





Doris Behernitz

Nur im
Dunkeln
funkeln
Sterne

Geschichten und Gedanken,
die beim Abschied trösten



Inhalt

Einführung: Wenn die Seele trauert	5
<i>Verhüllt</i> 9	
Vom Loslassen und Abschiednehmen	10
<i>Blatt im Wind</i> 12 <i>Loslassen</i> 13	
<i>Sterben üben</i> 14 <i>Kistenkind</i> 15 <i>Dann</i> 18	
<i>Ein guter Meister</i> 19 <i>Hör</i> 22 <i>Verwandlung</i> 23	
<i>Beides</i> 26 <i>Das Testament</i> 27	
Trauer braucht Zeit	30
<i>Schwester der Freude</i> 32 <i>Sich Zeit lassen</i> 33	
<i>Ins Licht</i> 33 <i>Vergiss mein nicht</i> 34	
<i>Lied vom blauen Fisch</i> 38 <i>Freiheit</i> 39	
Ich brauche meine Tränen	40
<i>Deine kostbaren Tränen</i> 42	
<i>Der Grund unserer Tränen</i> 43 <i>Warum?</i> 44	
<i>Einmal Regenbogen bitte</i> 45	
<i>Deine Trauer ist ein Stern</i> 46 <i>Die Anzeige</i> 47	
<i>Selbsterlaubnis</i> 48 <i>Mitten im Leben</i> 49	
<i>Noch einmal</i> 52 <i>Festhalten wäre gut</i> 53	



Was tröstet

54

Nicht zu schnell 56 | Barbara 57
Manchmal 60 | Däumelinchen 61
Friedenserklärung 63 | Am Fluss 64
Freundschaft 66 | Eine gute Nacht 68 | Musik 70
Getragen 71 | Auch das Meer 72 | Heimwärts 73
Der Ring 74

Das bleibt von dir

76

Ein Tag 78 | Bleiben 80 | Der Augenblick 81
Abschied 82 | Nein sagen 83 | Deine Augen 84
Schritt für Schritt 85 | Weil du mir so fehlst 86 |
All ein 87 | Am Meer 88
Ein Licht im Dunkeln 89 | Trost 92
Immer bei dir 93 | Wenn du gehst 95

Bis wir uns wiedersehen

96

Innen 98 | Der Stein 99 | Ich werde 100
Wenn ich dich wiedersehe 101 | Ich weiß 102





EINES TAGES

Abschied ist immer
Ohne Abschied
Kann nichts beginnen
Aber der Schmerz
Könnt ich ihn lernen
Könnt ich ihn doch
Eines Tages
Umarmen



WENN DIE SEELE TRAUERT

Was ist uns Trost angesichts des Untröstlichen? Wo sollen wir hin mit unserer Trauer, wenn sie niemand will? Wenn das Leben so tut, als ginge es einfach weiter, als hätte nur die Freude ein Recht, sich zu zeigen? Wo sollen wir hin mit uns, wenn wir uns verlassen fühlen und die wohlgemeinten Sprüche, die so leicht zu sagen und so schwer zu hören sind, nicht mehr aushalten?

Trauer kann uns in vielen Situationen überfallen. Mitten im Alltag werden wir mit existentiellen Themen konfrontiert: dem Verlust eines geliebten Menschen, Umbrüchen, Trennungen, Einsamkeit, Alter, Sinnfragen oder der Furcht vor dem Tod. Die Trauer über einen Verlust kann so schmerzlich sein, dass man glaubt, niemand vor einem habe so etwas erlebt. Dann kommt zur Trauer noch das Gefühl des Verlassenseins. Schon der Prophet Jeremia klagte: „Schaut doch und seht, ob irgendein Schmerz ist wie mein Schmerz, der mich getroffen hat.“ (*Klagelieder des Jeremia 1,12*).

Was also tröstet? Tränen können trösten. Auch, sich Zeit zu geben, sich für eine Weile zurückzuziehen und alles da sein zu lassen, was zum Abschied gehört: Angst, Ohnmacht, Verwirrung, Wut. Was auch hilft, ist, darüber zu reden. Wenn ein Mensch da ist, der einem zuhört. Doch auch Geschichten können Trost spenden. Geschichten von Menschen, die Schmerz

und Trauer kennen und selbst schon durch das dunkle Tal gegangen sind. Liest man, wie es ihnen erging, ist man nicht mehr so allein mit seinen beängstigenden Gefühlen. Mitunter kann man dann sogar spüren, dass die Trauer zum Leben gehört wie die Freude. Dass Ankommen und Loslassen zwei Seiten desselben sind. Dass beides zusammengehört.

