



Ich kenne deine Tränen

Mut zum Trauern

Tabor Rundbrief

Nr.42

November 2009

Memento

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?
Allein im Nebel tast' ich todentlang

Und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so
wie das Bleiben.

Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr,
und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt, den eigenen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod des anderen muss man leben.

(Mascha Kaléko)



2 Liebe Freunde, Mitglieder und Förderer des Tabor e.V.

18.08 Uhr, Bahnhofshalle in Frankfurt. Dutzende von Zügen warten auf den Gleisen, fahren ein, fahren aus. Lautsprecher-Durchsagen. Leuchtanzeigen. Zwei Ausländer reden aufgeregt auf einen Bahnbeamten ein. Um sie herum Ströme von Menschen. In beide Richtungen bewegen sie sich, hasten zu den Gleisen, stoßen aneinander an. Koffer werden auf Transportwägelchen vorbei geschoben, von Imbiss-Ständen weht Bratwurstgeruch herüber.

An den Ecken der riesigen Halle die Ausgänge: nach draußen in die Stadt, nach unter zur S-Bahn oder in die unüberschaubare Weite der Einkaufspassagen, eine unterirdische Welt für sich.



An der Ecke, neben dem Buchladen kniet eine junge Frau, halb lehnt sie sich an die Mauer. Sie weint. Auf eine stille, kaum hörbare Art. Tränen laufen ihr über die Wangen. Manchmal schüttelt ein mühsam unterdrücktes

Schluchzen ihren Körper. Mit einem zusammengeknüllten Taschentuch fährt sie sich über die Nase. Sie gehört nicht zu den Obdachlosen, das verrät ihre Kleidung. Vielleicht ist sie hingefallen, hat sich verletzt? Doch keine äußeren Spuren sind zu erkennen. Kein Blut, kein auffälliges Tasten nach schmerzenden Körperstellen.

Hat sie auf jemanden gewartet, der nicht gekommen ist? Wurde sie bestohlen? Hat sie eine Trennung nicht verkraftet, einen Abschied am Bahnsteig? Vielleicht ist sie fremd, braucht Hilfe. Niemand nimmt Notiz von der Frau an der Ecke. Reisende kommen und gehen. Nur selten streift sie ein Blick, wird so etwas sichtbar wie Mitleid auf den Mienen der Vorbeieilenden.

Ein Kind an der Hand seiner Mutter zeigt mit dem Finger auf die Frau, die Mutter sagt ein paar erklärende Worte und zieht das Kind weiter. Die Weinende an der Ecke ist allein, mitten im Gewimmel der Menschen, ganz allein mit ihren Tränen, mit ihrem Schicksal. Verloren wirkt sie, dort in der großen Halle ...

Jemand müsste sie ansprechen, ihr Hilfe anbieten, ihr tröstend die Hand auf die Schulter legen. Es wird doch noch Menschen geben in diesem Bahnhof, denen eine

3 *weinende Frau nicht gleichgültig ist. Aber vielleicht will sie ja in Ruhe gelassen werden. Vielleicht ist es ihr peinlich, wenn ein Fremder ihre Tränen sieht. Vielleicht braucht sie nur ein wenig Zeit, um wieder zu sich selbst zu kommen.*

Was aber, wenn die Verzweiflung schon übergroß ist? Die Bahnhofshalle als letzter Zufluchtsort, der letzte Verbindungsfaden zu den Menschen? Vielleicht würde ein einziges freundliches Wort schon genügen, um eine Brücke zu bauen zurück ins Leben? – Um 18.19 Uhr sitze ich im Intercity von Frankfurt nach Würzburg. Das Gesicht der Frau verfolgt mich auf der ganzen Fahrt. Zu spät!

(„Am Rande“. Klaus Roos, Gedanken am Wegrand, Mainz 1999)



Liebe Freunde,

diese Geschichte zeigt sehr viel über unsere Schwierigkeit, mit Gefühlen anderer umzugehen. Tränen machen uns oft hilflos: Wir sehen weg, vertrösten schnell, gehen vorüber. Umgekehrt ist das auch Ausdruck dafür, welch Schwierigkeiten wir mit unserer eigenen Trauer haben. Wie schnell wird sie unter-

drückt oder übergangen: „Des werd scho wieda!“

Weggewischt, übertüncht führt dies oft zu unheilvollen Folgen: verschiedenste Süchte und psychosomatische Krankheiten, lähmende Wut auf Gott (Warum hast du das zugelassen?) und das Leben, oft auch Selbstverwürfe und schwere Schuldgefühle.

Trauer will – wie alle Gefühle – ausgelebt werden, damit sie uns wieder ins Leben führt.

So geben in diesem *Tabor-Rundbrief* Menschen Zeugnis ihrer persönlichen Trauer in ihrer je eigenen Lebenssituation:

- Siggie hat um den Tod der geliebten Mutter auf seine Weise getrauert – mit der Flucht in die Drogen: Den Rausch gesucht, um zu vergessen und wegzukommen von dem stechenden Schmerz in seinem Herzen. Hauptsache dicht sein und nicht mehr nachdenken. Jetzt sitzt er im Gefängnis und beginnt zu trauern.

- In der Haft bricht in Angela das Gefühl von Melancholie und tiefer Trauer auf, weil sie plötzlich spürt, wie allein und von ihrer Familie verlassen sie ist und ihr ganzes Leben über schon war.

4 Gabi dagegen hat beim Tod ihres Großvaters nicht so sehr Trauer empfunden, als vielmehr große Erleichterung, dass der Tod nicht weh tut. Sterben ist für sie wie ‚Sich schlafen legen und drüben wieder aufwachen‘.

- Leben mit dem Tod eines geliebten Menschen. Abschied nehmen vom geliebten Vater, dessen Tod eine plötzliche Leere im Leben hinterlässt. Bei manch einem bricht diese Trauer erst nach jahrelanger Unterdrückung plötzlich durch.

- Ab und zu spürt Steffi eine tiefe Trauer in sich über das alte Party- und Spaßleben mit Sex & Drugs & Alkohol, von dem sie sich bewusst verabschiedet hat. Aber auch dieser Abschied muss betrauert werden.

- Gerade die Haft ist eine lange Zeit des Verzichts auf viele Dinge, vielleicht auch die Zeit des Scheiterns von Beziehungen. Das bedeutet Abschied nehmen und Trauerarbeit leisten – für Dirk und Pedro eine schwere Herausforderung.

- Die Hundedame Nelly, die eingeschläfert werden musste, reißt ein tiefes Loch ins Leben ihrer Familie: 17 Jahre das Leben mit ihr geteilt und nun begrüßt dich keine feuchte Hundeschnauze mehr, wenn du nach Hause kommst.

- Auch Rocker – nach außen harte Jungs – haben Gefühle und können am Grab ihrer Rockerbraut Susi ihrer Trauer Ausdruck verleihen und weinen, Gott sei Dank

- Abschiedsbriefe, Dialoge und Trauerbekundungen sind gute Rituale, seiner Trauer freien Lauf zu lassen und sie zu durchleben. In der Mitte des Heftes sind einige dieser Rituale abgedruckt.

„Die menschliche Existenz ist und bleibt verletzlich, und niemand kann uns sagen, wohin die Reise führt. Wir wissen nur, dass wir an Schmerz, Verlust, Trauer und schließlich Tod nicht vorbeikommen. Die Trauer um einen geliebten Menschen, um verlorene Lebensträume, um verpasste Chancen, um das ungelebte Leben tut weh – aber sie führt auch in den tiefsten Grund der Seele, wo der Mensch mit neuen Möglichkeiten des Lebens in Berührung kommt“
(Doris Weber)

So lautet das Thema dieses Rundbriefes:

Ich kenne Deine Tränen!

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen/Euch Mut zusprechen, gerade jetzt im melancholischen Monat November eure Trauer zu leben, um wieder zu leben!

Eure Ingrid
Vorsitzende des Tabor e.V.

Wandlung

*Kein Wort,
keine Zeile hinterlassen
Ich konnte es lang nicht fassen*

*Bei den Verwandten
Unverständnis und
Gleichgültigkeit
Zum Nachdenken
oder gar Weinen
keine Zeit*

*Banale,
nichts sagende Worte
am Telefon
Sprüche-
was bedeuten die schon?*

*Niemand reichte mir
eine tröstende Hand
Ich stand
mit dem Rücken zur Wand*

*Nur über die Beerdigung
wollten sie sprechen
Ich dachte,
die wollen mich alle zerbrechen*

*Viele Stunden lief ich
durch Feld und Wald*

*Die Verwandtschaft
interessierte nur, wer alles zählt*

*Noch ein Besuch am Grab,
ganz allein
Die Lähmung hörte auf ...
die Trauer setzte ein ...*

*Die Tränen haben den schlimmsten
Schmerz weggespült*

*Nach vielen Wochen
war ich nicht mehr
so sehr aufgewühlt*

*Mit der Zeit eine komplett neue
Aufgabe gefunden
Und damit auch die Leere,
die Trauer überwunden.*

Rita, JVA Aichach

6 Trauer und Heilung – trotz lebenslänglich

Das erste Mal, dass ich wegen eigenen Verschuldens bewusst trauerte, war wegen meines Versagens als Vater eines nicht-ehelichen Kindes. Als junger Mann hatte ich wegen eines Vertrauensbruches die schwangere Mutter und damit auch unser Kind verlassen. So wurde ich zum Zahl-Vater, eine Rolle, die ich bei anderen eher verachtet hatte.

