

Barbara Messer

Trauerbotschaften

Barbara Messer

Trauerbotschaften

Edition Forsbach

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.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2024
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Barbara Messer
Autorenfoto: © Phil Porter

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-246-8

Für Bri

*„Nur wer das Licht auslöscht,
gewahrt im Fensterviereck die Tiefe der Sternennacht.“
(aus Japan)*

Dieses Zitat leitet mich seit dem Tod meiner Mutter durchs Leben. Damals dachte ich, dass das Licht in meinem Alltag ausgeht, wenn meine geliebte Mutter stirbt.

Und doch,
im Angesicht ihrer Endlichkeit
begann ich noch einmal mehr zu verstehen,
dass wir diese Zeiten der Einkehr und Dunkelheit brauchen.
Tod und Trauer brauchen Zeit und Tiefe.
Darum geht es in diesem Gedichtband.

Dieser Winter

Dieser Winter
war ein langer Winter,
ein dunkler Winter,
zu dessen Ende
das Licht wieder hervorkam.
So verlässlich wie die Schneeglöckchen,
die sich jedes Jahr im Februar wieder durch
den kalten Boden nach oben drücken.

Es war ein Winter,
der anfangs kein Ende nehmen wollte.
Mein Herz schien zu zerbrechen.
Und meine Kraft schien nicht zu reichen.
Es galt so viel zu bewältigen.
Es galt so viel zu schaffen,
zu wenden,
zu erkennen,
zu heilen,
zu schützen.

Und es war ein Winter des Wandels,
des Muts, der Einkehr und der Liebe.

Dieses Buch ist für dich, liebe Bri.
Du warst meine Insel,
mein Zuhause,
meine allerbeste Freundin und Gefährtin.
Ohne dich
wären die letzten Monate anders gewesen.

Ohne dich ist diese Welt eine andere.
Und mit dir auch.

Danke für das Geschenk
unserer
reifen Freundschaft.

Wer eine Freundin wie dich hat,
darf sich glücklich schätzen.

Das gelebte Leben ist der beste Lehrmeister.

Inhalt

Dieser Winter	6	Vermutlich	64
Einführung	10	Das Salz	65
Es ist Frieden im Haus	14	Du	66
Ich atme nicht	16	Ich schreibe	68
Die Trauer beginnt	18	Ich lerne	69
Die ersten Nächte	19	Meine Hosentasche ist leer	70
Kein Schnee	20	Das Eingeständnis	71
Dein Rabe	24	Deine Kraft nahm ab	72
Keine Angst zu trauern	25	Schmerzhaft ist der Abschied	74
Geht das?	26	Ich verlobe	75
Ich bin da!	27	Ich lasse los	76
Die ersten 7 Tage	28	Ich gehe an all die alten Orte	79
Nimm dir Zeit	29	Es geht ein Wind	80
Worte	30	Sei sanft mit dir	82
Alle Tränen dieser Welt	32	Frag mich	83
Ich bleibe noch	34	Mein Geleit	84
Meine neue Einsamkeit	36	Mein Herz ist gebrochen	86
Aufräumen	37	Du bist noch da	87
Sie fliegen	38	Die Trauer	88
Ein neuer Blick	40	Wer hat gesagt	89
Zählen	41	Mag weich bleiben	90
Ein Mühen	42	Du füllst den Himmel mit Liebe	92
Dein Antlitz	43	Die Kirschen des Sommers	95
Ich war der letzte Moment	44	Freunde	96
Wir reden	47	Der Ofen wärmt	98
Am Ende deiner Fragen	48	Ich räume auf	99
Eine letzte Nacht	50	Und immer noch	100
Barfuß	52	Fluche	102
Ich will	53	Täglich	103
Die Zeit steht immer noch still	54	Dein Postfach wird leer	104
Deine Wahrhaftigkeit	56	Der Prinz	105
Die Nacht	58	Keine Träne	106
Dann	59	Du	107
Zupflastern geht nicht	60	Aus und vorbei	108
Trauern ist mehr als weinen	61	Es wird Zeit	110
Trauern	62	Heute	111
Meine Hände	63	Wenn du denkst	112
		Die eine Geschichte	114
		Zur Autorin	116
		Danke	118

Einführung

Der Tod gehört seit jeher zu mir, denn als Altenpflegerin habe ich natürlich sehr viel mit dem Tod zu tun gehabt. Viele Menschen sind friedlich in meiner Gegenwart gestorben. Mutter und Vater habe ich bereits verabschiedet. Manch anderen besten Freund ebenfalls.

