen: was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen. Und ist es da, sieh ihm still  
ins Gesicht. Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts. Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät, geht es um dich oder ihn.  
Den eigenen Schatten nimm zum Weggefährten.

**F**ege deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun und auch die Glocke am Tor.

Die Wunde in dir halte wach unter dem Dach im Einstweilen.  
Zerreiß deine Pläne. Sei klug und halte dich an Wunder.  
Sie sind schon lange verzeichnet im großen Plan.

**J**age die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.

Mascha Kaléko



## PERLE DER ERINNERUNG

**WEITERLEBEN** – ohne die Nähe,  
den Namen, den ich rufen konnte,  
den Klang deiner Worte,  
dein Ja und dein Nein,  
die stummen Absprachen,  
meine und deine Grenzen,  
die gemachten und geteilten Grenzen,  
die gemachten und geteilten Sorgen,

**WEITERLEBEN** – ohne die Gewohnheit,  
die oft tragender war als die Liebe,  
an die wir uns auch gewöhnt hatten.

**WEITERLEBEN** –  
Aber wie?

**WEITERLEBEN** – das ist das Vermächtnis.  
Wie sonst kann Erinnern tragen.  
Ertragen.

Armin Beuscher



## *Trost*

*Tröste dich, die Stunden eilen,  
und was all dich drücken mag,  
auch das Schlimmste kann nicht weilen,  
und es kommt ein anderer Tag.*

*In dem ew'gen Kommen, Schwinden,  
wie der Schmerz liegt auch das Glück,  
und auch heitre Bilder finden  
ihren Weg zu dir zurück.*

*Harre, hoffe. Nicht vergebens  
zählst du der Stunden Schlag:  
Wechsel ist das Los des Lebens,  
und - es kommt ein anderer Tag.*

Theodor Fontane

## Raphael

Der Engel des Trostes ist an deiner Seite.  
Er ist in deiner Nähe, wenn du eine  
Schulter zum Anlehnen brauchst, und  
schließt dich sanft in seine Arme.

Unbekannt

## All unsere Traurigkeiten...

Ich glaube, dass fast alle unsere Traurigkeiten  
Momente der Spannung sind, die wir als Lähmung  
empfinden, weil wir unsere befremdeten Gefühle  
nicht mehr leben hören. Weil wir mit dem Fremden,  
das bei uns eingetreten ist, allein sind; weil uns alles  
Vertraute und Gewohnte für einen Augenblick fortge-  
nommen ist: weil wir mitten in einem Übergang ste-  
hen, wo wir nicht stehen bleiben können.  
Darum geht die Traurigkeit auch vorüber.

Rainer Maria Rilke



## VOR ALLER ZEIT

VOR ALLER ZEIT  
NOCH VOR ALLEM  
NOCH SPRÜHTE DIE SONNE NICHT  
NOCH GLÜHTEN KEINE STERNE  
NOCH BLÜHTE NICHT DAS LEISESTE LEBEN

DA WAR SCHON  
LIEBE  
VOR ALLEM ALSO  
LIEBE

NACH ALLEM  
NACH DEM VERFÄRBBEN DER SONNE  
NACH DEM STERBEN DER STERNE  
NACH DEM VERDERBEN DES LEBENS

DA BLEIBT  
LIEBE

NACH ALLEM ALSO  
UND TROTZ ALLEM  
IMMER NOCH  
LIEBE

Andreas Knapp



## *Schenk der Traurigkeit ein Lächeln*

*Ich wünsche dir,  
dass dich all das Unerfüllte  
in deinem Leben nicht erdrückt,  
sondern, dass du dankbar sein kannst für das,  
was dir an Schönerem gelingt.*

*Ich wünsche dir,  
dass deine Traurigkeiten nicht vergeblich sind,  
sondern, dass du aus der Berührung mit deinen Tiefen  
auch Freude wieder neu erleben kannst.*

*Ich wünsche dir,  
dass du die Zeiten der Einsamkeit  
nicht als versäumtes Leben erfährst,  
sondern, dass du beim Hinhorchen in dich selbst  
noch Unverschlossenes in dir entdeckst.*