Ich trauerte beim Gedanken an die enttäuschte Frau und das Kind ohne Vater, an deren Verwandte, meine Eltern und Freunde die ich enttäuscht hatte; und um den Bruch in meiner Selbstachtung.

Heilung begann erst, als ich nach 22 Jahren erfuhr, dass die Mutter meines ersten Kindes gesagt hatte, sie hätte Frieden mit ihrer Geschichte und mit mir gefunden. Das war wie ein Geschenk für meine Seele. Seitdem kann ich alles besser annehmen, wie es ist.

Der Tod meines Vaters war dann die erste erschütternde Trauer, die meine Wurzel betraf. Ich hätte so viel mit ihm noch klären wollen, Geheimnisse über ihn und meine Kindheit, aber ich hatte es nie geschafft, ihn zu fragen, und er hatte es nie ge-

schafft, sich zu öffnen. Versäumte Chance also – keine wirkliche Versöhnung und auch mein Dank für seine Art der Vaterliebe blieb unausgesprochen.

Erst zehn Jahre später ging ein liebender Mensch durch all das mit mir zusammen durch, half mir, alles herauszulassen und auch zu beten. So wurde für mich erst der Weg frei, das Schicksal meines Vaters bei ihm zu belassen, ihn loszulassen und für mein eigenes Leben frei zu werden.

Heute liebe ich meinen Vater auf gesunde Weise, mit all seinen Fehlern, seiner Verstrickung – nichts ist zurückgeblieben, weil ich loslassen konnte.

Jahre nachdem ich eine andere Frau geheiratet hatte, zerbröckelte diese Ehe, und der Vertrauens- und Achtungsverlust blieb auch unserem gemeinsamen, meinem zweiten Kind, nicht verborgen. Ich fand das nur noch schrecklich, denn für dieses Wunschkind lebte ich, hatte es nie enttäuschen, es nie leiden sehen wollen. Als Eltern hielten wir die Fassade aufrecht, und ich begann nun ein ebenso kaputtes Eheleben zu führen, wie meine Eltern – genau das, was ich nie gewollt hatte.

Ich trauerte, dass sich nun zum zweiten Mal meine Hoffnung auf

7 ein gesundes Ehe- und Familienleben nicht erfüllt hatte.

Die Spirale ging bergab, Ehebruch, Trennung, neue Liebe ohne Zukunft, weil ich von Frau und Kind nicht lassen konnte und wollte. Endloses, zermürbendes Hin und Her, alle haben gelitten, und mir gingen die Tränen aus. Zwei Mal griff ich mein Leben an, wollte dadurch aus dieser Aussichtslosigkeit für alle fliehen, aber ich überlebte.

Danach war das Trauern einer Leere gewichen, die ich nur noch mit Flucht in Arbeit und durch Funktionieren verdrängen konnte. Dann kam es zum Streit und die Angst, nun auch mein zweites Kind und die Existenz zu verlieren, brachte mich dazu, meine Frau zu töten.



Danach brach ich vor Ort zusammen und bestand nur noch aus Verzweiflung und Trauer über alles und das Furchtbare, was ich ihr angetan hatte – und vielen anderen dadurch auch. Vorher war nie körperliche Gewalt von mir ausgegangen und nun das...

Dann Verhör, Geständnis, Gefängnis und zwangsläufiges Schicksal: Lebenslänglich. Der Gedanke an diejenigen, die

trauern und leiden, zerriss mich förmlich jeden Tag. Und auch Jahre später und nach ganz viel Heilung, die ich erleben durfte, kommt die Trauer manchmal plötzlich hoch und überschüttet alles, als ob ein Staudamm überläuft. Da genügt ein Kinderlachen, ein Fernsehbild von Gewalt gegen Frauen und ich gerate aus den Fugen. Nichts ist schlimmer, als das Wissen, dass ich selbst den Grund für all diese Trauer verschuldet habe.

Mit dem Ausgeliefertsein an die entwürdigende Welt von Strafverfolgung, Justiz und Vollzug begann auch eine andere Art der Trauer – das Abschiednehmen von fast allem, was mir je etwas bedeutet hatte.

Wegen meiner Strafe, dem Freiheitsentzug auf unbestimmte Zeit, habe ich nie getrauert; das habe ich akzeptiert. Es sind die zahllosen ‚Nebenstrafen‘, die dem Gefangenen, aber auch seinen Beziehungen, ja sogar den Opfern auferlegt werden.

Ich trauerte, weil ich jede Achtung vor mir verloren hatte – und viele andere auch. Ich trauerte, weil es unumkehrbar ist, dass ich mit der Tat eines Augenblicks alles Gute aus über 40 Jahren entwertet und überlagert hatte. Ich trauerte, weil ich nicht mehr das moralische

8 Recht verspürte, mich dagegen zu wehren, wie ein Stück Vieh behandelt zu werden, und um den verlorenen Wert meines Lebens überhaupt – so empfand ich es damals.

In zerschlissene, entwürdigende Kleidung gesteckt zu werden, kaum duschen und mich nicht vernünftig herrichten zu können, totale Fremdbestimmung, schlechtes Essen und herablassende Bemerkungen durch eine Luke in der Tür zugeschoben zu bekommen und zahllose Schikanen mehr, die alle nicht vom Gesetz gewollt sind und der Gesellschaft weitgehend verborgen bleiben (sollen), Totalverlust an menschenwürdiger Kommunikation nach draußen – all das sollte mich dazu bringen, dass ich von Würde und Selbstachtung endgültig Abschied nehme. Jede Demütigung löste Trauer und Ohnmachtgefühl aus.

Trauer war auch Begleiter der wenigen genehmigten Kontakte nach draußen. Es tat weh, als einige Freunde und Kollegen ihre Beziehung zu mir abgaben, wie einen Mantel an der Garderobe, und mich nur noch so sehen konnten, wie mich die Staatsanwaltschaft und die von ihr gefütterten Medien aussehen ließen. Ich war traurig, dass sie mir nicht mal eine Frage stellten – Jahre voller vermeintlich guter Beziehungen verwandelten sich

in Enttäuschung. Ein Stück starb die Hoffnung, wenigstens noch einen Wert als Ansprechpartner zu haben.

Die vielen aber, die mir von früher geblieben sind, die mich heute noch besuchen, mir schreiben, sich um mich Gedanken machen – auch um die habe ich getrauert. Hin- und hergerissen zwischen dem Mitgefühl mit den Opfern, der Fassungslosigkeit vor meiner Tat und der Größe, die es einem abfordert, den Täter als Mensch von der Tat zu trennen, ihm irgendwie die Treue zu halten in Objektivität – es macht traurig, sie in so ein Gefühlschaos gestürzt zu haben, in einen Film ohne happy end.

Manche Briefkontakte zerbröckeln schleichend, irgendwie gehen die Welten auseinander und nach dem dritten, vierten unbeantworteten Brief sitze ich da und lerne erneut, etwas loszulassen, traurig, mit Schmerz, aber es muss sein.

Systematisch wird mir mein zweites Kind entfremdet; zunächst darf sie schreiben und mich besuchen, dann nur noch schreiben, dann soll ich den Briefwechsel reduzieren und eines Tages bleiben plötzlich die Antworten aus und Jahre der Ungewissheit beginnen. Nach

9 ihren Besuchen und Briefen, die für mich wie Lebenselixier waren, hatte ich zwar immer Zusammenbrüche, wenn ich alleine war, nun aber spüre ich, dass das Band endgültig abreißen soll. Aber ich verspüre nicht das Recht zu kämpfen, sondern stelle meiner Sehnsucht das Wissen entgegen, dass es wohl besser für das Kind ist, in ein neues Leben so normal wie möglich hineinzuwachsen.

