

The book cover features a teal, textured background. Scattered across the surface are various dried, pressed flowers in shades of pink, orange, and light green. The text is centered and reads:

GIANNINA WEDDE

Es wächst  
ein Licht  
in deinem  
Fehlen

EIN TROST-  
UND  
TRAUERBUCH

*Vier-Türme-Verlag*

# Inhalt

Vorwort . . . . .	4
Verlust - Dein Tod, der in mir wandert und ruht . . . . .	7
Ich - Wer bin ich, wenn Du mich nicht schaust . . . . .	27
Gefühlslandschaften - Dein Tod hat mich seltsam gläsern gemacht . . . . .	43
Gefährten - Den Quellen entgegen, mit geteiltem Durst . . . . .	61
Endlichkeit - Brüchig ist das Gehäuse der Zeit . . . . .	75
Natur - Verwurzelt im Werden . . . . .	91
Erinnerung - Ich werde Dich in allen Dingen finden . . . . .	105
Leben - Der Tag verdient unsere Sehnsucht . . . . .	127

# Vorwort

Trauer ist Schmerz über das Unwiederbringliche. Dieser Schmerz gehört zu uns, wenn wir einen Menschen durch den Tod verloren haben. Er wird sich nicht immer gleich anfühlen, nicht immer dieselbe Intensität haben oder den gleichen Ausdruck finden, aber er wird stets auf eine Weise in uns sein, als natürliche und gesunde Antwort auf Verlust und Abschied.

Drei Erfahrungen, die Trauernde oft machen, sind die der Einsamkeit, der Verdrängung und der Trostlosigkeit. Einsamkeit, weil es für die meisten Menschen immer noch sehr schwer ist, Trauernden offen und zugewandt zu begegnen und sie mit ihren Bedürfnissen wahrzunehmen. Verdrängung, weil Betroffene oft keine inneren und äußeren Räume finden, um ihren Verlust bewusst zu betrauern und einen aktiven Weg des Abschieds zu gehen. Trostlosigkeit, weil viele der bewährten Trostworte heute leer und fremd klingen und weil religiöse Antworten das Brennen der Trauer nicht lindern.

Diese Erfahrungen sind nicht bloß eine Momentaufnahme unserer zeitgenössischen Trauerkultur und ihrer schmerzlichen Defizite, sie weisen auch den notwendi-

gen Weg in einen freieren, gesünderen und gemeinschaftlicheren Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Denn das, was uns an Miteinander fehlt, an Gefühlsausdruck und an Trost, ist weder verloren noch unerreichbar, vielmehr liegt es wie eine Aufgabe in unseren Händen.

Auch das vorliegende Buch entstand unter dieser Perspektive: Wie können wir Trauer aus dem Schweigen und der Angst ans Licht holen? Wie können wir als Trauernde sichtbar sein? Wie können wir unseren vielfältigen Gefühlen lebendigen Ausdruck verleihen? Und wo finden wir Trost? Echten, aufrichtenden Trost, den wir auch weitergeben können?

