

Magdalena Starke

Wenn die Worte fehlen

*Texte und Gebete
in Zeiten der Trauer*

HERDER The logo consists of a large, stylized number '4' with a '5' integrated into its lower right curve, representing the 150th anniversary of the publisher Herder.

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Autorin:

Magdalena Starke, Jahrgang 1960, arbeitete über 30 Jahre lang als Lehrerin, Beratungslehrerin und Schulseelsorgerin an einer Schule im Ruhrgebiet, bevor sie in eine freiberufliche Tätigkeit als Supervisorin, Trauerbegleiterin und ehrenamtliche Begräbnisseelsorgerin wechselte. Der stationäre und ambulante Hospizdienst liegt ihr bei ihrer Tätigkeit besonders am Herzen.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagbild: Caleb Woods / unsplash.com
Satz: SatzWeise, 33181 Bad Wünnenberg
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany
ISBN Print 978-3-451-00339-4
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83289-5

Inhalt

Vorwort __ 7

Gedanken – Meditationen __ 9

Persönliche Gebete __ 29

Gebete am Grab __ 37

Trauer um bestimmte Menschen __ 45

Trauer um ein Kind __ 67

Rituale in Zeiten der Trauer __ 83

Dank __ 91

Ausführliches Inhaltsverzeichnis __ 93

Für die Menschen, von denen ich mich in meinem
Leben schon verabschieden musste, die aber als
wertvoller Erinnerungsschatz in meinem Herzen
weiterleben ...

Vorwort

In vielen Beratungsgesprächen im Rahmen der Trauerbegleitung und Supervision sowie stark verdichtet im Begräbnisdienst wurde und werde ich mit ganz unterschiedlichen Facetten der Trauer konfrontiert und herausgefordert. Ich ahnte es schon immer, dass das Gefühl der Trauer ein normales, wichtiges und gutes Gefühl ist – solange es nicht verdrängt, negiert oder tabuisiert wird.

Die Trauergespräche haben mir gezeigt, wie wichtig und wertvoll es ist, diesem Gefühl Zeit und Raum zu geben, um es „bearbeiten“ zu können. „Bearbeiten“ meint in diesem Fall: Trauer wahrnehmen und zulassen sowie Trauer als *gesundes und normales* Gefühl zu akzeptieren, das sich nach einem Abschied und/oder Verlust einstellt und äußert. Gelingt dies, so ist es auch möglich, an und mit diesem Gefühl zu „arbeiten“ und einen Neuanfang im Leben zu wagen und sich darauf zu freuen.

Die Trauerbegleiterin Chris Paul hat es einmal so auf den Punkt gebracht: *Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung*. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Magdalena Starke

Gedanken – Meditationen

Ein Teil von mir

warst du
bist du
wirst du immer sein
du fehlst
du bist nicht mehr da
du bist tot
die Lücke
die bleibt
die schmerzt
zerrt an meinen Nerven
gräbt sich in mein Denken
bohrt sich in mein Herz
aber ich möchte
dass ein Teil von dir
mir als Erinnerung bleibt als
ein Teil von mir

Stille

Kein Ton
wenn ich heimkomme
Kein Licht
das mir entgegenleuchtet
und mich empfängt
Keine Stimme
die mir so vertraut ist
und die mir guttut
weil sie mir Gutes zuspricht
Kein Duft
der mich einhüllt
und mich geborgen sein lässt
weil es dein Duft ist

All das gibt es nicht mehr
seit du gestorben bist
seit du nicht mehr an meiner Seite bist
seit du nicht mehr in meiner Nähe bist
seit du für immer gegangen bist
Es herrscht nur noch Stille
Totenstille

Zerbrochen

Ich bin zerbrochen
mein Leben ist zerbrochen
meine Welt ist zerbrochen
Mein Herz ist gebrochen
in Stücke gebrochen
einfach auseinandergebrochen

Ich werde es nicht verstehen
ich kann es nicht verstehen
ich will es nicht verstehen

Warum muss ich das aushalten
wie kann ich das aushalten
was muss ich noch aushalten

Ich muss akzeptieren dass du tot bist
ich soll akzeptieren dass du für immer fort bist
ich versuche zu akzeptieren
dass du nun gut aufgehoben bist
Dass auch ich wieder heil werde
dass mein Leben wieder heil wird
dass meine Welt wieder heil wird

Warum

Warum du
warum ich
warum wir
Warum hat uns dieses Unglück getroffen
warum hat der Fahrer nicht aufgepasst
warum war er abgelenkt
warum war er unkonzentriert
Ich frage mich das jeden Tag
und bekomme keine Antwort
und suche nach einer Erklärung
und sehne mich nach einem Sinn
Den gibt es nicht
das macht mich fassungslos
das macht mich wütend
das macht mich trostlos
Warum

Was mich trägt

Was mich trägt sind Menschen
die Zeit für mich haben
die mich nehmen wie ich bin
Freundinnen und Freunde
die mich ernst nehmen
die mir zuhören
die mein Leid aushalten
meinem Schmerz standhalten
meine Angst nicht kleinhalten
mich in den Arm nehmen
mir Geborgenheit geben
mir Trost spenden
ohne mich einzuengen
ohne gute Ratschläge
ohne große Erwartungen
Das ist das
Was mich trägt

Ohne dich

Ohne dich	Mit dir
ist es leer	war es gefüllt
Ohne dich	Mit dir
ist es still	war es klingend
Ohne dich	Mit dir
ist es kalt	war es warm
Ohne dich	Mit dir
ist es dunkel	war es hell
Ohne dich	Mit dir
ist es sinnlos	war es sinnvoll
Ohne dich	Mit dir
ist es wehmütig	war es hoffnungsvoll
Ohne dich	Mit dir
ist es ängstlich	war es mutig
Ohne dich	Mit dir
ist es wütend	war es harmonisch
Ohne dich	Mit dir
ist es hilflos	war es kraftvoll
Ohne dich	Mit dir
ist es ohnmächtig	war es lebenswert

Ich vermisse dich