Mein Herz lebt im Schraubstock. Nach Jahren man mein Kind einmal zu Besuch und ich merke, was die Kontaktsperre angerichtet hat – als wäre meine Tat nicht schon schlimm genug für die Beziehung gewesen. Wir sind entfremdet, aber ich lerne, in Liebe loszulassen, und den Wunsch zu respektieren, keinen Kontakt zu suchen – nun auch ohne Kontakt zum zweiten Kind zu leben. Die letzte große Trauer hat begonnen.

Über all dem bin ich aber ein optimistischer Mensch geblieben, konnte durch all diese Töler gehen, weil ich erkennen durfte, dass ich nicht alleine bin – es nie war. Seit der ersten Nacht im Gefängnis hat Gott mich wissen lassen, dass Er da ist und alles mitträgt. Ich glaube das nicht nur, ich weiß, dass es wahr ist. Immer schickte Er mir Menschen, die mir gut tun. Dieses Einfach-da-Sein von Gott

und Mensch meiner Seite hatte ich zuvor nie erfahren. Ich teile Trauer und Freude, darf so sein, wie ich bin, und so werden, wie es mir entspricht. Ich darf wachsen und in ein neues Leben, in eine neue Berufung finden. Ich kann nicht erklären, warum ich heile, warum ich weiß, dass die Trauer weniger werden und sich verwandeln wird. Aber es muss die Liebe von Gott und Mensch sein, die ich lerne zu erkennen und zuzulassen. Sie öffnet alle Türen in mir, macht aus Verzweiflung Hoffnung, aus Trauer Heilung und aus Reue und Umkehr Vergebung.

Gott und Mensch haben mit mir und mit meinen Opfern geweint und gebetet, begleiten meinen Weg. Ich darf trauern – und doch leben, darf frei werden und Beziehung haben trotz aller Gitter.

Diesen Gott und solche Menschen wünsche ich allen, die unter meiner Tat zu leiden haben, damit auch aus ihrer Trauer neues Leben wächst und Gutes entsteht. Ich glaube daran, dass sich dieser Wunsch erfüllt, und darf nun ruhig sein.

Pedro Marcellino, JVA Stadelheim



10 Was ich durch die lange Haft zu betrauern habe

Seit 1988 bin ich in Haft – 21 Jahre Gefängnis am Stück. Das bedeutet Verzicht und Verlust von vielem. Wir haben erst kürzlich in der Emmausgruppe darüber gesprochen, was wir in unserem Leben alles betrauern und wenn ich so darüber nachdenke, dann kommt da bei mir schon eine ganze Menge zusammen.

Ich will jetzt nur mal Kleinigkeiten benennen, die großen Verzicht wie Freiheit, Selbstbestimmung, Partnerschaft etc. sind natürlich die schwereren Verluste.

Aber: Seit fast 22 Jahren habe ich keinen Sternenhimmel mehr gesehen, mal abgesehen von den zwei, drei Sternen die ich mal sehe, wenn ich nachts aus meinem Zellenfenster blicke.

Trauer empfinde ich darüber, dass ich nicht mit dem Fahrrad die Feldwege entlang fahren kann und den Geruch in der Nase habe, wenn der Bauer seine Wiese gemäht hat oder das Heu macht.

Es macht mich traurig, nach einem warmen Sommerregen nicht durch den Wald spazieren zu können und den schweren, erdigen Geruch von Waldboden,

Moosen und Pilzen in der Nase zu haben.

Das Jahr ist nun schon wieder fast vorbei und mir ist gerade der Gedanken gekommen, dass ich das ganze Jahr nur einen einzigen Schmetterling herumflattern gesehen habe.

Vor etwa fünf Jahren hatte ich noch eine Freundin, die mich ab und zu besucht hat und da habe ich auch noch geküsst und wie gerne ich das getan habe. Es kommt schon selten genug vor, mal eine Frau zu umarmen. Mal meine Mutter, wenn sie zu Besuch da ist oder wenn mich mal eine andere Frau besuchen kommt, aber sonst nie. Das fehlt schon sehr!



Seit meiner Geburt leide ich an einer Innenohrschwerhörigkeit und je älter ich werde, desto schlechter höre ich natürlich. So höre ich im Sommer draußen schon lange nicht mehr die Vögel zwitschern. Kein Zirpen der Grillen, kein Quaken der Frösche am Teich. Noch nicht einmal ein Teich oder See in der Nähe!

11 Mit Freunden des Nachts am Lagerfeuer sitzen und sich stundenlang unterhalten zu können, während ein anderer im Hintergrund auf seiner Gitarre spielt!

Ich sehe keine Kinder am Spielplatz gemeinsam spielen und sich freuen. Keine lachenden Kindergesichter, mal abgesehen vom Fernsehen, wo ich so etwas mal sehen und hören kann, aber es ist eben doch etwas ganz anderes, so etwas live zu erleben.

Nachts, wenn die schwüle Hitze des Sommers in der Zelle steht, kann ich nicht an die frische Luft gehen oder mich mal kalt abducken. Die Füße laufen nicht durch den Sand am Strand und werden vom Salzwasser umspült und man spielt mit den Zehen im Sand. Alles weg!!!

Kein Musikfestival besuchen zu können und mit Menschenmassen gemeinsam tanzen zum Rhythmus der Musik. Die Bässe nicht mehr im Bauch spüren können. In kalten Winternächten durch den Schnee stapfen und den Schnee knirschen hören und spüren. Kein Skifahren mehr, kein Schwimmen gehen, kein Klettern. Was habe ich gern Outdoor-Sportarten betrieben und jetzt, alles weg!

Mal einen kleinen Schwips haben, wenn man abends mit Freunden weggegangen ist. Es macht mich traurig, nicht mit

der Freundin ins Kino gehen und dabei Popcorn futtern zu können.

Im Sommer ein Waffeleis mit Pistazien, Walnuss, Schokolade, Vanille und noch vielen anderen Geschmacksrichtungen.

Oder nur mal ganz simples Fast-food, vom Türken an der Ecke ein Döner, oder nen Burger von McDonalds.

Und was esse ich heute Abend? Ein paar Scheiben trockenes Weißbrot mit „Panzerplattenkäse“! Wenn ich aus meinem Zellenfenster blicke, kann ich höchstens 30 m schauen und dann kommt schon die Mauer und man glaubt gar nicht, was das für ein Genuss wäre, mal weit in die Ferne schauen zu können.

Mann, wie vermisse ich es, auf meinem Motorrad zu sitzen und die kurvigen Landstrassen entlang zu cruisen und den Fahrtwind im Gesicht zu spüren. Der sonore Sound der Auspuffanlage, die leicht vibrierende Sitzbank und die geile Beschleunigung, wenn man Gas gibt. Alles weg! Abschied nehmen, traurig nachträumen!

Und warum das alles?? Wegen einer riesigen Dummheit, wegen meiner schwerwiegenden Tat! Alles weg!!! Alles weg!!!

Dirk, JVA Stadelheim

12 **Mit Drogen die Trauer betäubt**

Mein ganzes Leben war geprägt von Trauer und sehr vielen bitteren Tränen. Ein Leben mit sehr vielem auf und ab, aber meistens gefüllt mit sehr vielen traurigen Ereignissen.

Meine Kindheit war alles andere als schön, bis auf die Zuneigung und Liebe meiner Mutter, die ich zum Glück immer erleben durfte und an der ich mich stets festhalten konnte. Sie war das Beste, was mir passiert ist, bis sie 1994 leider gestorben ist; und nichts konnte diese Liebe je ersetzen, zumindest bis heute nicht.

Schon vorher habe ich die Trauer kennen lernen müssen, als ich gute Freunde durch Drogen verlor und sie mit ihren Familien zu Grabe tragen musste. Die letzte Beerdigung war 2004 als ein mir sehr wichtiger Freund an einer Überdosis starb. Eine Woche zuvor war er noch ein paar Tage auf Besuch bei mir und wir hatten schöne, lustige Tage, aber leider unsere letzten, miteinander.

Dieser Verlust war nach meiner Mutter der traurigste, und meine Augen füllen sich mit Tränen, wenn ich an den letzten Gang mit ihm zu seinem Grab denke. Im Hintergrund lief sein Lieblingslied von coldplay - brothers

in arms, und der Himmel weinte unaufhörlich in Strömen

Seit dem Tod meiner geliebten Mam habe ich nicht mehr so viel geweint und mein Herz war zerbrochen, durchschnitten vom Schmerz über diesen Verlust.



Getrauert habe ich wieder einmal auf meine Weise – mit der Flucht in die Drogen. Den Rausch gesucht und herbeigeführt, um zu vergessen und wegzukommen von dem stechenden Schmerz in meinem Herzen. Endlich aufhören mit Weinen, das wollte ich. Anders konnte ich mich mal gar nicht damit abfinden.

