





Rainer Haak

# In Tagen der Trauer

Mit Fotografien von  
Andrea Göppel





# Inhalt



Einladung	6
War alles nur ein Traum?	8
Dankbarkeit für diesen Menschen	12
Ich fühle mich schuldig	15
»Ich ärgere mich!«	20
Kann mir der Glaube helfen?	22
Die Trauer leben	29
Wie lange dauert Trauer?	32
Das »neue Leben«	36
Zehn Schritte in Tagen der Trauer	39

## EINLADUNG

Ein Mensch, der Ihnen nahestand, ist nicht mehr da. Vielleicht war es der Mensch, den Sie von allen am liebsten hatten und mit dem Sie am engsten verbunden waren – und wohl noch einige Zeit bleiben.

Ihr Leben ist nicht mehr das Leben, das es einmal war, und wird es auch niemals mehr sein. Dieser eine Mensch fehlt – und damit ist alles anders als vorher. Sie wandern in Gedanken immer wieder zurück in das »alte Leben« und können es doch nicht wieder zurückholen. Sie spüren den Schmerz der Trennung, fühlen sich allein und verlassen und können und wollen das »neue Leben« noch nicht zulassen.

Da Sie, liebe Leserin, lieber Leser, ein einzigartiger Mensch sind, wird auch die Zeit Ihrer Trauer einzigartig sein. Keine Beschreibung, kein Schema können hinlänglich deutlich machen, was in dieser Zeit geschieht und was in Ihnen vor sich geht.

Sie wandern durch das »Land der Trauer«, und es ist, als würde zum ersten Mal ein Mensch dieses Land betreten. Ihre Wanderung ist wie Sie – einzigartig. Und selbst wenn Sie dieses Land früher schon einmal betreten mussten: Es ist wieder alles neu und anders, auch Ihre Wanderung. Und doch: Auch wenn Ihre Wanderung einzigartig ist, so gibt es doch gewisse Erfahrungen, die für viele Menschen gelten. Es gibt Phasen, die

viele Trauernde durchmachen. Es gibt Probleme und Fragen, die außer Ihnen auch viele andere haben.

Nehmen Sie dieses Büchlein bitte so auf: Sie begegnen darin Phasen, Fragen, Ängsten, Siegen und Niederlagen, Hindernissen und Wegen, die auch Ihre eigenen sein können. Und Sie können jeweils entscheiden, was für Sie gilt und was nicht (manches gilt vielleicht jetzt noch nicht, sondern erst später). Und auch bei den Versuchen, Fragen zu beantworten, entscheiden Sie bitte stets, welche Antworten Sie in Ihrer Situation gelten lassen wollen und welche nicht.

So wie das Leben des geliebten Menschen vergangen ist, so wird auch die Zeit Ihrer Trauer vergehen – nicht von einem Tag auf den anderen, sondern sehr langsam, mit vielen Rückschlägen, manchmal fast unmerkbar. Aber die Zeit wird für Ihr »neues Leben« entscheidend wichtig sein. Sie brauchen diese Zeit. Und Sie können sie nur jetzt leben, erleiden und gestalten.



## WAR ALLES NUR EIN TRAUM?

Die Zeit des ersten Schocks liegt hinter Ihnen. Wie ein schrecklicher Traum kam es Ihnen vor. Und obwohl die Tatsache des Todes Sie wie ein Keulenschlag traf, war Ihnen die ganze Realität noch gar nicht deutlich. Unbewusst hatten Sie noch gehofft, dieser »Alptraum« würde einmal ein Ende haben. Aber inzwischen wurde Ihnen die Endgültigkeit der Trennung mehr und mehr bewusst.

Vielleicht konnten Sie sich auf den Tod des geliebten Menschen innerlich »vorbereiten«. Vielleicht haben Sie miterlebt, wie die Krankheit immer mehr Besitz von ihm ergriff. Vielleicht konnten Sie ihn in der schweren Zeit trösten, begleiten, pflegen. Und doch – ob »plötzlich und unerwartet« mitten aus dem Leben, ohne erkennbare Vorwarnung, oder nach langer schwerer Krankheit – es ist in jedem Fall unfassbar! Es ist immer schwer! Es ist immer ein Schock! Es ist für uns immer zu früh!

Kaum hatten Sie sich vom ersten Schock erholt, da mussten Sie »funktionieren«. Sie mussten ein Beerdigungsinstitut beauftragen, Behördengänge erledigen, Bescheinigungen besorgen und Formulare ausfüllen, Verwandte, Freunde und gute Bekannte benachrichtigen. Da kamen Sie kaum zur Ruhe – und eigentlich wollten Sie das auch gar nicht!





### **Zum Autor:**

**Rainer Haak** arbeitete als Pfarrer und Trauerbegleiter. Mit über neun Millionen verkauften Büchern ist er einer der erfolgreichsten Buchautoren im deutschsprachigen Raum. Der Schriftsteller ist Vater zweier flügge gewordener Kinder und lebt mit seiner Frau, der Musikerin und Sängerin Angelika Haak, in Bad Kissingen.

Im Internet: [www.rainerhaak.de](http://www.rainerhaak.de)

*Von Rainer Haak sind im Verlag am Eschbach erschienen:*

Bunt wie ein Vogel.

Lebensfrohe Gedanken für jeden Tag des Jahres (70686)

Vogelperspektiven. Gute Wünsche, die beflügeln (70683)

Das Geschenk des Monsieur Jacques (70560)

Fröhlich bin ich aufgewacht (70558)

Der siebte Wunsch (70684)

Es ist ein Glück, dass es dich gibt (70617)

Für alles viel Kraft (70519)

Ein Engel namens Wilma. Und andere Weihnachtsgeschichten (70637)

Die Kerze gegenüber. Eine Weihnachtsgeschichte (70585)

Weihnachten zu Haus (70684)

Textabdrucke:

S. 22: »In mir ist es dunkel«

S. 26/27: »Wir verstanden uns so gut«

Aus: Rainer Haak, Dir neu begegnen. Gebete © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2015. Mit freundlicher Abdruckgenehmigung des Verlags Katholisches Bibelwerk

### **Mit Fotografien von:**

**Andrea Göppel**, Fotografiemeisterin und Buchgestalterin. Die Philosophie ihrer Fotografie liegt darin, »Augenblicke des Lebens, Stimmungen der Natur, kaum bemerkte Details sichtbar werden zu lassen«. Im Internet: [www.andrea-goepfel.de](http://www.andrea-goepfel.de)

ISBN 978-3-86917-728-1

© 2019 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräferland

Alle Rechte vorbehalten.

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