



Geborgen
in meinem
Herzen

Gedanken für Trauerrunde

VIER TÜRME

Inhalt

Vorwort	7
»Weil nun nichts mehr je wieder gut werden kann«	
Wenn ich untröstlich bin	9
»Verletzt von den Scherben vergangener Tage«	
Wenn Wut und Verzweiflung mich gefangen halten	29
»Aber die Nächte werden leerer nun«	
Wenn ich einsam bin	43
»Geborgen in meinem Herzen«	
Erinnerung – ein Schatz, den mir keiner nehmen kann	57
»Und doch ist einer, der dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält«	
Worauf ich hoffen möchte	75
»Die Liebe ist stärker als der Tod«	
Was bleibt	107
Quellennachweis	125



*Für meinen Vater und alle,
die uns für immer fehlen.*

Vorwort

Dein Leid, Schwester,
verschließt mir den Mund.
Ein falsches Trostwort,
und deine Einsamkeit
wächst ins Unendliche.

ANTJE SABINE NAEGLI

Der Tod eines geliebten Menschen verändert unser Leben für immer. Er stößt sowohl uns als Trauernde als auch jene, die uns gerne beistehen möchten, ins Stumme, nimmt uns die Sprache. Es fühlt sich an, als sei die Wirklichkeit nun im wahrsten Sinn des Wortes gespalten: in eine Zeit »davor« und eine Zeit »danach«. Nichts ist mehr, wie es war, und es kann auch nie wieder so werden.

Angesicht dieser Realität sind Worte oft genau das Falsche, weil sie versuchen, etwas zur Sprache zu bringen, das unsagbar oder für unsere Ohren sogar unsäglich ist. »Ein falsches Wort und deine Einsamkeit wächst ins Unendliche« – jeder Trauernde weiß, wovon hier die Rede ist. Nicht immer sind diese Worte als billiger Trost gemeint, sondern oft nur der Ausdruck unserer eigenen oder der Hilflosigkeit der Menschen, die Trauernden begegnen. Es ist beinahe egal, was man in einer solchen Situation sagt – es klingt immer banal

und falsch. Eine Umarmung, ein tiefes gemeinsames Schweigen oder Weinen hilft dann oft viel mehr als alle Worte dieser Welt. Zumindest im ersten Moment des Schmerzes.

Und dann, wenn die Beerdigung vorbei ist und die Besuche seltener werden, machen wir uns doch auf die Suche nach Worten – guten Worten, die helfen, die Trauer zum Ausdruck zu bringen: die Gefühle, mit denen wir kämpfen und die uns oft überfluten, wie Einsamkeit, Wut, Zorn, Untröstlichkeit, aber auch die Erinnerung, die Liebe und die Hoffnung.

Möge Ihnen dieses Buch wie eine Hand sein, die die Ihre hält, wie eine Umarmung, die Sie tröstet, und wie ein tiefes Schweigen, das Ihren Schmerz versteht und Ihre Einsamkeit aushält. Möge es Ihnen helfen, Worte zu finden für das Unsägliche, das Ihnen geschehen ist, und den Schmerz einhüllen, rundschleifen, verbinden, bis Sie spüren, dass er vernarbt ist und Sie lernen konnten, damit zu leben.

Marlene Fritsch, im Sommer 2026

*»Weil nun nichts mehr
je wieder gut werden kann«*

Wenn ich untröstlich bin

Gerade für jene, die mit uns trauern und von unserem Schmerz betroffen sind, ist es mit das Schwierigste, es auszuhalten, dass es keinen Trost gibt, dass wir als Trauernde untröstlich sind und es auch sein wollen. Welchen Trost sollte es geben, wenn ein Mensch, den wir geliebt haben wie nichts anderes auf der Welt, aus unserem Leben gerissen wird? All die zerplatzten Träume von gemeinsamer Zukunft, vom Leben-Teilen, all die Erinnerungen, die so schrecklich wehtun – was soll es da für einen Trost geben, der nicht zynisch klingt oder billig? Nein: Bevor wir uns trösten können, müssen wir die Trauer und den Schmerz aushalten, sie durchleben. Es gibt viele Bilder für dieses Gefühl, und als Trauernder weiß man, dass es nicht nur Bilder sind, sondern es sich im Innern genauso anfühlt wie Wüste, wie dunkle Nacht, wie offene Wunden, die nicht heilen wollen, und Schmerzen, die kaum auszuhalten sind. Es brennt und schreit in uns, aber oft sind wir nicht fähig, auch nur einen Laut von uns zu geben, der dem Ausdruck verleihen würde.