Ich suchte Gespräche, um mich von den Schmerzen frei zu reden, doch die endeten immer wieder im Rausch. Hauptsache zu und dicht sein und nicht mehr nachdenken! Dafür suchte ich mich hinter der Mauer ‚Rausch‘ zu verstecken und auch um meine weiche Seite unter meinem ‚harten‘ Panzer keinem zu zeigen.

So ging ich mit jeder Trauer um, ob Beziehungsverluste oder was auch immer mich schwach und zerbrechlich machte.

13 Sinnloser und selbst zerstörerischer Drogenkonsum wurde zu meiner ständigen Flucht:

Flucht vor den traurigen und schmerzhaften Kindheitserlebnissen, Flucht vor den Schmerzen, wenn der Tod mir wieder einen Menschen raubte, der einen Platz in meinem Herzen hatte, Flucht auch, wenn ich mal wieder versagte oder in meiner Welt einsam war.



Heute weiß ich, es war der falsche Weg, den ich ging, denn heute stehe ich nüchtern allen Ereignissen gegenüber, die mein Leben prägten, ohne wieder flüchten zu können. Heute kann ich mit dieser Ohnmacht anders umgehen, egal wie sehr es noch in meinem Herzen schmerzt und weh tut. Denn mittlerweile bin ich, unterstützt von lieben Menschen, Seelsorgern und der Emmausgruppe in Stadelheim, dem lieben Gott näher gekommen, und ich finde mich plötzlich wieder mitten auf dem Weg der Umkehr zu Gott.

Obwohl mir die traurigen Ereignisse der Vergangenheit immer noch wehtun, kann ich mittlerweile anders damit umgehen.

Nachdem ich nach vielen Jahren der Trauer um meine geliebte Mutter loslassen konnte und Ab-

schied genommen habe, damit auch sie endlich ihre verdiente Ruhe findet, geht es mir wesentlich besser. Vor allem hilft mir Gott, seitdem ich mich ihm ganz geöffnet und mein Leben in Seine Hände gelegt habe. In meinen täglichen Gebeten, die ich nachts vor dem Einschlafen bete, bitte ich Gott u.a. darum, mich nie mehr allein zu lassen und mir auf allen meinen weiteren Wegen beizustehen, auch in traurigen und dunklen Zeiten wie diesen hier in der JVA Straubing, und mich zu begleiten, wohin meine Wege auch führen.

Zum Glück lässt Er mich nicht allein im Regen stehen und zeigt mir immer wieder durch Zeichen, dass Er bei mir ist und tröstet mich, wenn ich wieder einmal traurig bin.

Das wünsche ich jedem Menschen von ganzem Herzen, dass er, wenn er wirklich will, erfahren darf, was ich erfahren habe durch Gott. Ich danke Gott schon jetzt für so manchen Trost, den Er mir spendet, wenn ich, warum auch immer, mal wieder traurig bin. Und ich bin froh, dass ich mich auf den Weg gemacht habe, voller Vertrauen zu Ihm umzukehren und einen, meinen neuen Weg zu gehen.

Siegfried, JVA Straubing

(Für Briefkontakte bin ich gerne offen)

14 **Der Engel des Trauerns**

Bei Trauer denken wir sofort an die Trauer um einen Verstorbenen. Das ist wohl der Ernstfall des Trauerns.



Wer die Trauer um einen lieben Toten, etwa um den verstorbenen Vater oder die verstorbene Mutter, überspringt, blockiert seinen Lebensfluss. Er weiß nicht, warum er sich nicht richtig freuen kann, was ihm da auf der Seele liegt, das ihn am Leben hindert. Es ist oft die nicht gelebte Trauer.

In der Trauer setzen wir uns bewusst mit dem Verlust auseinander, den der Tod dieses Menschen in unser Leben gerissen hat. Und wir schauen unsere Beziehung zu ihm nochmals an. Wir erinnern uns, was wir mit ihm alles erlebt haben, was er uns bedeutet hat, was er uns geschenkt hat. Aber wir verschließen unsere Augen auch nicht vor dem Schweren, das wir mit ihm erlebt haben, vor den Schmerzen, die er uns zugefügt hat, vor dem Ungeklärten und Unausgesprochenen. Manche wundern sich dann, dass da in ihrer Trauer auch Wut

hochkommt. Aber die darf auch sein. Trauer klärt unsere Beziehung und stellt sie auf eine neue Ebene. Wenn wir durch die Trauer hindurchgegangen sind, dann können wir eine neue Beziehung zu dem Verstorbenen aufbauen, dann wird er für uns zu einem Begleiter. Er ist nicht einfach verschwunden. Wir begegnen ihm manchmal im Traum. Da kann er uns Worte sagen, die uns weiterhelfen. ...



Der Engel des Trauerns möchte Dich aber nicht nur die rechte Trauer um Verstorbene lehren. Es gibt viele Gelegenheiten, in denen er Dich einweisen möchte in die Kunst, Vergangenes und Ungeklärtes aufzuarbeiten und es hinter Dir zu lassen.

Da ist die Trauer um das ungelebte Leben. Ich erlebe viele Menschen, die auf einmal das Gefühl haben, sie seien um ihr Leben betrogen worden. Sie durften nie wirklich leben, was sie gerne gemocht hätten. Sie sind von den Eltern und den

15 Lehrern in eine Richtung gedrängt worden, die ihnen nicht gut tat. Oder sie erkennen schmerzlich, wie ihre Kindheit wirklich war, dass sie nie wirkliche Geborgenheit erfahren haben.

Solche Erkenntnisse tun sehr weh. Sie müssen betrauert werden. Sonst bestimmen sie uns weiter und schleichen sich heimlich in all unser Denken und Tun ein. Wir merken dann gar nicht, warum wir in bestimmten Situationen so empfindlich reagieren oder so erstarren. Es ist die ungelebte Trauer über die Enttäuschungen, die uns das Leben bereitet hat.

Es gibt aber nicht nur die Enttäuschung unserer Kindheit. Immer wieder erleben wir, wie eine Beziehung zerbricht, wie wir vor dem Scherbenhaufen unseres eigenen Lebens sitzen. Wir sind gescheitert. All die Ideale, die wir verwirklichen wollten, haben sich als Illusionen herausgestellt. Jetzt sitzen wir da, enttäuscht, desillusioniert, ohne Schwung.

Ein Mann meinte einmal nach einer zerbrochenen Beziehung, er fühle sich, als ob man ihm die Flügel abgeschnitten habe.



Der Engel der Trauer möchte Dich davor bewahren, flügel-lahm durchs Leben zu gehen. Er möchte Dir neue Flügel geben, damit Du Dich in die Lüfte erheben und auf das Scheitern von oben herabsehen kannst. Er möchte Dir neuen Schwung verleihen, Dich den Aufgaben zu stellen, die jetzt für Dich dran sind. Aber der Engel der Trauer kann Dich nicht vor dem Schmerz bewahren, den jede Trauer für uns bedeutet. Du musst Dich dem Schmerz stellen. Aber Du darfst gewiss sein, dass Du nicht allein bist mit Deinem Schmerz, dass der Engel der Trauer Dich darin begleitet und dass er Deinen Schmerz in neue Lebendigkeit verwandeln wird.

Vielleicht wird Dir der Engel der Trauer auch Menschen schicken, die Dir beistehen in Deiner Trauer, die Dich verstehen, die mit Dir fühlen und Dir die Augen öffnen für das, was sich Dir jetzt als neue Möglichkeit eröffnet.

P. Anselm Grün
„50 Engel für das Jahr“

16 **Trauer oder** ***Il dolore e la rabbia***

Ich bin oft voll davon, schon mein ganzes Leben lang: Trauer Für mich ist es ein Gefühl, das Melancholie, Tränen, Allein-Sein, Heimweh bedeutet.

Im Gefängnis überkommt es mich oft, wenn ich über mein Leben, meine „Familie“ oder meine „Freunde“ nachdenke. Mein Leben wurde, seit ich klein bin, von anderen zerstört, ich wurde zum „Opfer“ und ließ mich immer wieder dazu machen.

Irgendwann begann ich, mein Leben und mich durch Drogen zu zerstören. Das erfüllt mich mit unsagbarer Trauer, Schmerz und Wut - auch auf mich selbst und die Menschen, die mich so ‚liebten‘ oder sich meine Freunde nannten. Manchmal möchte ich aufstehen und alles hinaus-schreien, jeden Schmerz, jede Situation und alles, was mir widerfuhr.

Ich bin streng katholisch erzogen, so wie es in Sizilien üblich ist. In meiner Jugend hielt mich mein Glaube immer wieder aufrecht. Ich glaubte an einen gütigen Gott, der seine Hand über mich hält und irgendwann „mein Glück“ beginnen lassen würde. Doch das war ein Fehler. Er kann mir Frieden und Stärke

geben und Er wird immer bei mir sein, aber mein Glück halte ich schon selber in der Hand.