Christa Spilling-Nöker



## Herzmeditation:

- Finde eine gute Sitzhaltung. Falls du auf einem Stuhl oder in einem Sessel sitzt, stehen die Füße fest auf der Erde.
- Schließe deine Augen und nimm den Atemfluss wahr - spüre, wie das Einatmen und Ausatmen ganz ohne dein Zutun geschieht.
- Lege nun behutsam deine linke Hand auf das Herzzentrum in der Mitte deines Brustbeins, deine rechte Hand darüber.
- Spüre die sanfte Atembewegung unter deinen Händen.
- Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit in der Berührung, die du dir selbst mit folgenden Sätzen schenkst:
  - Mein Herz, ich bin ganz bei dir.
  - Mein Herz, dir darf ich vertrauen.
  - Mein Herz, in dir finde ich Trost.
- Löse dich von dem Satz, nimm langsam die Hände ab und spüre einen Moment nach.
- Sprich innerlich einen Dank für diese Herzensbegegnung mit dir selbst.
- Öffne die Augen und beende die Meditation.

**Die Stille nimm mit!**



Das Loslassen von unerfüllbaren Träumen  
und das Freigeben von Menschen,  
an denen dein Herz hängt,  
ist wohl das Schwerste,  
was es im Leben gibt.

Aber so, wie du nicht nur einatmen  
und die Luft in dir behalten kannst,  
sondern wieder ausatmen,  
gleichsam freigeben musst, um leben zu können,  
so kannst du dich neuen Begegnungen nur öffnen,  
wenn du die Hoffnungen aufgeben kannst,  
die sich verbraucht haben.

Denn alles hat seine Zeit,  
einatmen und ausatmen,  
halten und hergeben,  
binden und lösen,  
Abschied nehmen und neu beginnen.

Christa Spilling-Nöker



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 Leid aushält

Schick mir keinen Engel  
der mich über die Schwelle trägt  
aber einen  
der in dunkler Stunde noch flüstert:  
fürchte dich nicht

Elisabeth Bernet



Du bist ins Leere entschwunden,  
aber im Blau des Himmels  
hast du eine unfassbare Spur zurückgelassen,  
im Wehen des Windes ein unsichtbares Bild.

Rabindranath Tagore

Sterben ist nicht nur Abschied, Schmerz und Ende,  
sondern auch Durchgang, Hinübergehen, Befreiung,  
Heimkehr, Vollendung des Lebens  
und Beginn eines neuen, anderen Lebens.

Adelgunde Kühn

Irgendwo blüht die Blume des Abschieds  
und streut immerfort Blütenstaub,  
den wir atmen herüber;  
und auch noch im kommandsten Wind  
atmen wir Abschied.

Rainer Maria Rilke



## Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht,  
die mir die Zeit genommen;  
mein sind die Jahre nicht,  
die etwa möchten kommen.

Der Augenblick ist mein,  
und nehm ich den in acht,  
so ist der mein,  
der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Andreas Gryphius



## Horizont

Denk dir ein Bild, weites Meer,  
ein Segelschiff setzt seine weißen Segel  
und gleitet hinaus in die offene See.  
Du siehst, wie es kleiner und kleiner wird.  
Wo Wasser und Himmel sich treffen,  
verschwindet es.

Da sagt jemand: Nun ist es gegangen.  
Ein anderer sagt: Es kommt.

Der Tod ist ein Horizont,  
und ein Horizont ist nichts anderes,  
als die Grenze unseres Sehens.

Wenn wir um einen Menschen trauern,  
freuen sich andere,  
ihn hinter der Grenze wiederzusehen.

Peter Streiff



## DER STROM DES LEBENS

DU BIST GEGANGEN. DEINE QUELLE IST VERSIEGT.

DER KRÄFTIGE FLUSS DEINES LEBENS WAR AM ENDE NUR NOCH EIN SCHWACHES RINNSAL. DAS LEBENSPENDENDE, LEBENSNOTWENDIGE WASSER, DU KONNTEST ES GAR NICHT MEHR TRINKEN.

DA WUSSTE ICH, ES DAUERT NICHT MEHR LANGE.

ES WAR SCHWER, NUR NOCH SO WENIG FÜR DICH TUN ZU KÖNNEN – MUND UND LIPPEN BEFEUCHTEN, GESICHT UND KÖRPER GELEGENTLICH ERFRISCHEN. SELBST DIESE BERÜHRUNG VON WASSER UND HÄNDEN SCHIEN DICH IRGENDWANN NICHT MEHR ZU ERREICHEN. ÖFFNETEST DU DIE AUGEN, KAM DEIN BLICK VON WEIT HER, ODER BLIEB GANZ AUF EINEN FERNEN HORIZONT GERICHTET, WEIT JENSEITS DER WEITE DES MEERES.