Das liegt auch daran, dass die Klage – nicht über das schlechte Wetter, den Stress bei der Arbeit oder das Zipperlein am rechten Zeh, sondern die echte Klage – in unserer Gesellschaft keinen Platz hat. Noch in den Psalmen der Bibel gehört es selbstverständlich dazu, dass man sich nicht von vornherein einfach mit dem, was einem widerfährt, einverstanden erklären muss, sondern dass man zweifelt und mit seinem Schicksal hadert, dass man vor Gott klagt und ihn anklagt, weil er zulässt, was uns geschieht. Wir tun uns schwer, mit einer solchen Klage umzugehen, und wissen nicht, was wir verzweifeln, zu Tode betrübten Menschen sagen sollen, die sich nicht trösten lassen wollen. Doch die Klage ist wichtig und sie gehörte nicht umsonst jahrhundertlang zum Trauerritus dazu. Nur wer durch die Wüste, durch die Hölle der Untröstlichkeit gegangen ist, kann irgendwann das, was geschehen ist, annehmen – und sich auf den Weg machen, um zurück ins Leben zu finden.

Mögen die folgenden Texte Ihrer Klage Worte verleihen, wenn Sie sich stumm und verwundet fühlen. Mögen Sie Ihnen zur Klagemauer werden, wenn niemand da ist, der Ihnen sein Ohr leiht.

Schlechter Trost

Über alle Gräber wächst zuletzt das Gras,
Alle Wunden heilt die Zeit, ein Trost ist das,
Wohl der schlechteste, den man dir kann erteilen;
Armes Herz, du willst nicht, dass die Wunden heilen.
Etwas hast du noch, solange es schmerzlich brennt;
Das Verschmerzte nur ist tot und abgetrennt.

Friedrich Rückert

Johannes 20 vers 13

Manche von uns sind so verzweifelt
daß sie nichts sagen können
daß sie nicht klagen können
sie bleiben stumm
ihr leben lang
 gott bitte hör ihre klage
 wenn sie vor dem geleerten glas sitzen
 sieh ihren schrei in den fahrigen gesten
 gott hör du was sie nicht sagen

Manche von uns sind so verzweifelt
daß sie nicht weinen können
sie habens verlernt
sie bleiben trockenen auges
ihr leben lang
 gott bitte sieh ihre traurigkeit
 vergib ihnen ihre versteinerung
 und sammle die ungeweinten tränen

Manche von uns sind so verzweifelt
daß sie noch nie einen engel gesehen haben
sie leben ohne daß jemand sie fragt
frau warum weinst du
sie glauben dir eine geschichte nur halb
und bleiben allein beim weinen
 gott bitte schick einen engel
 zu fragen warum weinst du

schicke eine von uns zu fragen warum
damit wir alle nicht allein bleiben
vor den gräbern
wo unsere hoffnungen verscharrt liegen
und lehr uns klagen
und lehr uns weinen
und zeig uns die engel
die schon am grab auf uns warten

Dorothee Sölle



Lückenschmerz

Welche Farbe hat die Trauer? Viele Menschen antworten darauf spontan: »Schwarz«. Schwarz ist bei uns die Farbe der Traurigkeit. Möglicherweise liegt es daran, dass man traditionell bei Beerdigungen Schwarz trägt und man auch oft selbst, ohne sich darüber viele Gedanken zu machen, instinktiv nichts Fröhliches, Buntes tragen möchte, wenn man traurig ist. Vielleicht steckt dahinter der Wunsch, sich zurückzuziehen, nicht aufzufallen. Man kann hier an eine dunkle Höhle denken, in die man sich am liebsten verkriechen würde. Oder an die Decke, die man sich gerne über den Kopf ziehen möchte. Schwarze Kleidung ist dann Ausdruck eines inneren Gefühls von unsagbarer Leere, Ohnmacht, Fassungslosigkeit, Rückzug, Schuldgefühl, Unsicherheit, was jetzt kommt.

Schwarz entspricht auch dem inneren Gefühl, in Dunkelheit und Nacht zu versinken, der Angst, dass die Traurigkeit alles Leichte und Schöne verschlingt, so wie die Farbe Schwarz das Licht der Sonnenstrahlen absorbiert. »Da ist nur noch Finsternis« – in diesen Schlussworten des Psalms 88 wird Trostlosigkeit spürbar. Schwarz ist die Farbe der Abwesenheit des Lichtes: schwarze Finsternis.