Ab meinem elften Lebensjahr passierten Dinge, die mich immer mehr an Ihm und seiner Güte zweifeln ließen. Meine Trauer und Wut darüber, dass Er mich das alles durchleben und erleiden lässt, wurden immer größer. Ich fragte mich immer wieder: Warum in Gottes Namen ich? Weil *ich* es zuließ! Weil ich immer stillschweigend erduldet. Und kam später vom anderen eine Entschuldigung, verzieh ich. Ja, im Verzeihen und Umsorgen von anderen war ich eine wahre Meisterin.



Als ich in der Haft meinen Lebens- und Suchtverlauf schrieb, wurde mir erst bewusst, wie traurig ich wirklich über alles bin und die Drogen nur ein Mittel waren, um die Vergangenheit und meine Gefühle auszublenden. - TRAUER!

Ich suchte mein Leben lang Liebe und Geborgenheit, doch ich fand sie nicht. - TRAUER!

17 Für meine „Männer“ tat ich alles, weil ich mich Ihnen gegenüber minderwertig fühlte. Heute platzt mir der Kragen, wenn mein Freund im Brief schreibt, dass ihn noch nie jemand so hingebungsvoll bedient habe wie ich!

Trauer überkommt mich auch bei dem Gedanken, dass ich hier in der Haft den schönsten Geburtstag seit Jahren hatte und ich hier oft sehr glücklich bin ... im Gefängnis!

Kein von Menschenhand geschaffenes Gefängnis kann so furchtbar sein, wie das, in dem ich innerlich lebte. Denn es bestand aus Verzweiflung, Bitterkeit, unendlicher Trauer und unbeschreiblichem Schmerz.

TRAUER!

Draußen war ich lethargisch, ließ mich be- und ausnutzen, fühlte mich als Mensch zweiter Klasse. TRAUER!



Aber Gott, hat mich nie allein gelassen. Er gab mir Stärke und eine Frohnatur. Ich bin nicht perfekt und ich versuche auch nicht mehr, es zu sein. Ich bin ein Mensch- eine Powerfrau!

Angela, JVA München

Abschied

*Abschied kostet sehr viel Kraft,
viele Tränen,
geweint in dunkler Nacht.*

*Abschied braucht sehr lange Zeit,
weil manche Wunde nur schwer heilt.
Abschied nehmen - ganz bewusst -
geht oft einher mit Wut und Frust,
wechselt auch zu Trauer und Schmerz,
und du glaubst, es zerreißt dein Herz.*

*Doch arbeite weiter dran,
ganz intensiv!
Glaub mir,
du kommst raus aus diesem Tief.
Denn für jede Träne,
die du jetzt vergießt
in dir ein kleines Pflänzchen
Hoffnung sprießt.*

*Der Druck in dir wird
langsam leichter,
dein Blick wird klarer,
du fühlst dich befreiter*

*Einen Sinn im Leben
kannst du vage erkennen,
musst nicht mehr ständig
vor der Vergangenheit wegrennen.
Es kommt der Tag,
an dem deine Seele nicht mehr weint
und du dich mit dem Leben
neu vereinst.*

Isabella, JVA München

18 ***„Ich sehe deine Tränen“***

Dieses Thema steht für mich als Seelsorgerin wie eine Überschrift über meinem Tun und gilt dabei besonders in der Trauerbegleitung, die mir persönlich ein großes Anliegen ist.

Wenn ich mir dieses Motto zueigen mache, versuche ich, mich damit an Jesus Christus und seinem heilsamen Umgang mit den Menschen auszurichten. In den Evangelien finden wir immer wieder, wie Jesus den einzelnen Menschen (an)sieht, wie er diesen Menschen anspricht und oft auch anrührt und so heilt.

In der Begleitung Trauernder geht es auch für mich als erstes ums „Sehen“, ums Wahrnehmen. Es gilt zu sehen und auch gut hinzuhören, was bei einem Trauernden da ist – um wen er/sie trauert, wie die Beziehung zu dem/der Verstorbenen war, was gelungen und was schwierig war, und wie es dem/der Trauernden jetzt geht.

Ich erlebe immer wieder, dass Trauernde sich dann öffnen und von sich, ihren Gefühlen, ihrem Erleben erzählen mögen, wenn es mir gelingt, ganz da, „ganz Ohr“ zu sein, und wenn sie spüren, dass „ich ihre Tränen sehe“, dass ich sie in ihrer speziellen Situation wahrnehme.

Neben dem „Sehen“ ist es mir auch wichtig geworden anzusprechen, was ich sehe und höre, und den Menschen zuzusagen, dass das alles so sein darf. Das Benennen dessen, was ist, hilft den Trauernden, ihr Erleben einzuordnen, und soll Trauer verstehbar machen als normale Reaktion auf einen Verlust, sei es eines Menschen, einer Beziehung, der Arbeit, auf das Nachlassen von Kräften, der Gesundheit usw.

Es erleichtert Trauernde zu hören, dass sie nicht verrückt im Sinne von geisteskrank sind, dass sie vielmehr durch den erlittenen Verlust von ihrem normalen Platz weggerückt wurden. Nun ist nichts mehr, wie es war, alles ist aus dem Gleichgewicht geraten wie bei einem Mobile, von dem ein Element abgeschnitten wurde.

Wenn Trauernde unzensiert erzählen können, kommen manchmal auch ganz „alte Geschichten“ nach oben, alte Trauer, unverarbeitete Verluste, geplatzte Hoffnungen und Pläne.

Neben dem Sehen und Ansprechen dessen, was ist, ist es auch von großer Bedeutung zu schauen, welche Ressourcen, d.h. welche persönlichen Stärken und Möglichkeiten der/die Trauernde hat – woher, wie ist Hilfe, Erleichterung möglich,

19 welchen persönlichen Ausdruck kann die Trauer finden – durch Aussprechen, durch Schreiben, durch kreatives Tun, durch Musik, durch Bewegung, durch Rituale (*wie beim monatlichen Trauergottesdienst in St. Paul in München, jeden ersten Sonntag im Monat um 19 Uhr*)

Jede/r muss die eigene Trauer selber leben und aushalten, das kann einem niemand abnehmen, aber es hilft dabei, wenn jemand da ist, der/die „meine Tränen sieht“, der wahrnimmt, wie es mir geht, der mitgeht, mit aushält, die zuhört, einen reden lässt und auch mal in den Arm nimmt.

So ist es nach einem längeren, mühsamen Weg durch die Trauer möglich, wieder ins Lot zu kommen, ein neues Gleichgewicht und schließlich neues Leben zu finden.

Sigrid Albrecht,
Pastoralreferentin im Pfarrverband
München-Westend,
Trauerbeauftragte für das Dekanat
München-Innenstadt



Frauen weinen länger und heftiger als Männer

München – Frauen weinen rund vier Mal häufiger als Männer – und auch dramatischer. Das ist das Ergebnis einer Studie über gängige ‚Tränen-Thesen‘, die die Augenärzte der deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft am Mittwoch veröffentlicht hat. Demnach fließen bei Frauen bis zu 64 Mal im Jahr die Tränen, bei Männern dagegen nur höchstens 17 Mal – allerdings nicht von klein auf: Bis zum 13. Lebensjahr weinen Jungen und Mädchen etwa gleich häufig. Dann ändere sich das Bild: Männer weinten 6 bis 17 Mal pro Jahr, Frauen 30 bis 64 Mal. Männer lassen den Augenärzten zufolge zudem im Schnitt zwei bis vier Minuten lang die Tränen kullern, Frauen dagegen sechs Minuten. Bei 65 Prozent der Frauen gehe Weinen in Schluchzen über, aber nur bei sechs Prozent der Männer. Auch die Anlässe sind verschieden: Frauen weinen der Studie zufolge am ehesten, wenn sie sich unzulänglich fühlen, vor schweren Konflikten stehen oder sich früherer Lebensepisoden erinnern. Männer hingegen weinten eher aus Mitleid oder wenn die Beziehung gescheitert sei.

(Süddeutsche Zeitung v. 15.10.09)



20 Trauernde:

Im Internet gibt es ein Portal, www.trauer.org, in dem man seinen Schmerz zum Ausdruck bringen und sich mit anderen darüber austauschen kann:

Hier ein Auszug eines Mailwechsels:

Mein über alles geliebter Papa

Mein Papa ist vor einer Woche einfach gestorben. Am Sonntag hatte er mich abends noch angerufen und sagte, ich solle mir keine Sorgen machen. Er wollte Montag früh zum Arzt, weil er wohl eine Erkältung hatte, dachte er. Als er vom Arzt kam, fand ihn meine Mama im Auto, er bekam keine Luft mehr. In seinem Bett ist er dann leider einfach verstorben.

