

Leseprobe

Anna Böck (Hg.)
für immer geborgen

Leseprobe

Anna
Böck (Hg.)

für immer
geborgen-
Gedanken
aus der
Trauer

Leseprobe

Inhalt

Vorwort	11
Leon Hanser Trauer für alle!	13
Svenja Neumann Letzte Worte	15
Insa Maren Lindena Darf ich als Christ*in eigentlich trauern?	17
Sebastian Gerhardt Wenn der Sensenmann dich morgen holt	19
Ursula Koch Bilanz	21
Lisa Straub Stunde Null	23
Andrea Völkner Vergoldete Scherben	25
Susann Kachel und Kata Scherer Drahtseilakt	29
Hendrik Meisel Möbelstück für die letzte Reise	33

Leseprobe

Annegret Puttkammer In Würde sterben	35
Bettina Lotzwik Bist du im Licht?	37
Anja Bremer Was berührt, das bleibt – Segen für die Inbetriebnahme eines Abschiedsraumes	39
Ramzi Ghandour und Sönke Lorberg-Fehring Wie Mozart mit arabischen Instrumenten	43
Friederike „Freddi“ Gralle Tod ohne Gott	45
Michael Lehmler immerleuchten	49
Susann Kachel und Kata Scherer Trauerspiel & Lebensgarten – Stationenspaziergang über einen spätsommerlichen Friedhof	51
Markus Dumberger Meine kleinen, großen Trauerhelden	55
Rebecca Aller Was bleibt	59
Heiko Metz Wie Todesangst Lebensfreude schenken kann	61
Kerstin Müllers Ich liebe das Leben	63

Leseprobe

Gregor Heidbrink	
Liste der Wörter, die es im Himmel nicht gibt	65
Alexander Diehl	
Der Tod im Zentrum	71
Frank Muchlinsky	
Warum hat ihn niemand gefragt?	73
Niko Herzner	
Der größte Wunsch	77
Lisa Straub	
Raum der Gleichzeitigkeit	79
Barbara Kerbusk	
PANTA RHEI	81
Anna Böck	
Macht des Todes!?	83
Niko Herzner	
Wie Frieda mir den Tod erklärte	85
Felix Stütz	
Von Bordsteinkanten, Abbrüchen und Umzügen	89
Alexandra Schmelzer	
Trauer ist überall	91
Kath Schriefer	
Lebe deine Träume	93
Anna Ziegenhagen	
Heile, heile Segen ...	95

Leseprobe

Tim Kaufmann	
Der Tod machte mich zum Theologen	97
Felicitas Kühn	
Jetzt wohnt das Trauermonster auch bei mir.	101
Karin Jacobs	
Abschied	105
Eva Meisel	
Marmeladenglas-Momente	107
Kimberley Reschke	
Tod ist scheiße!	109
Judith Montowski	
Wenn Gott schweigt	111
Cornelia Egg-Möwes	
Herzensbrüder	113
Gianna Fieguth	
Opa, wir sehen uns wieder	115
Anna Böck	
Spaziergang mit dem Tod	119
Claudia Meyer	
Ich habe G*tt einfach nicht verstanden ...	121
Baberina Müller	
Anonym? NEIN! Danke!	123
Stefanie Kloft	
Es hätte so schön sein können	127

Leseprobe

Margot Schilling Hinter'm Mond	131
Susanne Ospelkaus Seinlassen. Sein Lassen.	135
Yvonne Heinz Als meine Welt zersplitterte	139
Andrea Kuhla Hüter meiner Lücke	141
Andrea Kuhla Engel	143
Lisa-Maria Mehrkens Wenn ein Wunder geht: Mein Weg durch Trauer, Glaube und Hoffnung	145
Ina Schmidt (Un-)Gewiss	147
(Kein) Fahrplan durch die Trauer	149
Völlig unvollständige Medienliste	151
Die Autor*innen	153
Wenn's dir nicht gut geht	159

