

## TEXTE ZU TRAUER UND FÜR TROST

Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man nicht durch den Tod verlieren.  
(Johann Wolfgang von Goethe)

Trost ist wie eine sanfte Hand auf Deinem Kopf, die dir zur Ruhe verhilft.  
(Phil Bosmans)

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich. Und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.  
(Psalm 23.4)

Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, der ist nicht tot, der ist nur fern; tot ist nur,  
wer vergessen wird.  
(Immanuel Kant)

Ihr habt jetzt Trauer, aber ich werde euch wieder sehen und euer Herz wird sich freuen.  
(Johannes 16.22)

.....

In unserer modernen Welt scheinen viele Menschen zu glauben,  
die Wissenschaft habe „religiöse Gedanken“ unzeitgemäss gemacht  
und man müsse sie daher als überholt betrachten.

Die Wissenschaft hat jedoch gerade für den religiösen Skeptiker  
eine grosse Überraschung bereit:  
Sie sagt eindeutig, dass in unserer Welt nichts  
- nicht einmal das kleinste Partikelchen -  
verschwinden kann,  
ohne eine diskrete Spur zu hinterlassen.

Denken Sie einmal einen Augenblick darüber nach,  
und Ihre Gedanken über Sterblichkeit und Unsterblichkeit  
werden niemals mehr die gleichen sein.

Die moderne Wissenschaft sagt, dass nichts wirklich spurlos verschwinden kann.  
Die Wissenschaft kennt keine totale Auflösung oder Vertilgung.

Alles was sie kennt, ist Verwandlung.

Wenn Gott dieses fundamentale Grundprinzip sogar auf das  
unbedeutendste Teilchen seines grenzenlosen Universums anwendet,  
ist es dann nicht nur vernünftig zu vermuten, dass dieser göttliche  
Grundsatz auch für sein Meisterstück, die menschliche Seele,  
Anwendung findet?

Alles was mich die Wissenschaft lehrt,  
bestärkt mich in meinem Glauben  
an die Fortsetzung unserer Existenz  
im Leben nach dem Tode.

Denn: Nichts verschwindet, ohne eine Spur zu hinterlassen,  
**und Vergehen ist nur Verwandlung.**

Wernher von Braun (1912-1977), deutsch-amerikanischer Wissenschaftler, gilt als „Vater der Rakete“ und „Pionier der Raumfahrt“

## Du bist nicht tot...



Du bist nicht tot,  
sondern nur untergegangen wie die Sonne.  
Wir trauern nicht über einen,  
der gestorben ist,  
sondern wie über einen,  
der sich vor uns verborgen hält.  
Nicht unter den Toten suchen wir dich,  
sondern unter den Seligen des Himmels.  
(aus Engel-Gedichte/Theodoret von Kyros)

... „Die Toten sind ja fortwährend da...“ Wir sind nicht von ihnen getrennt durch unsere Realität, wir sind von ihnen nur getrennt durch den Bewusstseinszustand. Wir sind nicht anders von den Toten getrennt, als wir im Schlafe getrennt sind von den Dingen um uns herum: Wir schlafen in einem Raume, und wir sehen nicht Stühle, ... die in dem Raume sind, trotzdem sie da sind. Wir schlafen im sogenannten Wachzustande mit Bezug auf Gefühl und Willen, mitten unter den sogenannten Toten ... geradeso, wie wir die physischen Gegenstände nicht wahrnehmen, die um uns herum sind, wenn wir schlafen. Wir leben also nicht getrennt von der Welt, in der die Kräfte der Toten walten; wir sind mit den Toten in einer gemeinsamen Welt...“

Rudolf Steiner in „Erdensterben und Weltenleben“

Wenn ich an den Tod denke, denke ich auch an das Leben, das weitergeht, nachdem der Körper nicht mehr existiert. Ich bin dankbar, dass Jennifer und alle mir bekannten Verstorbenen da sind, auch wenn sie auf Erden gestorben sind.

Der Tod ist kein Ende - er ist Verwandlung -

Annelise Süess-Clausen

Und wenn Du Dich getröstet hast, wirst Du  
froh sein, mich gekannt zu haben.  
(Antoine de Saint-Exupery)

**Meditation für Verstorbene**

Es strebe zu Dir meiner Seele Liebe.  
 Es ströme zu Dir meiner Liebe Sinn!  
 Sie mögen Dich tragen.  
 Sie mögen Dich halten,  
 an Hoffnungshöhen,  
 in Liebesphären  
 Rudolf Steiner

***Trauernde begleiten***

*Viele haben Schwierigkeiten, trauernden Mitmenschen zu begegnen. Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Der nachfolgende Text mag eine kleine Anregung sein, was hilfreich sein kann:*

**Segen der Trauernden**

Gesegnet seien alle,  
 die mir jetzt nicht ausweichen.  
 Dankbar bin ich für jeden,  
 der mir einmal zulächelt  
 und mir seine Hand reicht,  
 wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,  
 die mich immer noch besuchen,  
 obwohl sie Angst haben,  
 etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle,  
 die mir erlauben,  
 von dem Verstorbenen zu sprechen.  
 Ich möchte meine Erinnerungen  
 nicht totschrweigen.  
 Ich suche Menschen,  
 denen ich mitteilen kann,  
 was mich bewegt.

