

Pierre Stutz

Engel des Trostes  
wünsche ich dir

Kraft in Zeiten der Trauer





## DURCH DEN SCHMERZ HINDURCH

Geh behutsam  
durch den Schmerz hindurch  
zeige deine Verletzlichkeit und nimm Hilfe an  
– zärtliche Zuwendung sei dir geschenkt

Geh vertrauensvoll  
durch die Zweifel hindurch  
sprich all deine Fragen aus  
– mitfühlendes Verständnis sei dir geschenkt

Geh zaghaft  
durch die Nacht der Tränen hindurch  
lass sie fließen  
– befreiendes Aufatmen sei dir geschenkt

## EINSTIMMUNG

Der fünfzehnjährige Sam kann den Tod seiner Mama nicht fassen. Als ihn vor der Beerdigung seine zwei Freunde besuchen, umschreibt Sam im eindrücklichen Roman „Hard Land“ (2021) von Benedict Wells diese beklemmende Begegnung in wenigen Worten: „Hightower umarmte mich und warf mir einen Blick zu, in dem ungefähr hundert Worte und Gefühle gleichzeitig steckten.“ Wie berührend und lebensnah! Auf einem Trauerweg können wir Hunderte von Erinnerungen, Gefühle und Gedanken gleichzeitig wahrnehmen, die auch widersprüchlich sein dürfen: Erschütterung, Dankbarkeit, Angst, Sehnsucht nach Geborgenheit, Wut, Schuld, Zuversicht, Verlorenheit, Erlösung, Überforderung, verpasste Chancen, Schmerz, freier Fall, Vertrauen ...

Beim Sterben eines Menschen stirbt auch in uns unendlich viel. Die Endgültigkeit konfrontiert uns mit unserer Endlichkeit. Wir werden durchgewirbelt und auf uns selbst zurückgeworfen, auf das Wesentliche im Leben. Da können wir unserem Wesen begegnen mit seinen vielfältigen Ausdrucksweisen: Wir können die

Tränen fließen lassen, wir erstarren in Verkrampfung, wir erzählen all das, was uns mit einem verstorbenen Menschen verbindet, wir empören uns, wir verstummen, wir werden blockiert durch diffuse Ängste, wir flüchten in die Arbeit, wir lassen uns gehen, wir spüren in großer Dankbarkeit, was uns durch das Leben einer Verstorbenen geschenkt worden ist. Trotz einer großen Verschiedenheit gibt es sehr viel, das uns Menschen beim Abschiednehmen und in einem Trauerprozess verbinden kann.

Von diesem großen Spannungsbogen erzählen die folgenden Trauerbriefe. Sie gehen einerseits von einer persönlichen Situation aus und werden dann in Verbindung gebracht mit den Erfahrungen vieler anderer Trauernder. Eine Gratwanderung! Sie ermutigen die Leserin, den Leser zum ureigenen Trauerprozess zu stehen, den persönlichen Erfahrungen zu trauen, um sie im persönlichen Rhythmus auch mit anderen teilen zu können, damit die heilende Kraft der Trauer erfahrbar wird.

Als spiritueller Autor bedeutet es mir sehr viel, Menschen zum Trauern zu bestärken. Wir verlieren so viel Lebensqualität, wenn wir unsere Trauer verstecken und verdrängen müssen.

Wer liebend unterwegs sein möchte im Leben,  
der wird immer wieder erfahren, wie Weinen  
und Lachen sich umarmen! Erlauben wir uns  
immer wieder Augen-Blicke, in denen wir ei-  
nander im Schmerz der Trauer beistehen, weil  
Hunderte von Gefühlen und Worten dank einer  
Berührung einfach sein dürfen.

*Pierre Stutz*



## INHALT

<b>DURCH DEN SCHMERZ HINDURCH</b>	2
Einstimmung	3
Der Tod begegnet dir ganz nah	8
Die Kraft deiner Tränen	13
Du findest deine Sprache der Trauer	17
Du stellst dich dem Abschied	21
Der Tod kommt immer zu früh	25
Wie ein Erdbeben trifft dich der Tod	29
Deine Angst vor der Leere	34
Wie lange noch?	39
Geh zurück an eure Vertrauensorte	43
Wenn Wut dich besetzt	47
Trau deinen Träumen	52
Lass dir deine Tränen abwischen	57