Leseprobe

Vorwort

Nichts ist so sicher, wie der Tod. Das war Grund genug für uns, ihm den inzwischen schon dritten Band der „geborgen“-Reihe zu widmen. Das hier ist kein Trauerbuch, aber die Trauer findet Raum in ihm in ganz vielen Geschichten und Texten. Der Tod wird mal als Feind und mal als Freund auf unterschiedlichen Wegen im Leben wahrgenommen. Autor*innen unterschiedlichsten Alters und verschiedenster Herkunft haben ihre Texte zusammengetragen und wieder für einen bunten Blumenstrauß an Einsichten und Aussichten bis zum Tod und darüber hinaus gesorgt.

Getragen werden diese Geschichten und Gedanken von einem Glauben an G*tt: manchmal hoffnungsvoll, manchmal kurz vor dem Aufgeben, manchmal fast hasserfüllt – aber immer mit G*tt im Blick. Die Verzweiflung ist genauso erlaubt, wie eine kaum begründbare Zuversicht. Dem Tod wird die Weisheit und das Leben gegenübergestellt. Es endet zwar sicher mit dem Tod, lehnt sich aber immer wieder gegen diesen auf.

Wir hoffen, dass die Texte berühren, befremden oder einfach mal guttun, wenn der Tod das eigene Leben überschattet, durcheinander würfelt oder eben einfach nur als täglicher Begleiter den eigenen Größenwahn eingrenzt. Denn sterben werden wir alle!

Anna Böck

Leseprobe

Leon Hanser: Trauer für alle!

Es gibt da diese Holzboxen, die man neuerdings auf Toiletten findet. Die Dinger sehen aus wie kleine Vogelhäuschen und springen an, sobald jemand den Raum betritt. Dann ertönt aus dem Kasten lebhaftes Vogelzwitschern. Alle anderen ortsüblichen Geräusche, die man mit Toiletten verbindet, sollen davon übertönt werden. Meine Haltung zu diesen Kästen? Not a fan. Sie sollen etwas übertünchen, das zum Klogang nun mal dazugehört. Es plätschert, plumpst, trompetet – daraus muss man kein Tik Tok machen, ohne Ende peinlich sein muss es aber auch nicht. Denn alle Menschen gehen aufs Klo.

Womit wir beim Thema Trauer wären. Denn auch hier gibt es diese Zwitscherboxen. Sie klingen aber nicht nach Vogelgesang, sondern so: „Bitte zur Trauerfeier keine schwarze Kleidung tragen“, „Wir hören jetzt das Lied ‚Ihr sollt nicht trauern!‘ von Santiano“ und „Die Beisetzung findet im engsten Familienkreis statt“. Für all diese Sätze gibt es nachvollziehbare Gründe. Soll damit aber Trauer verborgen und problematisiert werden, sage ich in aller Einseitigkeit: Not a fan. Trauern ist nicht schön, aber wichtig. Trauernde Menschen weinen, rotzen, sehen fertig aus. Sie erinnern uns daran, dass unser Leben zerbrechlich und Sterben unser aller Schicksal ist. Trauern ist heftig, aber peinlich ist es nicht. Denn alle Menschen trauern irgendwann.

Die Trauerkultur hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Nichts gegen bunte Handabdrücke auf Holzsärgen und Käsekuchen am Grab. Es ist etwas Gutes, wenn Menschen den Kanon traditioneller Trauerbräuche hinter sich lassen, weil sie dort nichts gefunden haben, das zu ihnen passt. Ernsthaft suchen sollte man aber schon.