WÄHREND SICH UNSERE BLICKE IMMER SELTENER BEGEGNETEN, WOLLTEN SICH MEINE AUGEN MIT TRÄNEN FÜLLEN, MEIN HERZ WAR SO SCHWER. ABER ICH WOLLTE DICH NICHT MIT MEINER TRAUERIGKEIT BELASTEN UND SO SAMMELTEN SICH MEINE TRÄNEN WIE HINTER EINER STAUMAUER. GEMEINSAM MIT DEN TRÄNEN WOLLTE ICH DEN SCHMERZ UND DIE VERZWEIFLUNG EINDÄMMEN, ALL DIE ZEIT SCHON, SEIT WIR WUSSTEN, DASS ES LETZTLICH KEINE HILFE MEHR GEBEN WÜRDE.

ALS ICH DANN WEINEN KONNTE, FLOSSEN IM STROM MEINER TRÄNEN ALLER SCHMERZ UND ALLE NOT HINAUS, ES WAR SO BEFREIEND, TAT SO GUT.

DAS AUFGEWÜHLTE MEER MEINER GEFÜHLE WURDE RUHIG UND GLATT. WENN ES SO VOR MIR LIEGT, SEHE ICH, DASS ES EIN WUNDERBARER SPIEGEL FÜR DEN HIMMEL IST.

DANN WEISS ICH, ES GEHT DIR GUT JETZT.

DAS BILD ZERFLIESST WIEDER, SOBALD SICH NEUE WELLEN AUFSCHAUKELN, ZWISCHEN DANKBARKEIT UND TRAUER, ERLEICHTERUNG UND ERSCHÖPFUNG, LIEBE UND VERMISSEN.

ES GIBT MOMENTE, DA FÜRCHTE ICH ZU VERSINKEN.

UND DOCH – IMMER BESSER LERNE ICH ZU SCHWIMMEN, FREUNDLICHE HÄNDE STRECKEN SICH MIR IN MOMENTEN DER ANGST ENTGEGEN. ICH WEISS, GEGEN DIE STRÖMUNG GEHT ES NICHT, IM NU IST MEINE KRAFT AUFGEZEHRT. LANGSAM, TAG UM TAG, LERNE ICH MICH DEM STROM ANZUVERTRAUEN, LASSE MICH TRAGEN.

ES IST DER STROM DES LEBENS.

Roman Plewnia

DREI KLEINE MEDITATIONEN:

### KRAFTSCHÖPFEN

Einatmen – Ausatmen

Ganz gegenwärtig sein

Ich bin in Liebe geborgen

### RUHE

Einatmen – Ausatmen

Tief und bewusst immer weiter

In mir breitet sich Ruhe aus

### GELASSENHEIT

Einatmen – Ausatmen

Tief und bewusst immer weiter

In meinem Innern wächst Frieden

Leben ist das langsame Ausatmen der Vergangenheit  
und das tiefe Einatmen der Gegenwart,  
um genügend Luft für die Zukunft zu haben.

Verfasser unbekannt



*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.  
Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.  
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.*

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

Rainer Maria Rilke



## Am Ende

Ich beweine unseren Abschied  
Schmerzlich spüre ich eine Lücke:  
Du fehlst mir  
Plötzlich stehe ich  
Ohne deine Nähe  
In der Sonne und friere  
Trauer beansprucht  
Meine ganze Kraft  
Du kommst nicht zurück  
Und bist trotzdem  
So lebendig da  
Ob unsere Beziehung  
Auch nach dem Tod trägt?  
So lebe ich zwischen nicht mehr  
Und noch nicht  
Kaum, dass ich die Spannung  
Ertrage  
Erlösend fließen Verzweiflungstränen  
Nur du Gott lässt daraus  
Hoffnung wachsen

Almut Haneberg



Die geliebt werden, können nicht sterben,  
denn Liebe bedeutet Unsterblichkeit.

Emily E. Dickinson

Der Glaube, den ich am liebsten mag,  
sagt Gott, ist die Hoffnung.

Charles P. Peguy

Wo der Tod uns trennt,  
baut die Liebe eine Brücke.