Im August 2023 begann eine neue Dimension von Trauer in meinem Leben, als mein bester Freund und Kollege starb. Nicht unerwartet, dennoch ein Ereignis, welches mein Leben stark veränderte.

Kurz darauf starb meine Katze, meine treue Gefährtin und Wegbegleiterin. Nach einer kummervollen Nacht und einem reichen Leben voller Abenteuer entschloss ich mich am 29. August, sie einschläfern zu lassen. Sie liegt nun ganz oben in Skagen in den Dünen. Die Federn auf dem Titelbild schmückten ihr Grab, welches Josef für sie aushob.

Ein Dienst der Anmut, der Liebe und der Treue.

Ihr Tod reiht sich ein in diesen Herbst und Winter voller Abschiede und anstehender Trauer.

Der schmerzlichste davon war der meines damaligen Gefährten Josef.

Der Abschied von ihm und die Verarbeitung seines doch recht traumatischen und plötzlichen Todes sowie all die Trauer- und Abschiedsrituale und Gedanken haben mich reifen lassen.

Mit meinen Trauerbotschaften möchte ich den Menschen Trost geben, die auch einen geliebten Menschen an den Tod verloren haben.

Dieses Buch ist in den Zeiten der Trauer geschrieben und endet im Beginn des Frühlings, der mir mit allen seinen Facetten wieder Hoffnung gibt und Lust aufs Leben schenkt. Darin sehe ich die Bestätigung, dass mein Weg der Trauer ein guter Weg war.

An der einen oder anderen Stelle teile ich Aspekte meiner Trauer, vielleicht helfen sie oder geben wertvolle Antwort auf Fragen, die sich erst noch formieren.

Ich widme dieses Buch meiner Freundin Bri, denn sie hat mich in diesen Wochen auf eine Art begleitet, dass ich immer wieder in die Erkenntnis, Demut und Dankbarkeit gehen konnte. Sie ist wundervoll.

Mit all diesen Worten setze ich ein Zeichen, dass tiefe Trauer heilt. Sie kann uns beschenken, wenn wir sie nicht fürchten, sondern als notwendigen Prozess einer ganz persönlichen Transformation ansehen. Am Ende stehen Demut, Dankbarkeit und Ehrfurcht. Und eine Liebe, die um ein Vielfaches aus uns selbst herauskommt.

Ich wünsche Dir, liebe Leserin, lieber Leser, Trost und Liebe für die Zeit der Trauer.

Die Toten möchten, dass wir glücklich sind.

Barbara, im März 2024

Steh nicht weinend an meinem Grab,
ich bin nicht dort unten,
ich schlafe nicht.
Ich bin tausend Winden,
die weh'n,
ich bin das Glitzern der Sonne im Schnee,
ich bin das Sonnenlicht auf reifem Korn,
ich bin der sanfte Regen im Herbst.

Wenn du erwachst in der Morgenfrühe,
bin ich das schnelle Aufsteigen der Vögel
im kreisenden Flug.
Ich bin das sanfte Sternenlicht in der Nacht.

Steh nicht weinend an meinem Grab,
ich bin nicht dort unten,
ich schlafe nicht.

Du kannst mich nur nicht mehr sehen,
nicht mehr berühren.
Aber ich werde immer da sein, egal wo du bist.

Werde der Wind sein, der zärtlich
durch dein Haar streicht –
der Regen, der sanft deine Haut berührt –
der Regenbogen am Horizont,
der dir die schönsten Farben schenkt –
die Sonne, die dich wärmt und mit dir lacht –
der Duft von Sommer, den du einatmest –
die Erde, auf der du gehst –
die Nacht, in der ich für dich
die Sterne erstrahlen lasse –

der Tag, der dir tausend Überraschungen bringt –
die Hoffnung, die dich trägt, wenn du traurig bist –
dieses Gefühl, was in dir ist, wenn du glücklich bist.

Du kannst mit mir reden, ich werde dich immer hören –
oder einfach weinen, dann nimm ich dich in meinen Arm
und du wirst dich frei fühlen.

Ich werd über deinen Schlaf wachen und dir wundervolle
Träume schenken.

Du brauchst keine Angst haben, wenn du daran glaubst –
du bist niemals allein,
weil ich immer da sein werde –
wenn du an mich denkst, so wie ich an dich denke!