Beziehungsweise ernsthaft offen sein für das, was professionelle Trauerbegleitung an Vorschlägen unterbreitet. Denn Trauer muss gestaltet werden. Sie ist keine ansteckende Krankheit, der man aus dem Weg gehen sollte. Sondern sie ist der Prozess des Abschiednehmens von einem liebgewonnenen Menschen. Die Autorin Chris Paul hat das einmal so zusammengefasst: „Trauern ist nicht das Problem, sondern die Lösung“. Die Los-Lösung von einem Menschen, ohne den man sich das Leben nicht vorstellen kann. Die Suche nach einer Antwort für die Frage: „Wie um alles in der Welt soll ich jetzt weitermachen?“

Ich wünsche mir eine Kultur, die trauernden Menschen nicht mit Unsicherheit und Beschämung begegnet. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der Trauer einen Platz in der Öffentlichkeit hat und dadurch zum Thema wird. In der Sätze üblich sind wie „Ich sehe, dass du traurig bist. Ich kenne das. Möchtest du darüber sprechen?“ Und ich wünsche mir, dass Vogelzwitschern nicht mehr aus Kisten kommt, sondern von den Ästen der dicken Eiche auf dem Friedhof.

Svenja Neumann: Letzte Worte

Sprachlos angesichts des Todes?

Dem Thema ausweichen?

Eine Schweigeminute zum Gedenken?

Nicht mit mir! Ich will dem Tod nicht das letzte Wort lassen. Macht hat er schon genug; entreißt mir die, die ich liebe und lässt eine Lücke, die niemand füllen kann; macht mir Angst, wenn ich ans eigene Sterben denke und daran, nicht mehr zu sein. Der Tod erschreckt mich, wenn er plötzlich in mein Leben einbricht und mit einem Mal nichts mehr so ist, wie es einmal war.

Deshalb rede ich gegen ihn an. Wenn er schon so viel Macht hat, dann will ich wenigstens das letzte Wort haben. Nennt es Trotzskraft oder Bockigkeit – ich wehre mich einfach dagegen, dem Tod mit Schweigen das Feld zu überlassen.

Also rede ich; rede über den Tod und manchmal auch gegen alle Vernunft mit den Toten, die einst Teil meines Lebens waren. Ich singe Lieder von Hoffnung und Auferstehung mit großer Inbrunst und lache mir heimlich ins Fäustchen, wenn ich Worte wie die von Paulus lese, der im 1. Korintherbrief schreibt: „Der Tod ist vernichtet! Der Sieg ist vollkommen! Tod, wo ist dein Sieg? Tod, wo ist dein Stachel?“ (1.Korinther 15,54b und 55; BB)

Leseprobe

Ich glaube nicht an die Macht des Todes, sondern an die Macht der Worte. Wir erleben sie täglich. In Sätzen, die uns verletzen oder herabwürdigenden. In Briefen von Ämtern, die mit dünnen Worten einen „Aufenthaltstitel“ verlängern oder beenden.

Wir erfahren die Macht der Worte aber auch im Positiven: in Geschichten, die uns bezaubern, zum Nachdenken bringen, manchmal sogar verändern. Worte entfalten eine gute Macht, wenn sie so gesetzt sind, dass sie uns aufrichten – innerlich und äußerlich.

Die Bibel, dieses kluge Buch, erzählt davon, wie Gott die Welt mit Worten ins Dasein ruft. Sie verdeutlicht damit dies: Wer die Macht der Worte unterschätzt, hat keine Ahnung vom Leben – und auch nicht vom Tod.

Also rede auch ich. Ich erschaffe keine Welten, aber ich versuche, in dieser Welt einen Raum für Trauer zu schaffen, für ehrliche Gespräche und Hoffnung. Wenn ich dann spreche, ist es nicht leicht. Das Ringen nach den richtigen, den guten, den öffnenden und mutmachenden Worten gehört dazu. Zuerst hören, dann reden. Manchmal droht ein Schluchzer meine Worte zu ersticken. Hin und wieder stocke ich mitten im Satz. Reiß mich zusammen und ... rede wieder. Zwischendurch auch Stille, aber wie gesagt: Der Tod soll mich nicht dazu bringen, ihn totzuschweigen. Wenn mir die eigenen Worte fehlen, leihe ich mir welche. „Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen ...“ (Offenbarung 21,4a; LUT) „And I know there'll be no more tears in Heaven.“ (Eric Clapton) „Time to say goodbye“ (Andrea Bocelli). Die Worte können kitschig sein oder alte Klassiker – solange sie für die, die sie spricht, und den, der sie hört, wahrhaftig sind, sind sie in meinen Augen gut. Denn sie trotzen dem Tod einen Raum ab, der von uns mit Gutem gefüllt werden kann. Schweigen ist keine Option – nicht, solange ich reden kann.