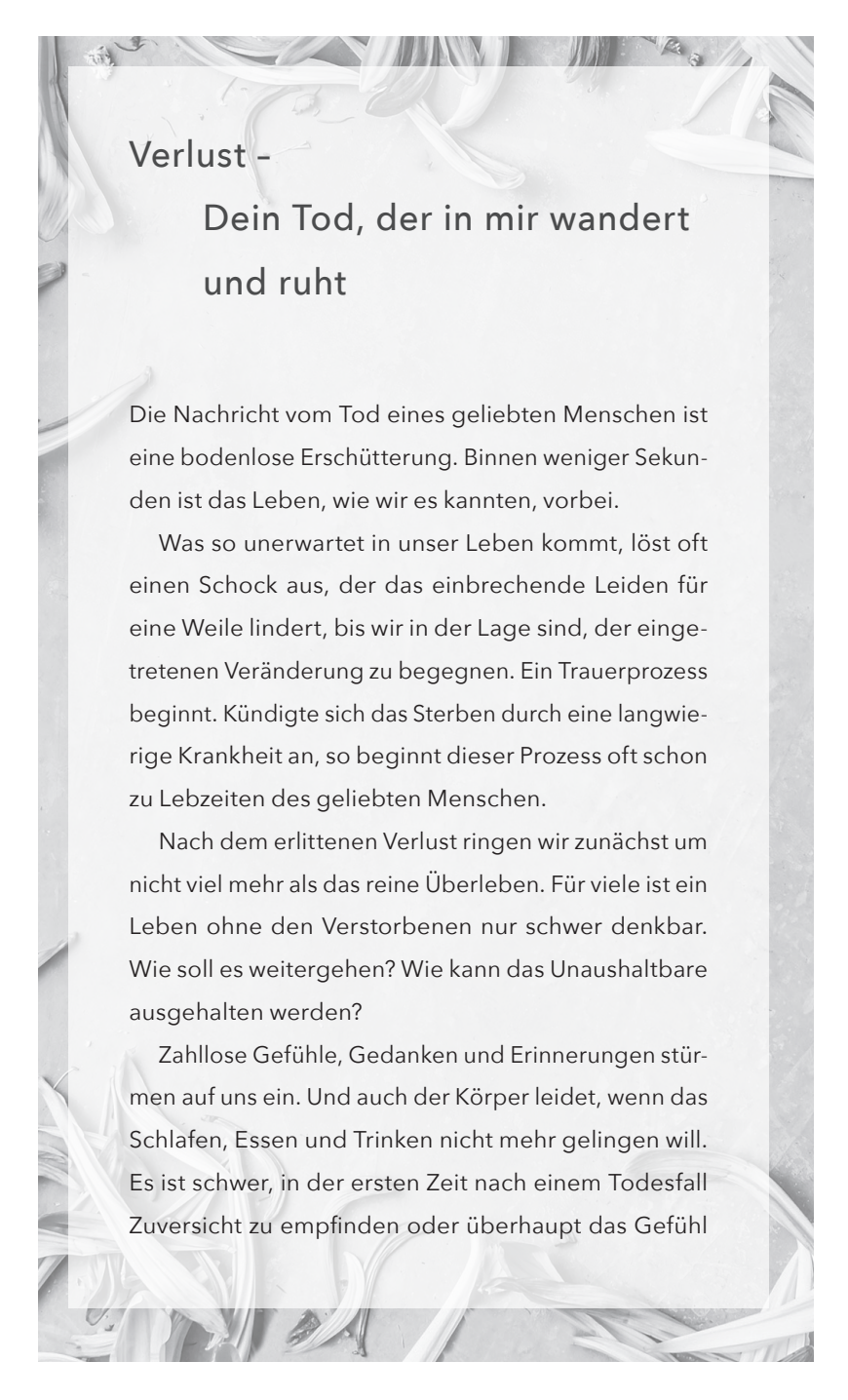
Eine Antwort auf diese Fragen ist für mich die Poesie. Sie ist nicht nur Raum, in dem alle schweren Gefühle, alle Widersprüche, die kreisenden Gedanken und Fragen aufgehoben sind. Sie ist auch der Raum, in dem wir uns wie Tauchende in die tiefsten Schichten unserer Trauer vorwagen, um nicht selten genau dort Trost und Verwandlung zu finden. Der „poetische Blick“ lässt sich auch über die Grenzen eines Textes hinaus üben: als Bereitschaft, das Unbekannte und Ungewisse zu bereisen, das Wesen der Dinge zu verstehen und einen schöpferischen Umgang mit allen Lebenswirklichkeiten zu finden.

Im Verlauf dieses Buches bin ich der Erfahrung nachgegangen, wie sehr unser Umgang mit dem Tod ge-

liebster Menschen an elementaren Lebensbedingungen hängt: daran, wie bewusst uns unsere eigene Sterblichkeit ist, an der Frage, wer wir geworden sind und wer wir sein wollen, an unserer Verbundenheit mit der Natur und ihren Zyklen und ganz besonders an unserer Fähigkeit und Möglichkeit, uns als Teil einer menschlichen Gemeinschaft zu erleben, die uns trägt und die wir mittragen.