Diese Worte der Lakota Indianer trösten im Schmerz um
den geliebten Menschen.

Sie waren auch mir ein großer Trost.

In den Wochen und Monaten nach dem plötzlichen Tod
meines Gefährten Josef wurde es meine Aufgabe, meinen
Schmerz und Kummer in Dankbarkeit, stete Liebe und Ver-
bundenheit sowie Freude über das Geschenk unserer Liebe
umzuwandeln.

Diese Worte, die mir eine Freundin sandte, haben mich
getröstet und geleitet. Sehr oft habe ich diese Zeilen laut
gesprochen.

Es ist Frieden im Haus

Still liegst du da.
Ein Lächeln auf deinem Gesicht.
Unerschütterlich,
unendlich.

Alle Zeit
möge Friede werden.
Die Uhr steht still.
Der Taktschlag ändert sich.

Wir Frauen sind um dich.
Frau und Freundinnen.
Ehren deinen Abschied.

Dich.
Das Gewesene.
Diesen Moment und all die davor.
Und
das Kommende.

Der Versuch,
das Geschehene
mit dem Aufstellen
von Kerzen zu erhellen,
dein Leben zu würdigen,
zurückzuholen,
zu achten,
mag vielleicht gelingen.

Wir lassen sie brennen,
sehnen uns nach Liebe,
Vertrauen und Segen,
nach einem Wunder.

Dein Anblick ist einzigartig.
Unvergesslich.
Das Lächeln
auf deinem Gesicht
gibt Hoffnung,
dass alles gut ist.
Göttlich. Ewiglich. Getragen.

Ich blicke zurück.
Unsere Geschichte ist reich.
Du selbst schenkst uns Kraft, ohne dich weiterzuleben.

Gott legt seine Hände auf unsere Schultern
und tröstet uns.
Wir halten.
Zusammen.
Den Raum.
Dich im Wandel.

Mein bester Freund ist im August gestorben. Ich hatte das große Geschenk, ihn aufgebahrt zu Hause erleben zu dürfen.

Es tat so gut, den tiefen Frieden in seinem Gesicht und in seinem Hause zu spüren.

Ich atme nicht

Wenn,
dann stille.
Kaum merklich.

Dein endliches Antlitz
brennt sich in mein Gemüt.
Wäre ich du,
wäre ich bei mir.
Oder ich bei dir.

Lange reicht meine Liebe
über deinen Tod hinaus.
Sicher bin ich.

Ich falle
in den ewigen Sog des Schmerzes
und
spüre deine alte, weise Seele
nah.

Und
breche,
zerbreche,
innerlich,
dennoch
Stück für Stück.
Mit allem,
was da mit dir war.

Ich ahne nicht,
noch nicht,
wie groß es werden wird,
diesen Schmerz
anzunehmen
und
mich
mit ihm zu arrangieren.

Ich gehe hinein,
in das dunkle Tal
der ersten Tränen.

29. November 2.46 Uhr

Das ist das erste Gedicht nach dem Tod von Josef. In der Nacht noch fuhr ich zu einer Freundin, schlief bei ihr und versuchte, mit diesen Zeilen einzuschlafen.

Die Trauer beginnt

Ich möchte zu dir,
schreit jede Faser meines Seins.
Seit Monaten.
Seit Wochen.
Sehne ich deine Haut.
Ich rufe dich
und
diese eine Ruhe,
in der ich still sein darf.
Im Gedenken deiner.
Ich bin da.
Über alles hinaus.

Ich weiß.
Am Ende des Schmerzes,
der mich zu zerreißen scheint,
wohnst du.
Mit all der Heimat,
nach
der wir
uns
jemals sehnten.
Und nun.
Definiere ich neu.
Ich muss.
Du kommst nicht wieder.
Eine Antwort gibt es später.
Vielleicht.

Die ersten Nächte

Die ersten Nächte
ohne dich
lassen mich ahnen,
wie groß und
allumfassend diese Trauer
in diesem Winter noch werden wird.

Du kommst nicht zurück.
Bist weg.
Zukunft ohne dich.

Mit jedem Atemzug
suche ich dich
neben mir.
Wie meine Hände deinen Körper.
Und meine Haare deinen nächtlichen Schopf.

Alleine.
Jede Nacht.
Sterne. Winter. Mond.
Ohne dich.