Warum? Er hätte Sonntag Geburtstag gehabt. Alle seine Kinder wollten kommen. Darauf hatte er sich so gefreut.

Wir haben uns selten gesehen. Meine Eltern wohnen fast vier Stunden von uns entfernt. Mir zerbricht das Herz, dass ich nicht bei ihm war, er fehlt mir jeden Tag.

Unsere täglichen Telefonate, das Chatten im Internet mit ihm. Nächstes Jahr wollten beide zurück in unsere Nähe. Aber jetzt ist alles anders. Ohne ihn ist alles anders. Nichts ist so wie es einmal war.

Wie kann ich meiner Mutter bloß helfen? Über 40 Jahre waren sie verheiratet. Sie kann ohne ihn nicht leben. Hält sich mit Beruhigungstropfen über Wasser. Ich hab solche Angst, sie auch noch zu verlieren. Ich kann nicht mehr. Wie soll das bloß weitergehen? Meine Mama will nicht weg, sie hat Angst, meinen Papa in ihrer Wohnung zu verlieren und vor allem, dass er nicht mehr ruft.

Aber er kommt ja leider nicht wieder. Jetzt macht sie sich Vorwürfe, dass sie nicht mit zum Arzt gegangen ist. Meine Mutti ist immer wach geworden, wenn mein Papa aufsteht. Ausgerechnet an dem Tag tut sie es nicht.

Ein kleiner Trost für mich, dass meine Mutti im letzten Moment bei ihm war. Es hilft aber nicht viel. Diesen Freitag wird er begraben. Davor habe ich riesige Angst, auch um meine Mama. Ich hab das Gefühl, dass sie es nicht schafft. Was kann ich bloß tun, um ihr in dieser Not zu helfen. Er kommt doch leider nie mehr zurück. Warum nur - ein so lieber Mensch? **Melanie**

Antwort eines Teilnehmers:

Hallo, natürlich erst mal mein Mitgefühl. Ein plötzlicher Tod ist für die Hinterbliebenen immer etwas absolut unbegreifliches

21 und Selbstvorwürfe sind normal. Eine große Schwierigkeit besteht ja auch darin, dass man völlig unvorbereitet Abschied nehmen muss.

Ja, Abschied ist auch möglich, ohne dass man mit jemanden geredet hat. Man kann bei der Beerdigung zum Beispiel einen Brief, der an den Verstorbenen gerichtet ist, vorlesen.

Was kannst du tun? Erst einmal nur deine Mutter in den Arm nehmen und mit ihr die Beerdigung durchstehen. Ihr könnt euch beide dabei helfen. Wichtig ist jetzt erst mal nur, von Tag zu Tag denken und nach der Beerdigung wird es für euch ruhiger werden und danach werden bei euch beiden die Dämme richtig brechen.

Kannst du schon am Vortag der Beerdigung bei deiner Mutter sein und bis Sonntag bleiben? Ihr könntet zum Beispiel am Samstag ganz in Ruhe über ihn reden, euch an ihn erinnern. Über ihn reden ist sehr wichtig, das löst zwar auch viel Schmerz aus, aber Trauer ohne Schmerz ist eigentlich nicht möglich. Im Moment ist es noch nicht so wichtig, wie es weitergeht, sondern erst mal muss die Beerdigung überstanden sein. Danach kannst du ruhig hier weiter reden, aber erst mal brauchst du die Kraft für die Beerdigung.

* * * *

Der Stern

(Ein Nachruf)

Ich habe einmal die Geschichte gehört, die sagt, dass es Menschen gibt, die ursprünglich Sterne am Himmel waren, die zu uns herunter gekommen sind, um uns zu erleuchten. Und wenn sie sterben, gehen sie zurück an den Himmel und leuchten uns von dort aus weiter.

Ich weiß nicht, ob diese Geschichte wahr ist, aber wenn, dann bist du einer dieser Sterne. Du hast uns alle mit deiner Ausstrahlung erhellt, hast in unsere Herzen geleuchtet. Du warst wie die aufgehende Sonne am Morgen und wie der leuchtende Stern am Abend. Du hast uns alle oft zum Lachen und nur jetzt einmal zum Weinen gebracht.

Wir sind traurig, denn wir hätten gern noch mehr Zeit mit dir verbracht.

Aber wir sind auch glücklich für die Zeit, die wir mit Dir verbringen durften. Wir sind froh, Dich kennen gelernt zu haben, und dass Du eine Weile unser Stern warst, der uns geleuchtet hat.

Wir wollen nur ein kleines Stück so sein wie Du und davon wie-

22 der einen kleinen Teil weitergeben, damit jeder von uns einem anderen Menschen ein wenig von dem geben kann, was Du uns gegeben hast:

Ein kleines Stück Deiner Zuversicht, dass es weitergeht;
ein kleines Stück Deiner Liebe, um füreinander da zu sein;
ein kleines Stück Deiner Kraft, um diesen Kampf zu bestehen.

Aber wir müssen nicht wirklich traurig sein, denn Du hast uns all das hinterlassen.

Wir müssen nicht wirklich Abschied nehmen, denn du bist immer bei uns:

am Morgen, wenn die Sonne aufgeht und am Abend, wenn die Sterne leuchten.

Claudia Schiff

† Mein allerliebster Papi, in tiefer Trauer, doch auch mit Zuversicht denke ich an dich, so wie du warst und für mich immer noch bist: einzigartig, ein wunderbarer Vater! Ich bin dir zutiefst dankbar! Ich möchte dich nicht halten, ich lasse dich gehen, ich nehme es an. Doch es schmerzt und du fehlst mir so sehr, jeden Tag ein wenig mehr!
Stets in großer Verbundenheit!

Deine Tochter



☆ Meine Sehnsucht sucht dich nachts in den Träumen: Aber ich kann dich nicht finden; ich finde dich in meinem Herzen, aber die Sehnsucht bleibt:

In Liebe! Dein Schwesterherz



***Trauerbekundungen,
Nachrufe oder Briefe
an die Verstorbenen
können helfen,
den Schmerz der Trauer
zuzulassen ...***

☾ Für Vanessa

Ich schaue in den Himmel und sehe eine Wolke. Ich schaue in den Himmel und sehe einen Stern. Ich schaue in den Himmel und sehe dich, Vanessa, meinen Engel. Ich weiß: Du bist mir ganz nah und nicht mehr fern. 31 Wochen ohne dich! Du fehlst, Vanessa! Ich liebe dich so sehr, mein geliebtes Kind!

Deine traurige Mama mit dir für immer ganz, ganz tief in mir und mit Alexander an meiner Seite.



✚ Andreas,
die Liebe hört niemals auf, ich ver-
misse dich unendlich. Du warst alles
für mich ...
in ewiger Liebe

Heike



✚ Unser geliebter Engel,
ein Jahr müssen wir nun schon ohne
dich leben. Du warst ein wunderba-
rer Mensch und wir hoffen, du bist an
einem besseren Ort.

In Liebe und Dankbarkeit!

Ruhe in Frieden!

Wir vergessen dich nie!

Mama und Papa



✚ Hey, mein Herz,
habe ein Foto neben mir von dir und
du sitzt da und lächelst, weil du so
glücklich bist. Aber ich sitze da und
bin unsagbar traurig: Warum bist du
nur gegangen? Einen Weg ohne
Wiederkehr? Mein Warten ist leider
umsonst, denn du kommst nicht
wieder, auch wenn ich es mir noch
so sehr wünsche. Ich vermisse dich
so sehr, mein Herz und werde es
auch noch tun, wenn ich selbst im
Sterben liege.

Dein trauriges Schwesterherz

Michi



Hallo Papa!

Wie geht es dir? Ich hoffe, es
geht dir gut dort oben, wo du
jetzt bist! Jetzt ist es schon fast
zehn Monate her, seitdem du
von uns gegangen bist. Papa,
was ich tief in meinem Herzen
besitze, kann ich nicht durch
den Tod verlieren. Ich werde
dich nie verlieren, Papa!

Ich habe eine Herz-Kette, in der
ein Foto von dir drinnen ist.
Dann bist du immer ganz nah
bei mir. Aber ich hoffe, dass du
das auch so bist. Papa, ich habe
dich sehr, sehr lieb. I never for-
get you! Ich vermisse dich!

Ich weiß, es war nicht immer
alles rosig zwischen uns. Da-
mals, als du und Mama ausei-
nander gegangen seid und du in
eine andere Stadt gezogen bist,
habe ich mich von dir ganz
schön verraten gefühlt. Ich war
wütend auf dich und oft sehr
gemein zu dir. Damals habe ich
dich sogar dafür gehasst. Aber
du hast mir das nie nachgetra-
gen. Verzeih mir, bitte!