<b>JEDE TRAUER HAT IHR GESICHT</b>	62
Zerbrochene Hoffnung	64
Einen liebsten Menschen gehen lassen	68
Unerträglich ist der Tod deines Kindes	73
Unser tot geborenes Sternenkind	76
Wenn Eltern sterben – mute dich anderen zu	81
Unfassbar, wenn ein Mensch sich das Leben nimmt	86
Vertrauenskerzen anzünden	91
<b>TRAUER UND SCHMERZ, SEHNSUCHT UND HOFFNUNG</b>	96
Mit den Augen der Ewigkeit	98
<b>VERLIEREN UND FINDEN</b>	102

Der Tod begegnet dir  
ganz nah



Du bist konfrontiert mit dem Tod. Es trifft dich ganz persönlich. Obwohl wir alle um unsere Endlichkeit wissen, fällt die ganz konkrete Auseinandersetzung mit dem Sterben wie eine unerwartete Wirklichkeit in dein Leben ein. Sei es die Konfrontation mit dem eigenen Sterben oder dem Sterben eines dir nahestehenden Menschen: Du kannst es nicht fassen.

Ein großes Erschrecken breitet sich unerwartet-gewaltvoll in deinem Leben aus. Wie die Geburt eines Kindes von einer Sekunde auf die andere das ganze Leben mit all seinen Gewohnheiten verändert, so bringt die Ankündigung des Todes dein Leben völlig durcheinander. Du nimmst all die vielen alltäglichen Erfahrungen ganz anders wahr. Die Sterblichkeit unseres Lebens, die uns eigentlich immer präsent ist in Filmen, in Nachrichten, in Romanen, in Todesanzeigen der Zeitung und in der Natur, bekommt nun ein konkretes Gesicht.

Sei nicht überrascht, wenn eine Fülle von ganz widersprüchlichen Gefühlen dich einholt und nachts deine Träume intensiver und bedrohlicher werden und morgens dein Erwachen voller Schwere sein kann.

Versuche, diese Grenzerfahrungen anzuschauen, ohne sie zu bewerten. Sei nicht erstaunt, wenn du angesichts des Sterbens intensivstes Leben erfahren wirst: welch ein Paradox!

Jedes Mal, wenn ich wieder ganz konkret mit dem Tod konfrontiert bin, dann kommen mir Worte eines französischen Philosophen in den Sinn. Als Jugendlicher habe ich diese Worte über meinem Bett aufgehängt. Gabriel Marcel sagt: „Einen Menschen lieben heißt ihm sagen: Du wirst nicht sterben.“ Diese Worte nähren meine Sehnsucht bis heute. Es ist meine verrückte Hoffnung, auch im Sterbeprozess aufgehoben zu sein. Die Liebe ist jene Urkraft des Lebens, die den Schmerz über den Tod verstärkt und zugleich jene tiefere Verbundenheit erahnen lässt, die für immer bleibt.

„Du wirst nicht sterben“ – das sind jene Worte, die mir paradoxerweise helfen, den Tod nicht zu verdrängen. Natürlich wirst du sterben, so wie ich auch sterben werde. Mit Wohlwollen alle Gefühle wie Entsetzen, Angst, Vertrauen, Revolte, Trauer, Hoffnung, Zorn wahrzunehmen lässt dich jene Liebe erfahren, die dem Tod in die Augen schauen kann, weil dahinter die Kraft der Ewigkeit spürbar wird.

Ich wünsche dir das Öffnen dieser inneren Seelenräume, die dich zum Wesentlichen führen, zur Dichte des Lebens, wo alles so nah-fern ist, wo sich das Göttliche in den Spuren von Leben und Tod ereignet.

## *Der Tod trifft dich*

mitten in deine Existenz  
du bist verunsichert  
und voller widersprüchlicher Gefühle

Das Sterben eines geliebten Menschen  
stellt dich und das ganze Leben in Frage  
du wirst zerbrechlich  
und voller bedrohlicher Gedanken

All die gemeinsamen Erfahrungen sterben mit  
eure zärtlichen Zuwendungen  
eure wohlwollende Konfliktbereitschaft  
euer herzhaftes Lachen  
eure Zeiten des gegenseitigen NichtVerstehens

Begib dich hinein in diesen Sterbeprozess  
erahne wie viele gemeinsame Erfahrungen  
in dir weiterleben – mehr noch  
dich auf jene tiefere Verbundenheit verweisen  
die von der Kraft der Ewigkeit erzählt



Du findest  
deine Sprache  
der Trauer

Du möchtest über das Sterben sprechen und tust dich so schwer damit. Du willst nicht verletzen, überfordern, brüskieren. Du leidest an der gesamtgesellschaftlichen Entwicklung, die den Tod verdrängt, tabuisiert und Trauer- und Klageräume verhindert. Das beklemmende Schweigen, das nicht ausspricht, was wirklich ist, blockiert das Leben, verhindert Beziehungen und betrügt schon die Kinder um die zentrale Lebensaufgabe des Loslassens.