Insa Maren Lindena: Darf ich als Christ*in eigentlich trauern?

Ich hoffe doch auf die Auferstehung! Ich glaube, dass mit dem Tod nicht alles vorbei ist. Ganz im Gegenteil! Ich hoffe auf ein Leben nach dem Tod – und dass dieses Leben bei Gott wunderschön sein wird.

Und dennoch hat es mir den Boden unter den Füßen weggerissen, als mein Vater starb. Viel zu früh. Da war in mir erst einmal keine Freude darüber, dass er jetzt bei Gott ist. Nein, da war eher ein dumpfes Gefühl im Bauch. Eine Mischung aus Leere, Erschöpfung und Wut. Immer wieder kamen mir die Tränen, doch ich hielt sie zurück.

Ich wollte stark sein. Alle sollten meine Hoffnung sehen und nicht meine Verzweiflung und Trauer.

Lange Zeit hatte ich das Gefühl, dass Trauer und Glaube nicht zusammenpassen.

Dass Zweifel, Wut und Tränen Zeichen für fehlendes Vertrauen sind und ich doch wissen musste, dass alles gut wird.

Aber dann habe ich einen Satz in der Bibel entdeckt, der für mich vieles verändert hat. Es ist der kürzeste Satz der Bibel, doch für mich einer der wichtigsten:

„Jesus weinte.“ (Johannes 11,35; ELB)

Jesus steht am Grab seines Freundes Lazarus. Er sieht Lazarus' Schwester verzweifelt weinen und plötzlich kann auch er die Tränen nicht mehr zurückhalten. Jesus bricht in Tränen aus. Obwohl er bereits angekündigt hatte, dass er Lazarus wieder auferwecken würde! Er wusste also, dass sein Freund bald wieder quicklebendig sein würde. Trotzdem lässt er die Trauer zu, lässt den Tränen freien Lauf. Weil der Verlust real ist. Weil der Schmerz Raum braucht. Weil es eben nicht egal ist, wenn jemand stirbt, den man liebt – selbst dann nicht, wenn man weiß, dass es ein Wiedersehen geben wird.

Jesus hat mir dadurch gezeigt, dass ich beides darf: hoffen und trauern.

Glauben, dass der Tod nicht das letzte Wort hat – und trotzdem darunter leiden, dass jemand fehlt. Ich muss diesen Widerspruch nicht auflösen. Diese Spannung gehört zu meinem Leben – bis ich selbst an die Schwelle trete, hinter der sich alles verändert, und ich erlebe, wie sich meine Trauer im ewigen Leben zur Freude verwandelt.

Sebastian Gerhardt: Wenn der Sensenmann dich morgen holt

Wir haben unser Ende nicht in der Hand. So sollte es zumindest sein. Gott ist es, der gibt und auch wieder nimmt (nach Hiob 1,21).

Und deswegen können wir uns auf den Tod nicht, wie auf eine Prüfung, vorbereiten. Da gibt es keinen Stichtag, zu welchem alles fertig sein muss. Ich würde es eher mit dem Erste-Hilfe Grundkurs vergleichen. Du machst die Ausbildung, weil sie zum Führerschein gehört und hoffst dann, dass du sie nie anwenden musst. Manche allerdings machen sogar alle zwei Jahre eine Auffrischung um auf den Ernstfall vorbereitet zu sein. Deswegen möchte ich hier ganz praktisch über deine letzten Wünsche reden. Als Grundkurs so zusagen.