In der Trauer steht die Farbe Schwarz für diese Traurigkeit, ihre machtvolle Abgründigkeit, das Gefühl,

untröstlich zu sein. Und auch für die Wucht, mit der uns der Tod trifft – egal, wie vermeintlich vorbereitet wir sind. Wir werden in eine Situation gestellt, die wir uns nicht gewünscht haben, mit der wir aber dennoch umgehen und weiterleben müssen. Eine Erfahrung, die uns in der Regel verändert in unserer Wahrnehmung von dem, was wichtig ist.

Gibt man schwarzes Pigment im Farbkasten zu anderen Farben hinzu, dann entstehen daraus nicht wie bei anderen Mischungen neue Farben, sondern sie verdunkeln sich. So ist es auch bei der Trauer: Sie verändert uns, sie »verdunkelt« jedes andere Gefühl, weil sie uns an unsere eigene Verletzbarkeit erinnert. Und weil sie die Brüchigkeit von Glück und unsere menschlichen Grenzen aufzeigt: der Medizin, der Kontrolle über unsere Lebenspläne, unserer eigenen Fähigkeiten. Und sie bleibt – in der Gestalt von Lückenschmerz. Weil jemand für immer fehlt.

Anke Keil

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.

Giannina Wedde

Keiner wartet

Alle müssen sie heim. Nur ich muß nicht müssen.
Keiner wartet, daß ich das Essen ihm richte.
Keiner sagt, komm, setz dich her. Wie bist du müde!
Schneidet mir keiner das Brot.

Keiner weiß, wie ich war mit achtzehn, damals.
Keiner stellt mir den ersten Flieder hin,
Holt mich vom Zug mit dem Schirm.

Ist keiner, dem ich beim Lampenlicht lese,
Was der Chinese vom Witwentum sagt:
»Die Gott liebhat, nimmt er zu sich,
Ehe er ihr den Geliebten nimmt.«

Mascha Kaléko

Sieben Wochen

Im Kirchenjahr hat der Blick auf den Schmerz, das Hineinfühlen in alte und neue Wunden eine eigene Zeit, die Passionszeit. Sie beginnt sieben Wochen vor Ostern und endet in der Osternacht mit dem ersten Lichtstrahl. Eine geschützte Zeit für den Schmerz. Für das Scheitern. Sieben Wochen Zeit, in der nichts sofort gut werden muss. Oder man etwas lernt. Denn es wird eben nicht aus jedem Scheitern etwas Gutes. Nicht aus jeder Krise geht man auch so gestärkt hervor. Nicht jede Krise ist eine Chance. Diese ganzen Sprüche – ich kann sie nicht mehr hören. Nein. Einfach nein. Wir müssen nicht in jedem Rückschlag das Gute sehen. Ich finde, das ist eine Lüge. Und noch dazu eine, die einen wahnsinnig unter Druck setzt. Aus einem Warum wird kein Wozu. Manchmal fällt man eben hin und es reißt einem die Krone vom Kopf. Weil man sich beim Hinfallen nämlich die Knie aufgeschlagen hat. Und nein, man muss nicht tapfer wieder aufstehen, sich selbst die Knie pusten und die Krone aufsetzen. Man kann auch einfach sitzen bleiben und eine Stunde heulen. Oder länger. Viel länger.

Sieben Wochen Zeit, um sitzen zu bleiben. Das heißt nicht, dass Dinge nicht irgendwann wieder gut werden können. Aber sie werden gut, weil etwas heilt. Oder etwas Neues anfängt. Das Schlimme passiert nicht, damit wir daraus etwas lernen. Wir sollen nicht demütig

werden und Gott will uns damit nicht erziehen. An so einen Gott glaube ich nicht. Ich glaub an einen Gott, der sich neben mir in den Dreck setzt. Der so lange wartet, bis ich keine Tränen mehr habe – und es sind viele. Er sammelt sie in seinem Krug, heißt es in der Bibel. Gott sammelt meine Tränen in einem Krug, mindestens sieben Wochen lang.

In sieben Wochen kann viel passieren. Mit den Schmerzen im Zeh, von denen man dachte, sie würden länger wehtun. Und mit denen, die dann tatsächlich die Narben verursacht haben. Sieben Wochen für den Schmerz und eigentlich auch sieben Wochen für das Glück.

