





Christa Spilling-Nöker

In deinem Herzen  
für immer

Abschied nehmen







Der Schmerz  
ist so groß

**D**er Schmerz liegt groß und schwer auf deinem Herzen, das Unbegreifbare hat dich ergriffen, das du in seiner schweren Wirklichkeit noch gar nicht ganz erfassen kannst. Alles scheint noch unwirklich, immer wieder glaubst du, dass der Verstorbene gleich in die Tür tritt und dass das, was geschehen ist, nur ein böser Traum war.

Die unterschiedlichsten Gefühle werden sich in der kommenden Zeit deiner Seele bemächtigen, Zorn und Trauer werden dich heimsuchen, wieder und wieder. Es wird vermutlich lange brauchen, bis du nicht nur mit dem Verstand, sondern zugleich mit deinem Herzen ganz begreifen und erfassen kannst, was dieser Abschied für dich dauerhaft bedeuten wird.

Abschiednehmen braucht seine Zeit, es will durchlitten und ertragen werden, bis der Trost eines Morgens leise deine Hand nimmt und du dem Leben wieder neu begegnen kannst.



## DEN SCHMERZ AUSTRAGEN

Was kannst du tun,  
wenn der Schmerz  
dich innerlich zu zerreißen droht?  
Was kannst du anderes tun,  
als den Schmerz auszuhalten,  
ihn zu ertragen,  
ihn auszutragen  
wie ein Kind?  
Der Schmerz braucht seine Zeit,  
bis durch ihn hindurch  
Neues geboren wird.  
Das allein gibt dem Schmerz Sinn:  
dass aus ihm eines Tages  
neues Leben  
dir erwächst.



### Zur Autorin:

**Dr. Christa Spilling-Nöker**, geboren in Hamburg, Pfarrerin der badischen Landeskirche a. D. mit pädagogischer und tiefenpsychologischer Ausbildung. Sie lebt heute als Schriftstellerin in Ettlingen. Ihr poetisches und erzählerisches Talent hat sie zu einer der beliebtesten Autorinnen inspirierender Texte gemacht.

### Bildnachweis:

Fotos: Paul Aniszewski (Umschlag), Job Narinnate (Vorsatz, S. 2/3), Artens (S. 9), Elena Rostunova (S. 17), Gorloff-KV (S. 24/25), ju\_see (S. 30/31), Grisha Bruev (S. 36/37).  
Blätter: Anna Kucherova, NANOM. Alle shutterstock.

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

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

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

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

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-040-9



GEDRUCKT AUF FSC®-ZERTIFIZIERTEN MATERIALIEN

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen: klimaneutrale Produktion, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung.  
Individuell und mit Liebe gemacht.