Ich glaube fest daran, dass Trauer keine einsam erlittene Gestimmtheit oder unlösbare Aufgabe sein muss, sondern dass sie von uns allen bewältigt und in ein erfülltes Leben gebettet werden kann, wenn wir offen, berührbar und begegnungsfähig bleiben. Wenn wir lernen, auch dem Leidvollen Raum zu geben und die Beziehungen zu unseren Toten zu bewahren. Denn Trauer ist nicht nur der Schmerz über das Unwiederbringliche, wie ich eingangs schrieb. Sie ist auch der Weg, der uns zurück ins Leben und mehr noch: auf eine neue Weise ins Leben führt.

Giannina Wedde



Verlust -

## Dein Tod, der in mir wandert und ruht

Die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen ist eine bodenlose Erschütterung. Binnen weniger Sekunden ist das Leben, wie wir es kannten, vorbei.

Was so unerwartet in unser Leben kommt, löst oft einen Schock aus, der das einbrechende Leiden für eine Weile lindert, bis wir in der Lage sind, der eingetretenen Veränderung zu begegnen. Ein Trauerprozess beginnt. Kündigte sich das Sterben durch eine langwierige Krankheit an, so beginnt dieser Prozess oft schon zu Lebzeiten des geliebten Menschen.

Nach dem erlittenen Verlust ringen wir zunächst um nicht viel mehr als das reine Überleben. Für viele ist ein Leben ohne den Verstorbenen nur schwer denkbar. Wie soll es weitergehen? Wie kann das Unaushaltbare ausgehalten werden?

Zahllose Gefühle, Gedanken und Erinnerungen stürmen auf uns ein. Und auch der Körper leidet, wenn das Schlafen, Essen und Trinken nicht mehr gelingen will. Es ist schwer, in der ersten Zeit nach einem Todesfall Zuversicht zu empfinden oder überhaupt das Gefühl

zu entwickeln, ein souveräner und handlungsfähiger Mensch zu sein. Und doch ist es so, dass uns allen von Natur aus die Fähigkeit gegeben ist, den Tod eines nahestehenden Menschen anzunehmen und aus aller Ohnmacht, Sprachlosigkeit und dem Schmerz in ein erfülltes Leben zu finden. Die Trauer steht uns dabei nicht im Weg – vielmehr ist sie der Weg. Auf ihm begegnen wir vielen Aspekten unseres Selbst, die wir vielleicht noch nicht kannten. Wir begegnen auch den Vorstellungen, die wir von gelingendem Leben haben, und den tiefen spirituellen Fragen. Und selbst, wenn vieles auf diesem Weg Anstrengung und im wörtlichen Sinn Trauer-Arbeit ist, so fallen uns glücklicherweise auch immer wieder Dinge wie von selbst zu.

## Ausgebreitet

Wärest Du noch hier,  
so trügen die Bäume ihr Grün  
wie ein fröhliches Geheimnis  
und der Himmel läge weich wie Kaschmir  
auf wogendem Korn.

Schritt für Schritt  
würde ich gehen. Frei von Gedanken,  
in wunschloser Andacht  
der kleinen Stelle unter meiner Sohle lauschen,  
an der der Sandstein heiter knirscht.

Doch Du bist verloren.  
Und nicht nur mir.  
Jeder Halm ist um Dein Licht betrogen.  
Dein Tod ist über alle Dinge ausgebreitet  
wie schwarzes Tuch.



## Feindschaft

Ich wusste nicht,  
dass man in Feindschaft leben kann  
mit der nächsten Sekunde,  
mit dem nächsten Atemzug,  
ich dachte,  
für Feindschaft braucht es mehr  
als die Zumutung des nächsten Moments.  
Ich dachte,  
es braucht hässliche Worte  
und entschlossene Gegner,  
schwelende Wut mit langer Geschichte  
und stechende Blicke  
über die Gräben der Entzweiung.