Du bist für mich der beste Papa
auf der Welt und ich bin dir so
dankbar für alles, was du für
mich getan hast. Auch wenn du
jetzt nicht mehr unter uns bist,
weiß ich, dass du da bist. Du
lebst in meinem Herzen weiter!
Danke für die schöne Zeit mit
dir. Ich habe dich lieb!

Deine Sarah

Ich schließe die Tür auf. Niemand kommt. Ich gehe weiter ins Wohnzimmer ... niemand kommt. Kein Winseln, kein Jaulen, kein Schwanzwedeln. Niemand, der sich vor Freude auf den Rücken legt und sich freut, dass ich da bin. Das, was so selbstverständlich war, ist einfach nicht mehr da.

Gestern morgen habe ich es erfahren. Nelly, unser Hund, der vom Großonkel vom weit entfernten Bauernhof in einem Pappkarton auf dem Beifahrersitz eines fernen Verwandten eines Morgens zu uns kam – Nelly ist nach 17 Jahren ihres Dackellebens eingeschläfert worden. -- Nelly.

Meine Mutter ruft an – ich frage, ob sie krank ist. Ihre Stimme klingt so merkwürdig. „Nein“, sagt sie, „wir haben um halb elf einen Termin beim Tierarzt – Nelly wird eingeschläfert. Ihr ging es die ganze Woche nicht gut.“

Nelly wird eingeschläfert?

Mehr als mein halbes Leben gibt es Nelly. Sie ist Teil unserer Familie. Nelly, die noch mit ihren 17 Jahren nicht ohne Leine laufen konnte, da sie immer, jedes Mal – ab durch die Mitte – in die Weite der Felder abhaute

Wie oft haben wir sie gesucht? Wie viele Tränen haben wir um sie geweint, wenn sie sich mal wieder einen Graben unter dem extra für sie angelegten Gartenzaun gebuddelt hatte, um das Abenteuer in den nahe gelegenen Wäldern zu suchen und abends immer noch nicht wieder aufgetaucht war.

Nelly, die immer auf uns aufgepasst hat, wenn wir als Kinder Angst hatten ...

Also setze ich mich heute Morgen in den ersten Zug. Wir frühstücken alle zusammen – nein, nicht alle. Niemand stupst dich am Fuß unter dem Tisch. Keiner sagt: „Nelly, nein, aus!“

Dann graben wir im Garten ein großes Loch. Nellys Grab. Als es tief genug ist, legen wir Nelly, die friedlich im Pappkarton, ja im Pappkarton, schläft, hinein. „Moment!“, meine Schwester hält schluchzend inne. „Ihr Knochen!“

Meine Oma guckt sie komisch an. „Die braucht sie jetzt doch nicht mehr!“

Doch meine Oma ist die erste, die einen von Nellys heiß geliebten Knochen nimmt und ihn ins Grab wirft.

Für manche mag es unverständlich klingen. Aber Nelly war

25 nicht einfach ein Hund – nein! Nelly war Teil unserer Familie.

Meine Freundin fragt, ob wir bald einen neuen Hund bekommen.

Ich sage: „So einen wie Nelly gibt es nicht mehr!“

Angekommen in einem Pappkarton ...

Zu Hause hat sich nun vieles geändert.

Es wird nie mehr so wie früher sein, wenn ich die Tür aufschließe.

Meike Kricke

Aus: PF Extra 5/09



*Trauer
kann man nicht
überwinden
wie einen Feind.
Trauer kann man
nur verwandeln:
den Schmerz in
Hoffnung,
die Hoffnung
in tiefes Leben*

Sascha Wagner

26 „Kein Weg zurück“

Trauer – das bedeutet ja für jeden etwas anderes, jeder trauert auf seine Weise, so verschieden die Menschen eben sind. Am meisten habe ich in meinem bisherigen Leben um Beziehungen, also um Menschen getrauert.

Seltsam, ein Mensch muss nicht sterben, um betrauert zu werden. Es reicht, wenn eine Liebe stirbt, ein Miteinander auseinander gerissen wird und man alleine dasteht, mit all dem Schmerz und den zerbrochenen Träumen.

Es gibt aber auch eine andere Art von Trauer, die für mich ganz neu war und über die ich heute schreiben möchte: *Der Abschied von meinem alten Leben*. Und der begann mit meiner Bekehrung am 11. Februar 2004. Vielleicht schon ein bisschen früher, auf dem Weg dorthin, denn ich wusste, es würde mich dieses Leben kosten, eine Entscheidung für Jesus zu treffen. Auch danach war nichts mehr, wie es mal war, nur kam im Gegensatz zu den Tränen die Freude über ein neues Leben!

Also wo ist jetzt die Trauer? fragt Ihr Euch... die kam und kommt ganz langsam, schleichend, immer dann, wenn es anstrengend wird, Christ zu sein, oder wenn ich mich Gott

wieder einmal sehr, sehr fern fühle.

Dann kommt die Sehnsucht nach „früher“, nach allem, was mir vor der Bekehrung Spaß gemacht hat, ohne an die Folgen zu denken. Nach allem, was ich verloren zu haben scheine... In vielerlei Hinsicht schien dieses Leben damals leichter zu sein, denn ehrlich gesagt habe ich einfach für mich gelebt, ohne groß Rücksicht auf die Gefühle anderer zu nehmen. Von den allerbesten Freunden vielleicht mal abgesehen. Ich selber war der Maßstab meiner Moral, war die „Instanz“, die über gut und böse, falsch und richtig geurteilt hat. Wenn es für mich in Ordnung war, dann war es eben auch in Ordnung. Basta!

Jetzt, mit Jesus als Maßstab und Gott als höchster Instanz sieht das natürlich ganz anders aus! Und manchmal, da nervt mich das, weil ICH diese Instanz sein will! In diesen Momenten scheint der Glaube nicht mehr so wichtig, der eigene Wille fast übermächtig und es ist dann ein richtiges Verlangen da, wieder mal „auszuprobieren“, ob es sich noch genauso gut wie früher anfühlt, das „alte Leben“.

Der Kopf und der Geist schreien „NEIN!“, und ich weiß ja auch, dass es eine Lüge ist, dass ich mit all diesen Sachen (Partys,

27 Alkohol, Typen, Esoterik-Kram) auch nie wirklich glücklich war. Für den Moment vielleicht, aber nie auf Dauer.



(v.privat)

Und dennoch, alles scheint so vertraut, so lieb gewonnen... und es macht mich manchmal echt *traurig*, dass ich mich für immer davon verabschieden muss. Ich hätte nie gedacht, dass ich darüber einmal Trauer empfinde, aber genau so fühlt es sich an. Es gibt sogar Momente, da bin ich richtig sauer auf Gott, weil ich so viele Sachen nicht mehr „darf“, obwohl ich, wenn ich ehrlich zu mir bin, genau weiß, warum das so ist. Weil es nämlich nicht gut für mich ist, bloß will ich das nicht (immer) zugeben!

Mir hilft es dann tatsächlich, wenn ich diese Trauer zulasse, denn immerhin habe ich 29 Jahre dieses „alte“ Leben gelebt, das dann schließlich mit meiner Taufe sein Ende fand. Und ich finde es o.k., um diesen „alten

Bekannten“, der so lange mein Begleiter war, zu trauern, traurig zu sein, zu bedauern – aber eben auch zu akzeptieren, dass es damit vorbei ist. Und das ist es, schließlich meine ich es ernst mit Jesus!! Und je mehr ich lerne, ihm zu vertrauen, desto weniger Trauer empfinde ich über dieses alte, „verlorene“ Leben.

Vor diesem Hintergrund werden die Zeilen aus Matthäus 10,39 plötzlich lebendig und sehr persönlich, denn da steht:

„Wer sein Leben festhalten will, wird es verlieren; wer sein Leben aber meinetwegen verliert, der wird es finden.“

Es haut mich immer wieder um, wenn ich die Bibel aufschlage und über Bibelstellen stolpere, bei denen ich denke: „Hey, das könnte ja von MIR sein!“

Mir geht es genauso wie Paulus, als er in Philipper 3, 7-14 schreibt:

„Früher hielt ich diese Dinge für außerordentlich wichtig, aber jetzt, wo ich Christus kenne, betrachte ich sie als Verlust. ... Seinetwegen habe ich alles aufgegeben und halte es für Dreck, um Jesus zu gewinnen und zu ihm zu gehören. ... Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der

28 *himmlischen Berufung, die Gott uns in Jesus schenkt!"*

WOW. Genau das will ich auch! Das bedeutet dann aber eben auch, sich ehrlich und dauerhaft von seinem alten Leben zu verabschieden, loszulassen und für dieses neue Leben zu kämpfen.