Verfasser unbekannt



## Wir werden uns wiedersehen

„We'll meet again“

Wir werden uns wiedersehen

Ich weiß nicht wo, ich weiß nicht wann

Aber ich weiß, wir werden uns wiedersehen

An irgendeinem sonnigen Tag

Behalte dein Lächeln, so wie du es immer tust

Bis der blaue Himmel die dunklen Wolken weit weg treibt

Und sag bitte „Hallo“ zu den Leuten, die ich kenne

Sag ihnen, ich bleibe nicht lang

Sie werden glücklich sein, wenn sie wissen,

Dass, als du mich gehen sahst -

Ich dieses Lied sang

Ja, wir werden uns wiedersehen

Ich weiß nicht wo, ich weiß nicht wann

Aber ich weiß, wir werden uns wiedersehen

An irgendeinem sonnigen Tag

Ross Parker, Hugh Charles / Johnny Cash



### Die Hoffnung

gibt die Kraft zum Weiterleben.

### Die Liebe

gibt die Stärke zur Überwindung der Trauer.

### Der Glaube

ist das tröstende, durch Wolken strahlende Licht.

Verfasser unbekannt

Manche Kränkungen sind so einschneidend,  
dass man sie nicht vergessen kann.

Doch der Tod ist so groß,  
dass selbst die größte seelische Verletzung  
in seiner Gegenwart  
klein und unbedeutend wird.

Im Angesicht des Todes  
ist keine Kränkung so bedeutsam,  
dass sie nicht verziehen werden kann.

Verfasser unbekannt



Der Schmerz verblasst, die Sehnsucht bleibt für immer,  
auch wenn sie sich nicht mehr jeden Tag meldet,  
denn deine Spuren in meiner Seele bleiben.

Unbekannt

Wenn ein geliebter Mensch von uns gegangen ist,  
so bleibt er doch Bestandteil unserer Welt,  
nicht nur in der Erinnerung.

Wenn wir wollen, können wir ihn spüren,  
jetzt und überall:  
in jedem Sandkorn,  
in jedem Windhauch,  
in jedem Sonnenstrahl,  
im Duft jeder Blume,  
im Rauschen des Regens,  
im Funkeln der Sterne.

Holger Aurin



## Aufhebung

Sein Unglück  
ausatmen können  
tief ausatmen  
so dass man wieder einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
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



**I**ch dank' Dir, dass Du bei mir warst,  
für all die Stunden, all die Tage,  
für deine Nähe und Dein Ja zu mir.

Dank' Dir, denn durch Dich  
hab' ich das Leben geschaut und geschmeckt  
in all seiner Schönheit und Süße,  
in Schmerz und Bitterkeit.

Ach, ich dank' Dir, denn ohne Dich  
wäre mein Leben weniger reich gewesen.  
Dein Lachen und Dein Ernst,  
Deine Zustimmung und Dein Widerspruch  
hätten mir so gefehlt.

**I**ch dank' Dir, dass Du bei mir warst,  
und immer werde ich hoffen,  
dass ich Dir eines Tages diese Dankbarkeit  
wieder zeigen kann.

Lis Bickel, Daniela Tausch-Flammer



WENN EINER TRAUERT...

WENN EINER TRAUERT, IST DAS WIE WENN ER NEU GEHEN LERNEN MUSS. EINEN UNBEKANNTEN, SCHMERZLICHEN UND STEINIGEN WEG, EINEN DURCH TIEFE TÄLER UND SCHLUCHTEN.

ABER – WENN ER AUF SEINEM WEG NEUE FREUNDE TRIFFT?  
WAS, WENN AM ENDE DES WEGES EIN NEUES,

WUNDERBARES LAND WARTET?

WENN EINER TRAUERT, IST DAS WIE WENN ER VOR EINER VERSCHLOSSENEN TÜR STEHT. ZUR VERSTORBENEN, GELIEBTEN PERSON GIBT ES KEINEN UNMITTELBAREN ZUGANG MEHR.

ABER – WENN ER MERKT, DASS SIE DOCH DA IST?

WAS, WENN ER IHR BEGEGNET IN EINEM WINKEL SEINES HERZENS?

WENN EINER TRAUERT, IST DAS WIE WENN IM HERBST DIE BLÄTTER VON DEN BÄUMEN FALLEN ... ES ZIEHT IHN SELBST ZUR ERDE HIN.