Aber die Feindschaft  
kam über mich,  
wie dem staunenden Kind  
der Flaum eines Vogels  
vor die Füße fällt.  
Dort schlossen sich Deine Augen,  
und hier, in meiner toderschrockenen Mitte,  
schlug die Feindschaft  
ihre roten Augen auf.

Die Beiläufigkeit  
der grausamen Dinge,  
ich kannte sie nicht.

Ich fürchte die nächste Sekunde,  
ich ringe mit der Unbeirrbarkeit  
des nächsten Atemzugs,  
ich arbeite mich ab an der Überforderung  
des nächsten Moments.  
Nirgends finde ich Dich.  
Nirgends das Wort,  
das die Fehde beendet,  
an der ich nicht sterben kann.

Vielleicht fällt der Frieden  
mir einst vor die Füße  
mit derselben Beiläufigkeit.  
Mit derselben Gewissheit,  
dass ich ihn nicht suchte,  
doch so präzise und unabänderlich,  
als gäbe es für ihn  
kein anderes Geschick  
außer der sicheren Ankunft bei mir.

## Dein Tod, der in mir wandert und ruht

Dein Tod ist nicht bei Dir geblieben.  
Er hat beschlossen, mich zu bewohnen,  
er braucht eine Bleibe nach getaner Arbeit,  
einen Ort, an dem er ausruhen kann.  
Ich fühle ihn umhergehen in meinem Körper,  
mit geschlossenen Augen und Füßen aus Lehm.  
Müde sitzt er in meinen Schultern,  
mal fällt er wie krank in meine Beine,  
und wenn ich die Hände zum Gruß erhebe,  
liegen schwer seine Hände darin.  
Nun bin ich zwei: der Mensch, der ich war,  
und der Tod, der in mir wandert und ruht.  
Ich gewöhne mir an, mich anders zu bewegen,  
mit doppelter Kraft, wie ein Mensch unter Wasser,  
ich lerne, dass den einfachsten Dingen  
ein Widerstand innewohnt.  
Ich erkenne die anderen, die bewohnt sind wie ich,  
an der Schwere in ihren Gliedern,  
die Fremden von gestern, die erst durch den Tod  
mir Schwestern und Brüder wurden.  
Und langsam wächst dies staunende Begreifen,  
dass der Tod nie nur den Sterbenden sucht.

Er sucht in uns die leeren Räume,  
den Andachtsort für sein Geheimnis.  
Der Tod, der Dir die Augen schloss,  
hat mir im Inneren zwei Augen geöffnet,  
die lernen, unter der schweren Last  
die Würde des Tragens zu sehen,  
und unter dem nagenden Ohnedichsein  
die Anmut tiefer Gemeinschaft.  
Dein Tod ist nicht bei Dir geblieben.  
Er hat beschlossen, mich zu bewohnen,  
und ich – ich lasse es geschehen.

## In die Ferne

Dein Name  
hat einen anderen Klang,  
seit er in keiner warmen Haut mehr wohnt.  
Er wandert heimatlos  
wie der Ruf der Möwe  
über dem offenen Meer.  
So oft ich ihn sage,  
so oft zieht er weiter  
in die Ferne,  
mit allem,  
was er nicht länger halten kann.

## Meine nutzlos gewordenen Hände

Liebe ohne Erfüllung.  
Sehnsucht ohne Erlösung.  
Meine Hände greifen ins Leere,  
ohne Aussicht darauf,  
dass es je anders wird.

Meine Trauer ist nichts  
als dies innere Greifen,  
das nicht endet,  
nichts als die Aussichtslosigkeit,  
die sich nicht beruhigen kann.

Ich werde leben müssen  
mit dem Nicht-aufhören-Können,  
und auch mit der Leere, der geduldigen,  
die wund ist wegen meiner Hände,  
dieser nutzlos gewordenen Hände,  
die gestern noch auf Deiner Haut lagen  
wie ruhende Anker im Meeresgrund.