




# Mehr Texte zum Traurigsein



Zu leben  
bewusst  
im Licht der Endgültigkeit des Todes,  
heißt zu leben  
jeden Moment  
in dankbarer Leidenschaft.



## Fern

„Nach Dir gibt es Leben“, sagen sie.  
„Die Trauer wird vergehen“, sagen sie.  
„Der Schmerz wird immer weniger“, sagen sie.  
„Eines Tages wirst Du wieder lachen können“, sagen sie.

Doch noch immer ist meine Seele von Dir ergriffen  
meine Gedanken von Dir erfüllt  
mein Herz nach Dir suchend  
und ihre Worte erreichen mich nicht.



## Immer noch

Plötzlich denke ich an Dich

und vergesse,  
dass Du nicht mehr hier bist.

Dann freue ich mich,

will Dir Postkarten schreiben  
und Briefe,  
will Dich anrufen,  
mit Dir reden,  
Spaghetti essen  
und Wein trinken.

Und dann fällt mir ein,

dass Du sie nie lesen wirst  
meine Briefe,  
meine Postkarten,  
mein Telefonat nie beantworten wirst,  
die Spaghetti unberührt auf dem Teller liegen bleiben werden,  
und das Weinglas voll und ungetrunken stehen bleibt

...und dass ich mal wieder alleine weinen werde.

### **In stiller Trauer**

Still ist sie nicht meine Trauer.  
Sie ist mehr wie ein weinendes Kind,  
das sich danach sehnt irgendwie gestillt zu werden.  
Sie ist wie ein tosender Sturm,  
der alles in mir aufwirbelt und nichts hinterlässt als ein Trümmerfeld.

Still ist sie nicht meine Trauer,  
sie schreit und tobt und wütet,  
fällt unerwartet über mich her und verlangt meine ungeteilte Aufmerksamkeit.  
Sie zieht mir blitzartig den Boden unter den Füßen weg  
und fragt mich ganz unbefangen nach dem Sinn des Lebens.

Still ist sie nicht, meine Trauer  
und doch plötzlich  
wird sie ganz unbegründet und ohne Vorwarnung unerträglich still.



### **Das erste Mal**

Heute bin ich zum ersten Mal aufgewacht  
und habe nicht an Dich gedacht.  
Ich habe mich gewaschen und gekleidet  
habe gefrühstückt und kurz  
ein paar Stoßgebete für den Tag  
in den Himmel geschickt.  
Dann habe ich das Haus verlassen  
und mich auf den Weg gemacht  
ganz ohne dich.

Vor diesem Moment hatte ich Angst.

---

**Ohne Dich bin ich so unendlich halb.**



Schmerzliche Trennung  
von Dir  
überwunden.  
Neues entdeckt.

Gleich dem Frühling komme ich heraus  
aus meinem Bunker, diesem geistigen Winter  
und spüre in aller Deutlichkeit,  
dass mein Leben  
nicht nur aus  
Vergangenheit  
besteht.



### **Erkenntnis**

Es war gut mit Dir.  
Es ist gut mit Dir.

