

Antje Sabine Naegeli

# Du bist noch immer da

Wege durch die Trauer



## LIEBE LESERIN,

etwas zutiefst Erschütterndes ist geschehen. Der Tod, dieser „Zerbrecher“ und „Verstörer“, wie die Dichterin Friederike Mayröcker ihn nennt, ist gewaltsam eingebrochen in dein Leben. Der Mensch, der über so viele Jahre an deine Seite gehört hat, den du liebst und mit dem du Tage und Nächte geteilt hast, ist dir entrissen worden.

Nur in kleinen Schritten wirst du dich auf die neue, harte Wirklichkeit einzulassen vermögen, in die du hineingeworfen bist. Unfassbar ist es, dass der Tod die vielen Fäden, die euch miteinander verwoben haben, jäh zerrissen hat ohne Achtung, ohne Respekt vor der Würde eurer Zusammengehörigkeit. Wie fremd, wie so völlig unfassbar ist der Gedanke für dich, dass dein Zurückbleiben etwas Unwiderrufliches sein wird, dem du nicht entrinnen kannst.

Es ist, als sei eine Lawine über eure Lebenslandschaft hinweggerollt, die alles unter sich begraben und dich einem äußerst bedrohlichen Chaos ausgeliefert hat. Was dir Halt und Sicherheit gab, was zuverlässig trug, ist weggebrochen. Du hast das Gefühl, am Rand eines Abgrunds zu stehen, drohende Vernichtung zu erfahren bis in den Kern deiner Person hinein.

Wie sollst du dich zurechtfinden in einer so fremden und so beängstigenden Realität, die dir innere Schmerzen zumutet, die hart an die Grenze des Erträglichen oder gar darüber hinausführen. Ich sehe dich vor mir

in deiner Verlorenheit und Ratlosigkeit. Ich möchte dich ein Stück weit begleiten und weiß doch, dass ich mir damit viel vornehme. Auch wenn ich den Abgrund der Trauer aus eigenem Erfahren kenne, so ist mir doch bewusst, dass jeder seinen ganz eigenen Weg durch dieses dunkle Tal gehen muss. Aber vielleicht ist der eine oder andere Gedanke, den ich niederschreibe, hilfreich für dich.

*Antje Sabine Naegeli*



Aufeinmal  
ist das vertraute Haus  
so fremd.  
Felsenschwer lastet die Stille  
in allen Räumen.  
Verwaist die Dinge,  
die du so oft  
in deiner Hand gehalten hast.  
Dein Mantel hängt noch da,  
als seist du nur  
für einen Augenblick  
hinausgegangen.  
Es ist so dunkel ohne dich.

**MANCHMAL** mag es dir vorkommen, als sei alles nur ein böser Traum. Es kann doch gar nicht sein, es darf nicht sein, dass der von dir geliebte Mensch für immer fort sein soll. Es gibt Momente, da meinst du, seinen Schritt zu hören und erwartest das vertraute Herumdrehen des Schlüssels in der Wohnungstür. Wenn du durchs Dorf oder durch die Stadt gehst, glaubst du zuweilen, deinen Mann zu erkennen in der Silhouette eines anderen Menschen. Aber wieder und wieder holt dich die unabwendbare Wirklichkeit ein, die anzunehmen so überaus schwer ist. Er ist nicht mehr auffindbar. Wie sollte deine Seele nicht auf der Suche sein nach dem, der dir genommen wurde. Wie sollte sie sich nicht schwertun, die Realität des Endgültigen zu begreifen. Ist es doch so gänzlich unvorstellbar, so völlig unfassbar, dass der andere nie mehr zurückkommen wird. Dein innerer Mensch braucht Zeit. In kleinen Schritten nur lernst du begreifen, dass du der so unerträglichen fremden Wirklichkeit nicht ausweichen kannst, sondern sie schweren Herzens anerkennen musst.