Du darfst dir deine Gedanken auch in einigen Jahren wieder zur Hand nehmen und bestaunen, was sich an deinen Ansichten geändert hat. Das ist ganz normal. Schließlich werden die wenigsten Kinder später tatsächlich Astronaut. Mit der Zeit ändern sich Dinge. Mit der Zeit änderst auch du dich. Das darf so sein.

Wenn wir unser Leben vom Ende her denken, gibt es einiges zu beachten. Manche Dinge, wie zum Beispiel eine anstehende Prüfung, sind dann gar nicht mehr so wichtig. Und genau deswegen hat es mir unglaublich geholfen, die folgende Übung zu machen. Sie hat mir meine Prioritäten gezeigt und lässt mich manche Dinge im Leben entspannter betrachten.

Hier sind einige Fragen, die du dir einmal durch den Kopf gehen

Leseprobe

lassen kannst. Keine Prüfungsfragen. Diese hier wollen bewegt, entschieden und dann auch gelebt sein. Aus den Antworten ergeben sich dann ganz praktische Handlungsschritte. Einige Stichpunkte dazu gibt es hinter mancher Frage. Die sind nicht vollständig. Jedes einzelne Thema eröffnet noch viele weitere Ebenen, die du gerne erforschen kannst, aber nicht musst. Kommen wir also zur Überschrift zurück:

Wenn du morgen sterben würdest:

Wie sollte dein Leben bis hierhin verlaufen sein? Wie sieht ein gelungenes Leben für dich aus?

Was musst du mit Gott noch klären? Was willst du ihm noch sagen?

Wie würdest du gerne deine Beziehung mit ihm beschreiben?

Mit wem solltest du dich noch versöhnen? Wo ist noch Schuld, die vergeben werden soll? (Seelsorge)

Welche Menschen sind dir wichtig? Wen möchtest du bei deinen letzten Schritten an deiner Seite haben?

Wer soll für dich Entscheidungen treffen, wenn du nicht mehr dazu in der Lage bist? (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht)

Was soll mit dir passieren, wenn du Tod bist? (Organspende, Sarg oder Urne, Bestattung)

Das sind keine Fragen für einen Abend, eher für einen Monat. Es sind auch keine Fragen nur für dich allein, eher für dich und deine Familie, bzw. Personen, die dir nahestehen. Die Angst auf etwas Ungutes vorbereitet zu sein, lässt es nicht schneller wahr werden, auch wenn ich diese Angst manchmal habe. Vorbereitet zu sein heißt für mich: Zu wissen, was kommt, zu wem ich komme und dass meine Urne schon jetzt sehr schick im Wohnzimmer aussieht. Ich wünsche dir einen tiefen Frieden über dein Ende, eine große Klarheit über deine Ziele und die Gewissheit, bei einem liebenden Gott Aufnahme zu finden.

Ursula Koch: Bilanz

Der Abfall bleibt liegen.

Die zu viel geredeten Worte.

Und die albernsten Träume von einem anderen Leben.

Als könnte es je besser sein als das, was mir blieb.

Was ich besaß:

ein Schuttberg, in dem

Gold leuchtet,

eine Müllkippe,

aus der Blumen wachsen.

Vielleicht bin ich viel reicher als ich dachte

und brauche doch nichts mehr.

Leseprobe

Die Bibelverse entstammen folgenden Übersetzungen:

BasisBibel 2021, © Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (BB)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Holzgerlingen (www.scm-brockhaus.de) (ELB)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über
Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn, info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de,
unter Verwendung eines Bildes © Julia Vogel | @geschichteinbildern

Lektorat: Mareike Würtele

Verwendete Schriften: Brandon-02, Cervo, Minion

Gesamtherstellung: Druckerei Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biala

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7096-8 Print

ISBN 978-3-7615-7097-5 E-Book

www.neukirchener-verlage.de