ABER – WENN ER DEN SAMEN ENTDECKT, DER SICHER KEIMEN WIRD, SPÄTER AN HELLEREN UND WÄRMEREN TAGEN?

WENN EINER TRAUERT, IST DAS WIE WENN GELIEBTE MUSIK VERSTUMMT.

ABER – WENN AUS DER STILLE PLÖTZLICH EINE MELODIE ENTSTEHT, DIE DAS MENSCHENLEBEN NEU VERTONT?

WAS, WENN STIMMEN UND KLÄNGE AUFERSTEHEN?

WENN EINER TRAUERT, IST DAS WIE...

ABER – ...

## ALLES HAT SEINE ZEIT

Immer wieder kommt es vor, dass die Trauer über den Verlust eines Menschen so überwältigend ist, dass eine Unterstützung im Gespräch mit Menschen, die nicht zum Familien- und Freundeskreis gehören, hilfreich sein kann. Wenn Sie das spüren, sind Sie herzlich eingeladen mit einem ambulanten Hospizdienst in der Nähe Ihres Wohnortes Kontakt aufzunehmen.

Fast alle Hospizdienste bieten an:

- Einzelgespräche und Trauergruppen
- Begegnung in einem Trauercafé
- Trauerwanderungen, Tage für Trauernde, gemeinsames Kochen...  
...und immer wieder auch Neues.

Die Angebote sind in der Regel kostenlos, Spenden zur Sicherung der Hospizarbeit sind deshalb erwünscht.

Es fordert vielleicht zunächst etwas Mut, Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Solidarität und das Verständnis unter Trauernden hilfreich ist. Neue Wege ins Leben entstehen.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie dieses Büchlein anspricht; wenn Sie vielleicht sogar eine Seite finden, die Ihnen besonders Trost gibt. Sie kann zum Beispiel eine Zeit lang aufgeschlagen auf dem Tisch oder auf einem Regal liegen – einfach weil Ihnen das Bild guttut.

Vielleicht möchten Sie zu manchen Texten gerne Ergänzungen, Anmerkungen oder Gedanken aufschreiben? Dann nutzen Sie dafür einfach das beiliegende Briefblatt. Ebenso lässt sich dieses für persönliche Zeilen verwenden, wenn Sie das Trostbuch statt einer Kondolenzkarte verschenken möchten.

Wir sind sehr interessiert an Ihren Anregungen, damit wir unsere Trauerarbeit noch ansprechender gestalten können.



Gerne können Sie weitere Hefte bestellen (ab 10 Stück Staffelpreise): ☎ 07243 9454-277 oder [info@hospizdienst-ettlingen.de](mailto:info@hospizdienst-ettlingen.de)