Sabrina Wilkenshof

Aushalten

Trösten heißt nicht, dem Trauernden einen klugen Spruch zu sagen. Vor allem aber heißt es nicht, ihn mit frommen Worten zu vertrösten. Das deutsche Wort »Trost« hat seine Wurzeln im Wort »Treue« und bedeutet ursprünglich »Festigkeit«. Trösten heißt also, beim anderen stehenzubleiben, seine Tränen, seine Verzweiflung, seine Anklagen, die Sinnlosigkeit des Todes mit ihm zusammen auszuhalten, anstatt sie zu überspielen, indem man sofort mit biblischen Worten beweisen möchte, dass der Tod doch einen Sinn hat. Trösten heißt, schweigend beim anderen auszuhalten, ohne ihn mit irgendwelchen Worten beschwichtigen zu wollen.

Anselm Grün

Worttrost

Bei wahren Leid schlägt kein Worttrost an,
aber das Kommen, das Nichtverlassensein erhebt,
und ein einziger Blick, aus dem Liebe spricht,
gibt der Seele Kraft.

Jeremias Gotthelf

Tränen

Da tat es mir wohl, vor dir zu weinen,
um sie und für sie, um mich und für mich.
Ich ließ den Tränen, die ich zurückgehalten,
freien Lauf. Mochten sie fließen, so viel sie wollten.
Ich bettete mein Herz hinein
und fand Ruhe in ihnen.

Aurelius Augustinus

Wiederfinden

Wenn etwas uns fortgenommen wird,
womit wir tief und wunderbar zusammenhängen,
so ist viel von uns selber mit fortgenommen.

Gott aber will, dass wir uns wiederfinden,
reicher um alles Verlorene und vermehrt um
jenen unendlichen Schmerz.

Rainer Maria Rilke

Barmherzig

Die geistliche Tradition hat »Trauernde trösten« als Werk der Barmherzigkeit gesehen. Das hat heute eine neue Aktualität bekommen. Denn Trauernde erleben häufig Unbarmherzigkeit. Da wird ihnen gesagt: »Der Tod deines Kindes ist doch schon ein Jahr her. Das Leben geht weiter. Geh mal in Urlaub, dann kommst du auf andere Gedanken.« Solche Worte verletzen den Trauernden. Er hat das Gefühl, dass seine Trauer nicht sein darf. Oder man redet ihm Schuldgefühle ein, weil er immer noch trauert.

Ich möchte dagegen Gott für dich um den Engel der Hoffnung bitten, dass er bei dir ist, damit er dir die Hoffnung vermittelt, die du brauchst, um nicht in deiner Trauer zu versinken, sondern um durch sie weiterzuschreiten, im Vertrauen darauf, dass dich nach dem Dunkel das Licht erwartet.

Anselm Grün

Bruder Tod

Es heißt, es gebe Untröstlichkeiten. Zum ersten Mal in meinem Leben begreife ich, was das heißt. Was es bedeutet, etwas zu empfinden, das sich dem Trost entzieht wie ein wilder Vogel der menschlichen Hand. Was es heißt, auf eine Art zu kranken, die keine Medizin lindert. Ich begreife, was es bedeutet, von nun an nicht mehr allein zu sein, weil der dunkle Schatten der Untröstlichkeit mir folgt, wohin ich auch gehe.

Jeden Tag erlebe ich, wie die Menschen vor diesem Dunkel hinter mir erschrecken. Weil ich einen Schattenzwilling habe und weil mein Gesicht nicht länger den Ausdruck der Unversehrtheit trägt, meiden sie mich. Ich trage es ihnen nicht nach, denn ich weiß, es ist schwer, über Untröstlichkeiten hinwegzusehen, ebenso wie es schwer ist, ihnen zu begegnen mit mutigem Blick. Es ist noch nicht lange her, da war ich selbst einer dieser Menschen, die nicht wussten, mit Untröstlichkeiten umzugehen, mit diesen Räumen der Ohnmacht, die auch meine Ohnmacht beschworen.

Ich fürchtete mich vor der Trauer anderer, weil sie mich auf kaum zu ertragende Weise daran erinnerte, dass auch ich eines Tages den Tod eines geliebten Menschen beklagen würde. Dass von jenem Tag an nichts mehr so wäre wie zuvor und dass mein Zuhausesein in dieser Welt anderen festen Grund würde finden müs-

sen als das vertraute Gesicht des anderen, um dessen Endlichkeit ich doch stets wusste.