Was Menschen, die vor uns hier waren, wichtig fanden, haben sie schon immer erzählt. Oft haben sie es in eine besondere, eine magische Sprache verkleidet, bildhafter und einfacher als die Alltagssprache. Unsere Seele versteht diese Sprache besser als unser Kopf. So entstanden Mythen, Märchen und Sagen. Sie wurden von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. Später wurden sie aufgeschrieben. In den Schriften der Philosophen, in Weisheitsgeschichten, in der Bibel, in Fabeln, Liedern und Gedichten drücken Menschen seit Jahrtausenden ihre Trauer aus und erzählen, was sie tröstete und was nicht.

Die Sprache der Seele, die sie dabei verwenden, ist uns, die wir heute so gewohnt sind, alles rational zu betrachten, manchmal suspekt. Doch gerade wenn es um Übergänge im Leben geht – und Trauer ist solch ein Übergang, der Zeit und Geduld benötigt – dann braucht unsere Seele mehr Beistand als unser Kopf, das Herz mehr Unterstützung als der Verstand. Und weil unsere Seele in Bildern spricht, versteht sie die bildhafte Sprache besser.

Immer schon gab es Menschen, die sich Abschied, Trennung, Tod und Trauer stellen mussten. Immer schon versuchten andere vor uns Wege zu finden, mit diesem Schmerz umzugehen, ihn auszudrücken, zu fassen, zu ergründen. Ihre Erfahrungen sind ein Schatz, den wir nutzen dürfen. Denn Trost heißt nicht, dem Schmerz seine Berechtigung abzusprechen. Trost bedeutet, den Schmerz zu benennen, sichtbar und hörbar zu machen, miteinander auszuhalten und zu verwandeln. Auch aus diesem Grunde ist in Zeiten der Trauer jedes ausgesprochene Wort besser als tapferes Schweigen. Trauer hat so viele Gesichter, wie es Menschen gibt. Sie ist immer persönlich, immer nah. Und sie macht uns Angst, weil sie eine Tür öffnet zur Vergänglichkeit, zur Unendlichkeit, zum Mysterium des Todes und des Lebens. Eine Tür, die wir oft lieber zuhalten möchten. Doch wenn wir diese Tür nicht verschließen, wenn wir es wagen, sie zu öffnen und durch sie hindurchzugehen, werden wir etwas Neues erleben. Etwas, das wir ohne Trauer, Schmerz und Angst nicht erlebt hätten. Wir werden lebendiger sein als vorher. Dieses Buch möchte mit Ihnen durch jene geheimnisvolle Tür gehen. Es möchte Sie begleiten auf dem Weg, der dahinter liegt. Es möchte Sie einladen, ganz zu werden.

Doris Bewernitz



VERHÜLLT

Der Mantel der Trauer verhüllt mich
Ich bin allein. Abgeschnitten von der Welt
Abgeschnitten von den anderen
Haltlos
Gehalten
Von meiner Trauer
Die mich ins Finstere trägt
In die Stille, dorthin wo Raum ist
Ich bin gehalten
Solange ich brauche
Meine Trauer hat Geduld

Eines Tages komme ich zurück
Eines Tages werde ich wieder leben
Und in die Kelche der Blumen schauen voller Freude
Eines Tages
Wenn ich meine Tränen ausgeweint habe
Wenn meine Trauer mich freigibt
Solange aber
Bleibe ich bei ihr
Ruhe in ihren Armen
Und hülle mich in ihren Mantel



Zur Autorin:

Doris Bewernitz, Schriftstellerin, zwei Kinder, vier Enkel, siebzehn Bücher, schreibt Romane, Kurzgeschichten, Erzählungen, Krimis, Satiren und Lyrik.

Sie hat selbst schon viele liebe Menschen verloren und möchte mit ihren Geschichten andere und sich trösten. Beim Schreiben schöpft sie aus einer reichen Lebenserfahrung, die sie unter anderem in sechs verschiedenen Berufen sammelte. Mehr unter: www.doris.bewernitz.net

Bildnachweis:

AriSys / shutterstock /Umschlag, S. 4, 48, 71), Olga_Aleksieieva / iStock (S. 8, 10/11, 82), AlexGreenArt / shutterstock (S. 18, 30/31), Africa Studio / shutterstock (S. 22, 84/85), Plateresca / iStock (S. 26, 40/41), diane555 / iStock (S. 29, 80), Jolliolly / shutterstock (S. 39, 88, 96/97), Madlen / shutterstock (S. 44, 54/55, 56, 100), Mikhaylova Liubov / shutterstock (S. 52, 72), tharamust / shutterstock (S. 63, 92), ithinksky / iStock (S. 76/77, 103).

ISBN 978-3-86917-695-6

© 2019 Verlag am Eschbach,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37
D-79427 Eschbach/Markgräflerland
Alle Rechte vorbehalten.

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: 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.