Gesegnet seien alle,  
 die mir zuhören,  
 auch wenn das,  
 was ich zu sagen habe,  
 sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,  
 die mich nicht ändern wollen,  
 sondern geduldig so annehmen,  
 wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle,  
  
 die mich trösten  
 und mir zusichern,  
 dass Gott mich nicht verlassen hat...

Marie-Luise Wölfing (aus dem Buch „Denn sie werden getröstet werden“, Kösel Verlag)



**PRAXIS SEELENWEG**  
 Lebensberatung Medialität Reiki  
 www.seelenweg.ch

## Geliebte Mutter

Wenn Du Dir Gedanken über den Sinn des Lebens machst,  
sollst Du wissen, dass ich bei Dir bin;  
Schließe Deine Augen und spüre meinen Kuss  
wie einen sanften Luftzug auf Deiner Wange.

Wenn Du zu zweifeln beginnst, ob Du mich je wieder sehen  
wirst, werde innerlich still und hör mir zu;  
Meine Stimme steckt im Flüstern des Himmels  
und wispert Dir zu; „Mein Lieb“.

Wenn Du nicht mehr weißt, was Du tun sollst,  
und Dich fragst, wozu Du noch auf der Welt bist,  
öffne Dein Herz und sieh mich an;  
Ich blinzele Dir zu im Funkeln der Sterne  
und leuchte Dir lächelnd Deinen Weg.

Wenn Du am Morgen erwachst  
und Dich Deiner Träume nicht mehr erinnerst,  
Dich aber ruhig und friedlich fühlst;  
Dann war ich bei Dir und füllte  
Deine Nacht mit Erinnerungen an mich.

Wenn Du Dich vor Kummer krümmst,  
und Dir ein Leben in Frieden nicht mehr vorstellen kannst,  
dann denk an mich; Ich bin bei Dir!  
Sanft blicke ich aus den Tränen eines gemeinsamen Freundes  
und lindere Deinen Schmerz.

Wenn die Sonne am Morgen erneut den verlassenen Himmel erglänzen lässt,  
in ihrem atemberaubenden Glorienschein,  
dann lass Deinen Geist erwachen.  
Denk an die Zeit, die uns geschenkt wurde, zu kurz aber wunderschön.  
Wenn Du Dir sicher bist, dass wir zusammengehören;  
Wenn Du genau weißt, was Dir bestimmt ist.

Erkenne, dass Gott diesen Augenblick für uns geschaffen hat, für uns allein.  
Geliebte Mutter, ich werde immer bei Dir sein.



## Das Leben, das ich selbst gewählt

Ehe ich in dieses Erdenleben kam,  
ward mir gezeigt, wie ich es leben würde:  
Da war Kummernis, da war Gram,  
da war Laster, das mich packen sollte,  
da war Irrtum, der gefangen nahm,  
da war der schnelle Zorn, in dem ich grollte,  
da waren Hass und Hochmut, Stolz und Scham.

Doch da waren auch die Freuden jener Tage,  
die voller Licht und schöner Träume sind,  
wo Klage nicht mehr ist und nicht mehr Plage  
und überall der Quell der Gaben rinnt.  
Wo Liebe dem, der noch Erdenkleid gebunden,  
die Seligkeit des Losgelösten schenkt,  
wo sich der Mensch der Menschenpein entwunden  
als Auserwählter hoher Geister denkt.

Mir ward gezeigt das Schlechte und das Gute,  
mir ward gezeigt die Fülle meiner Mängel.  
Mir ward gezeigt die Wunde, draus ich blute,  
mir ward gezeigt die Helfertat der Engel.  
Und als ich so mein künftiges Leben schaute,  
da hört' ein Wesen ich die Frage tun,  
ob ich dies zu leben mich getraue,  
denn der Entscheidung Stunde schlüge nun.

Und ich ermäss noch einmal alles Schlimme –  
„Dies ist das Leben, das ich leben will!“  
gab ich zur Antwort mit entschlossener Stimme  
und nahm auf mich mein neues Schicksal still.  
So ward ich geboren in diese Welt,  
so war's, als ich ins neue Leben trat.  
Ich klage nicht, wenn's oft mir nicht gefällt,  
denn ungeboren hab ' ich es bejaht.

Hermann Hesse