Niemand erzählt uns von den Dingen, die passieren, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Vielleicht, mit etwas Glück, weiht uns jemand in vorausseilender Umsicht in die vielen Dinge ein, die wir bedenken müssen bei Ärzten, in Hospizen oder mit Bestattern und Notaren. Mit jenen Menschen, die förmlich mit uns reden, mit denen wir eine unausgesprochene Vereinbarung getroffen haben, uns hier über dem Abgrund an jenen kleinen Dingen festzuhalten, die sich ordnen lassen: ein Stück Papier, ein Paar Schuhe, ein Gesteck. Als ordneten die Dinge uns, als trügen sie uns zurück in die zerbrochene Form unseres Alltags.

Aber niemand lehrt uns, uns vertraut zu machen mit dem einen, der unter uns ist, sobald wir in diese Welt treten, mit dem einen, der seine Hände auf unsere Liebsten legt, frei vom Maß unserer Bereitschaft, unserer Erwartung oder unserer Verwundbarkeit. Niemand lehrt uns, der Endlichkeit zu begegnen, bevor sie uns heimsucht wie ein Bote des Schreckens. Wir lernen nicht, den Tod Bruder zu nennen, wie der heilige Franz es tat, als er Sonne und Mond besang und den Tod zu den Gestirnen gesellte, die unser Leben bestimmen, Tag für Tag.

Der Tod muss uns wohl ein Feind sein, denn nur Feinde beschweigt man so unnachgiebig wie wir es tun,

nur Feinde vertreibt man so restlos aus den eigenen Gedanken, dass man sich nicht einmal mehr an ihren Namen erinnert. Ich weiß nicht, ob wir vorbereitet sein können auf das Unaussprechliche. Ob unsere Herzen reifer sein könnten, ob sie weit sein könnten und empfänglich für die Wogen der Traurigkeit, ohne uns dem Schrecken preiszugeben. Aber ich weiß, dass wir an diesem furchtsamen Schweigen über den Tod leiden, dem wir alle versprochen sind, und dass wir dieses Leiden weitergeben an die nächsten Generationen.

Läge nicht ein Segen darin, wenn wir ein neues Sprechen fänden? Eines, das auch den Tod, dieses dunkle Gestirn, diesen ungeliebten Bruder, beim Namen nennt? Eines, das unsere Kinder nährt mit dem Wissen um all die kleinen und großen Übergänge, mit dem letzten auch, der uns aus der Welt der Formen löst? Läge nicht Segen darin, die Kostbarkeit des Lebens zu begreifen, nicht nur dort, wo wir stark sind und voller Träume, auf unbeirrbarem Kurs in menschenmögliches Glück, sondern auch dort, wo uns die Flüchtigkeit des Eigenen, des Liebgewonnenen begegnet, die unwiederholbaren, einzigartigen Momente eines Lebens? Vielleicht wären wir dann nicht länger Untröstliche. Befreit aus dem dunklen Kokon der Angst, in dem wir uns sicher wähnen vor dem, was wir nicht sehen wollen, vor der Bodenlosigkeit der Wahrheit, die uns

alle ereilt. Vielleicht wären wir Menschen, deren Haut dünner geworden ist, berührbarer und doch auch durchlässiger für das Licht, das uns in jeder Geburt und in jedem Sterben bescheint.

Ich werde nicht immer untröstlich sein. Ich wähle, nicht länger untröstlich zu sein. Mit verspäteter Gastfreundschaft werde ich dem Tod eine Tür öffnen in meinem Herzen und er wird eintreten wie einer, der weiß, dass ich hadere, dass ich trauere, dass ich zweifle und frage, dass ich ringe mit dem Menschsein, das sein Ende nicht fassen kann. Ich werde ihm sagen, dass die Feindschaft beendet sein muss.

Ich werde ihm sagen, dass es nicht genügt, ihm erst zu begegnen, wenn er sich zeigt in seiner dunkelsten Gestalt, und dass ich nicht länger ein Komplize des Schweigens sein will. Wir alle, die wir vernarrt sind in Träume von Jugend, von Lebenskraft und bleibendem Glück, dürfen und müssen die Wunde unserer Endlichkeit betrachten und wieder sagbar machen, was es bedeutet, sie zu tragen, müssen wieder sichtbar machen, dass sie ein Mal der Würde ist. Vielleicht werden wir dann eines Tages über unsere Toten sprechen können wie über Gegenwärtige. Vielleicht werden wir von uns selbst sprechen können wie von Vorübergehenden. Neue Heimat finden im Verkosten von Leben, das sich nicht an Verleugnung vertröstet. Wenn wir uns vertraut gemacht haben werden mit seinem fremden

Gesicht, mit seinem Platz zwischen uns Lebenshungen, werden wir den Tod vielleicht Bruder nennen können.

Giannina Wedde