Petra Baader,  
Kordinatorin ambulanter Hospizdienst Ettlingen

## Inhaltsverzeichnis und Quellenangaben

Seiten		Seiten		Seiten		Seiten	
Titel	Foto Klara Deecke: Gemeiner Bläuling	16/17	„Raphael - der Engel des Trostes“ (unbekannt) · „All unsere Traurigkeiten“ Rainer Maria Rilke (1875 - 1926) Foto Klara Deencke: Bläuling mit kleiner Schnecke auf Wiesen-Flockenblume	28/29	Sprüche: Rabindranath Tagore (1861 - 1941), Adelgund Kühn (* 1953) Rainer Maria Rilke (1875 - 1926) Foto Klara Deecke: Knabenkraut	44/45	„Wir werden uns wiedersehen“ Song aus dem Jahr 1939 von Ross Parker, Hugh Charles / Jonny Cash © DASH Music Ltd. / Foto Klara Deecke: Feuerfalter u. Wiesenbocksbart-Knospe
2/3	„Wenn die Raupen wüssten“ Heinrich Böll (1917 - 85) und Text: „Einladung zum Blättern“	18/19	„Vor aller Zeit“ Andreas Knapp (Echter Verlag) · Foto Klara Deecke: Windröschen	30/31	„Mein sind die Jahre nicht“ Andreas Gryphius (1616 - 64) Foto Gabi Schäfer: Hainbuchenblätter	46/47	„Hoffnung - Liebe - Glauben“ und „Kränkungen werden unbedeutend“ (unbekannte Verfasser) · Foto Klara Deecke: Bläuling
4/5	„Zunächst“ Dietrich Bonhoeffer (1906 - 45) Foto Klara Deecke: Gefrorene Wassertropfen	20/21	„Schenk der Traurigkeit ein Lächeln“ aus „Der Himmel ist in dir“ (2010) Christa Spilling_Nöker (*1950) Verlag Eschbach / Foto Klara Deecke: Blaumeise auf Blutpflaumenast	32/33	„Horizont - weites Meer“ Peter Streiff Foto Klara Deecke: Buchenblatt	48/49	„Der Schmerz verblasst“ (unbekannt) „Wenn ein geliebter Mensch...“ Holger Aurin (*1952) im Herder Verlag Foto Gundi Brehm: Vergissmeinnicht und Wiesenkerbel
6/7	„Waschsalon für die Seele“ aus „Das Leben verdichten“ Franz Reitinger (Echter Verlag) Foto Klara Deecke: Wilde Möhre	22/23	„Herzmeditation“ Ann-Kathrein Lerch-Gebhardt Foto Klara Deecke: Winterling	34/35	„Strom des Lebens“ Roman Plewnia (* 1964)	50/51	„Aufhebung“ Erich Fried (1921- 88) aus „Bemühungen“ (Gedichte) im Verlag Wagenbach, Berlin / Foto Gabi Schäfer: Wiese Butterblumen
8/9	Sprüche: Marie von Ebner-Eschenbach (1830 1960) / unbekannt / John Vance Cheney (1848 - 1922) / Foto Klara Deecke: Samenkapsel des afrikanisch. Löwenohrs	24/25	„Loslassen von unerfüllbaren Träumen“ aus „Lass meine Seele aufatmen“ (1992) Christa Spilling-Nöker (*1950) Verlag Eschbach · Foto Klara Deecke: Scilla - Sibirischer Blaustern	36/37	Kurzmeditationen“ Foto Klara Deecke: Glockenblume	52/53	„Ich dank'Dir...“ Lis Bickel, Daniela Tausch-Flammer (*1961) Foto Gundi Brehm: Glycinie
10/11	„Jage die Ängste fort“ Mascha Kaleko (1907- 75) DTV Verlag Foto Klara Deecke: Schwanzmeise	26/27	„Schick mir keinen Engel“ Elisabet Bernet (*1945) Foto Klara Deencke: Kleiner Feuerfalter	38/39	„Die Blätter fallen“ Rainer Maria Rilke (1875 - 1926) Foto Gabi Schäfer: Birkenblätter	54	„Wenn einer trauert“ aus „Trauer- geschichten“ von Dr. Sabine und Dr. Wolfgang Holzschuh
12/13	„Perle der Erinnerung“ Armin Beuscher (* 1958) Foto Klara Deecke: Flugsamen des Löwenzahns			40/41	„Am Ende“ Almut Haneberg (*1958) Foto: Klara Deecke: Bläuling mit Glockenblume	55	Informationen
14/15	„Trost“ Theodor Fontane (1818 - 98) Foto Klara Deecke: Schlehe in Blüte			42/43	Sprüche: Emily E. Dickinson (1830 - 86) Charles P. Peguy (1873 - 1914) und unbekannt · Foto Gundi Brehm: Blühende Dachwurz	59	Impressum

## Impressum

Diese Broschüre entstand durch ehrenamtlichen Einsatz der Mitwirkenden

Aussuchen und zusammenstellen der Texte: Gundi Brehm · Ulrike Scharpf  
Bettina Schilling-Riba  
Gisela Wunderlich

Fotos: Klara Deecke, Pforzheim  
Gabi Schäfer; Karlsruhe  
Gundi Brehm, Ettlingen

Layout: Helma Hofmeister-Jakubeit

Druck: Druckerei Thielbeer, Ettlingen  
Papier FSC-zertifiziert 

Herausgeber: Hospizdienst Ettlingen

Träger: Hospiz- und Palliativnetzwerk  
Arista gemeinnützige GmbH  
Pforzheimer Straße 33 a - c  
76275 Ettlingen

Erstellung und Druck wurde unterstützt durch den Förderverein Hospiz Landkreis und Stadt Karlsruhe e.V.

Spendenkonto: Sparkasse Karlsruhe  
IBAN: DE 91 6605 0101 0001 1207 24