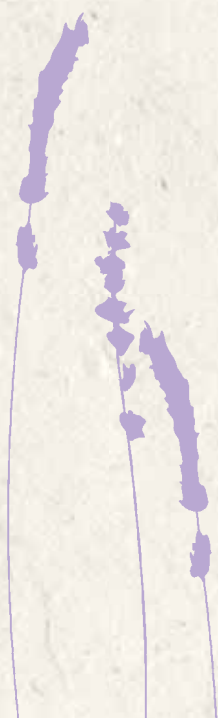




**ES IST EINE** große Verarmung, dass wir in unserer Gesellschaft keine wirkliche Trauerkultur, keine vielfältigen Rituale haben, die uns in dieser Zeit zur Bewältigung unserer Erschütterung zu helfen vermöchten. Vielleicht gelingt es dir, dem Abschiedsschmerz auf deine persönliche Weise Ausdruck zu geben. Ein Platz in deiner Wohnung könnte dazu dienen, die Verbundenheit mit deinem Mann auszudrücken. Ich könnte mir vorstellen, dass dort ein Foto steht, eine Kerze dauerhaft brennt, seine Lieblingsblumen ihren Platz finden. Vielleicht legst du Dinge dazu, die dich in besonderer Weise an den geliebten Menschen erinnern. Ein Schmuckstück, einen Stein von seinem Lieblingsort in der Natur, etwas, das er oft in seiner Hand gehalten hat. Für viele Trauernde ist es wichtig, auf diese Weise einen Ort des Gedenkens zu haben. Für manche ist es aber vor allem in der ersten Zeit zu schwer, einen solchen Ort zu gestalten, weil er die Realität des Verlustes spiegelt. Du wirst selber spüren, was für dich im jetzigen Moment stimmt.

**VIELLEICHT GEHST DU** Wege, die ihr oft gemeinsam gegangen seid. Vielleicht hörst du die Musik, die der Verstorbene so gern gehört hat. Vielleicht umsorgst du das Tier, an dem er hing. Vielleicht drängt es dich, möglichst oft am Grab zu sein, wo die Erde seinen Körper aufgenommen hat. Ganz von selber wird es dich zum inneren Zwiegespräch mit dem geliebten Mann drängen, jetzt oder später. Mag sein, dass dir das selt-

sam vorkommt, weil dein Verstand dir sagt, dass er dich ja nicht mehr hören kann. Oder doch? Wer wüsste das mit letzter Sicherheit zu sagen. Lass dich nicht hindern, mit deinem Verstorbenen, oder sollte ich besser sagen mit deinem Verewigten, zu reden. Deine Seele weiß, was sie tut. Es ist gut, wenn du dir bewusst immer wieder Zeit schenkst, die nur dieser inneren Zwiesprache gehört, den Gedanken und Bildern, die in dir aufsteigen.



Tage schwarz gerändert,  
die mich gefangen halten  
im Trauerkäfig.  
Nie mehr  
deine Stimme hören.  
Nie mehr  
deinem Blick begegnen.  
Nie mehr  
spüren  
die Wärme deiner Hand.  
Sie tun so,  
als ob es Trost gäbe.

**Zur Autorin:**

**Antje Sabine Naegeli**, geboren 1948 in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung zur Logotherapeutin und Existenzanalytikerin. Lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin. Zahlreiche Veröffentlichungen zu spirituellen und psychologischen Themen.

*Zuletzt ist von Antje Sabine Naegeli im Verlag am Eschbach erschienen:*  
Ich spanne die Flügel des Vertrauens aus (70542)

**Mit Fotos von:**

**lola1960** / shutterstock (Umschlag), **Reol** / photocase (S. 5), **khanong-jansri** / shutterstock (S. 9), **K.-U. Häbler** / fotolia (S. 12), **Myimagine** / shutterstock (S. 17), **khongwangchao** / shutterstock (S. 20), **Noella Kim** / shutterstock (S. 25), **barbaclara** / photocase (S. 28), **psdesign1** / fotolia (S. 33), **MelaniWright** / shutterstock (S. 37), **suze** / photocase (S. 38). Schmuckgrafiken: **art4ddlite** / shutterstock.

ISBN 978-3-86917-562-1

© 2017 Verlag am Eschbach,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37  
D-79427 Eschbach/Markgräflerland  
Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung, Satz und Repro: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach  
Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr  
Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.