Mögest du deinen Rhythmus, deine Form, deine Ausdrucksmöglichkeiten finden, um dem Unsagbaren einen Raum zu eröffnen, der echte Begegnungen fördert, in denen das Schmerzliche und das Kraftvolle geteilt werden kann. Falls du gerade mit den Menschen, die dir nahe sind, noch nicht über das Sterben sprechen kannst, bleib nicht allein damit. Wie die Unumgänglichkeit des Sterbens vor dir nicht haltmacht, so entfremdet ein falsch gemeintes Schonen uns Menschen voneinander. Falls dir Worte oder Ausdrucksweisen abhandengekommen sind, leihe dir Worte, Bilder, Musikstücke, Symbole, Geschichten aus, die die Kälte der Erstarrtheit auftauen lassen.

Ich habe immer wieder erfahren, wie schmerzvoll-befreiend es ist, wenn Menschen ihrer Intuition trauen und sich nicht hinter Appellen oder verschlüsselten Botschaften ver-

stecken, sondern mitteilen, was sie bewegt, aufwühlt, herausfordert und berührt. Schon Kindern können wir auf ihrem Reifungsweg helfen, wenn wir sie zum Besuch eines sterbenden Menschen mitnehmen. Das Spiel von Kindern ist oft todernst. Sie spielen sich in alles, in Leben und Tod, hinein. Oft sind es unsere eigenen Ängste, die wir in die Kinder hineinprojizieren und dadurch ihr natürliches Umgehen mit dem Tod, ihr Fragen und Weinen blockieren.

Intensivste Lebenserfahrungen ereignen sich, wenn ich mit Sterbenden über ihr eigenes Begräbnis spreche und sie frage, in welchem Symbol, Musikstück, Gedicht oder Bild sie einen wichtigen Aspekt ihres Lebens verdichten könnten. Menschen erfahren dadurch in ihrer größten Verletzlichkeit ihre einmalige Würde. Manchmal ist aus vielfältigen Gründen so ein Gespräch nicht mehr möglich. Da bleibe ich hellhörig und hellichtig, um zu spüren, was diesem Menschen wichtig ist.

Ich wünsche dir diese Sensibilität, die dich und die anderen weder über- noch unterfordert – jene feinfühligkeitsvolle Achtsamkeit, die aus dem Urvertrauen herauslebt, dass die Wahrheit uns frei machen wird. Ich wünsche dir jene beharrliche Geduld, die die Angst verwandelt, damit ausgesprochen werden kann, was du und andere fühlen und spüren.

## *Wage auszusprechen*

was du fühlst  
du kannst nur gewinnen –  
gewinnen an heilender Nähe  
belebender Authentizität  
und an tröstendem Mitsein

Wage auszudrücken  
was längst im Raum spürbar ist  
durchbrich jene lebensfeindliche Tagesordnung  
die Gefühle unterdrückt  
und echte Liebe blockiert

Wage einzubringen  
was euch wirklich  
in diesem Abschied verbindet:  
die schmerzvolle Betroffenheit  
die hoffnungstiftende Sehnsucht  
die mitleidende Liebeskraft



### **Bildnachweis:**

Zikatuha / shutterstock (Umschlag, Vorsatz, S. 45, 62/63, 67, 71, 75, 89, 95), Sneguole / shutterstock (S. 2, 6, 24, 96/97), NNehring / iStock (S. 5, 32, 50, 100), Alina Bitta / shutterstock (S. 8/9), biDaala studio / shutterstock (S. 13), OliverChilds / iStock (S. 16, 37, 58, 84/85, 102/103), Kodda / shutterstock (S. 17), Erkki Makkonen / shutterstock (S. 21), Rifrazione\_foto / shutterstock (S. 25), Adam Wasilewski / shutterstock (S. 29), Manokhina Natalia / shutterstock (S. 34), New Africa / shutterstock (S. 39), kesipun / shutterstock (S. 43), aniad / shutterstock (S. 47), Patryk Kosmider / shutterstock (S. 52), CNG Photography / shutterstock (S. 57), dugdax / shutterstock (S. 64), bonoc / shutterstock (S. 68), Racca8888 / shutterstock (S. 73), EduardSV / shutterstock (S. 76), SpotLuda / shutterstock (S. 81), Ferumov / shutterstock (S. 86), cosma / shutterstock (S. 91), huyangshu / shutterstock (S. 98).

ISBN 978-3-86917-916-2

© 2022 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)

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland



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