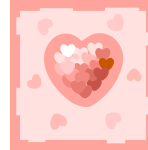
Trauer – das heißt immer Abschied nehmen: Sei es von Menschen, sei es von lieb gewonnenen oder gelernten Verhaltensweisen, von meinem geliebten Hamburg (dieser Abschied hat fast sechs Jahre gedauert!), von der „alten“ Steffi.

Die Chance an Trauer ist aber auch immer der Raum für etwas Neues, für Reife, Verständnis und oft sogar der nötige Prozess, um später anderen in ihrer Trauer helfen zu können. Weil man es selbst erlebt hat. Durchlebt. ÜBERLEBT!

Ich möchte Euch einfach Mut machen, auf Eure Art zu trauern, in jedem Fall aber der Trauer Raum zu geben und sie raus zu lassen! Sie anzunehmen, sie zu bearbeiten, um sie schließlich, wenn die Zeit reif ist, mit Gottes Hilfe und lieben Menschen an der Seite – zu verarbeiten. Sie wird dann ein Teil von Euch sein, der Euch aber nicht mehr unterdrückt, sondern durch den Ihr stark werden könnt. Und eines Tages kommt auch der Tag, sich von

der Trauer zu verabschieden, bis zum nächsten Mal – denn sie ist und bleibt ein Teil unseres Lebens.

Ich wünsche Euch Gottes Segen und Begleitung und grüße Euch herzlich
Steffi aus München



Altes, neues Herz

-ein Gebet von Steffi-

Jesus, nimm mein Herz,
Nimm es in deine heilenden Hände,
lass es nicht mehr vor Angst zittern
lass es vor Freude und Glück
jubeln!
Heile die blutenden Wunden
Und lass alle Narben verschwinden.
Mach es neu und voller Zärtlichkeit.
Liebe mein Herz,
damit ich wieder lieben kann.
Mach es stark, aber nicht hart.
Lass es brennen,
aber nicht verbrennen.
Lass es sich erheben,
aber lass es nicht fallen.
Gib mir Mut, aber
lass mich nicht rücksichtslos sein.
Nimm alles weg,
was nicht von dir ist,
nimm mir meine Ängste,
meine Wut, meine Härte
und meine Unvergebenheit.
Gib mir mein altes,
neues Herz zurück
und verlass mich nie mehr
für den Rest meines Lebens.
Und der Rest meines Lebens
beginnt jetzt.
Jetzt! Jetzt ist die Zeit.

Weißt du wie es ist

Weißt du, wie es ist,
hinter Gittern zu sitzen
und um deine Freiheit zu
schwitzen?

Weißt du, wie es ist,
allein erziehende Mutter
zu sein, mit zwei Kin-
dern ganz allein?

Weißt du, wie es ist,
auf die schiefe Bahn
zu geraten, von Freunden
verraten?

Weißt du, wie es ist,
gequält
auf dem Boden zu liegen
und dir zu wünschen,
der Tod würde siegen?

Weißt du, wie es ist,
deine Mama liegt im Sterben
und du wusstest nicht,
ihr Tod führt dein junges
Leben ins Verderben?

Weißt du wie es ist
mit einem Mann gegen
deinen Willen zu schla-
fen, wenn er dich be-
handelt
wie einen Sklaven?

Weißt du, wie es ist,
wenn du da sitzt und nicht
mehr weiter weißt,
weil du um dein Leben weinst?

Nein,
du weißt nicht, wie es ist,
weil du nicht
an meiner Stelle bist!

Daniela, JVA München

30 **Der Weg geht über den Schmerz**

Meine letzte Strafzeit von vier Jahren verbrachte ich von 1984 bis 1988 in der JVA Nürnberg. Damals ging ich regelmäßig in die Emmausgruppe, sowie zu den Anonymen Alkoholikern.

Von Bruder Jan, den damaligen Mithäftlingen und den Freunden von AA lernte ich, in Freud und Leid einen gemeinsamen Lebensprozess zu gehen.

Dies hat mir sehr geholfen, als ich die Nachricht bekam, dass mein Vater wegen Magenkrebs im Sterben lag. Auf Grund meiner guten Führung innerhalb des Gefängnisses durfte ich per Ausführung ins Krankenhaus nach Forchheim, wo mein sterbender Vater total abgemagert im Bett lag.

Damals hatte ich starke Schuldgefühle, empfand Scham und Trauer. Mein Vater war in einem Wachkoma und der Arzt sagte, dass ich mit ihm im Sterbezimmer reden könnte, da er mich noch versteht. Ich bat meinen Vater um Verzeihung für all das, was ich ihm an Sorgen bereitet hatte, zumal er meine 15 Jahre Gefängniszeit und den Sumpf in Freiheit mitgetragen hatte.

Außerdem versprach ich ihm, dass ich mich täglich bemühen werde, nicht mehr ins Gefängnis zu kommen.

Dies ist mir bis heute seit 21 Jahren gelungen.

Nach dem Besuch arbeitete ich weiter in der Anstaltsküche. Einige Tage später kam der Küchenbeamte und ohne dass er mich ansprach, wusste ich, dass mein Vater jetzt gestorben ist.

Trotzdem arbeitete ich weiter, weil ich nicht trauern konnte oder wollte. Allerdings gelang mir dies nur etwa eine Stunde, dann bin ich zusammengebrochen. Jetzt wo ich dies niederschreibe, stehen mir die Tränen in den Augen und ich hoffe und wünsche mir, dass mein Vater mich sieht und mir verzeihen hat.

Als ich dann allein auf meiner Zelle war und mich ausweinen konnte, wurde ich von verschiedenen Beamten besucht und bekam ehrlichen Zuspruch. Da ging es nicht um Sicherheit, sondern um aufrichtiges Mitgefühl. Geholfen haben mir auch die Freunde aus den Gruppen, sowie die Anstaltsleitung, die mich später nach Forchheim zur Beerdigung begleiten ließen.



Am Grab war ich total fertig, kraftlos und ausgepowert.

31 Ich arbeitete weiter in der Küche, allerdings wie ein Roboter, ferngesteuert und mit Fehlern programmiert. Der Küchenbeamte gab mir einige Tage Urlaub, in denen auch meine Zellentür den ganzen Tag offen war.

Da mein Vater ein herzensguter Mensch war, haderte ich auch mit Gott: Warum er??? Eine endgültige Antwort bekam ich nie, jedoch weiß ich heute, dass der Tod für meinen Vater auch eine Erlösung war: Nicht nur von seiner Krankheit, sondern auch von vielen familiären Dingen, die einen Menschen nicht sonderlich glücklich machen. Auch ich habe ihm viele Schmerzen bereitet, was mir sehr Leid tut - heute noch!

Das heutige Thema hat mich sehr aufgewühlt und trotzdem hat es mir ein Stück Frieden geschenkt.

Dieser Beitrag ist für meinen Vater und für alle Freunde, die den Weg des Schmerzes kennen. In Liebe und Verbundenheit

Euer Herbert

Der weite Weg des Abschiedsnehmens

*Bei den Toten kannst du auf
Dauer nicht wohnen,
solange du lebst,
denn da, wo du Vergangenes
festhalten willst,
stirbt allmählich
ein Stück von dir selbst.
Bewahre dir deine Erinnerungen
an das gelebte Glück
und wage dich
auf den weiten Weg
des Abschiednehmens.
Heimat findest du nicht
im verlorenen Gestern,
sondern da,
wo du heute liebst.*

Christa Spilling- Nöker

***Einfach ins Bett legen,
einschlafen und ,drüben'
wieder aufwachen***

Ich ging noch nicht zur Schule, aber meine Erinnerung ist glasklar: als mein Urgroßvater in seinem Bett starb, habe ich nicht so sehr Trauer empfunden, als vielmehr große Erleichterung, dass der Tod nicht weh tut.

Mein Ur-Opa ging abends wie gewohnt zu Bett und wachte einfach nicht mehr auf! Über seinem Bett hing ein überdimensionales Ölgemälde von unserem Herrn Jesus als „Guter Hirte“, wie es oft in deutschen Wohnungen zu finden war. Ich liebte dieses Bild und fand es einfach nur beruhigend, unter diesem Bild im eigenen Bett zu sterben.

Keinen Gedanken verschwendete ich daran, dass man auch anders sterben könnte, unter anderen Umständen oder womöglich unter Schmerzen. Nein! Ist doch klar: Man stirbt wohlbehütet unter den Augen unseres Herrn, quasi fast in seinen Armen. Das wollte ich auch! Nein, nicht sofort sterben, aber in genau diesem Bett liegen und einschlafen dürfen, in dem einem ja nichts passieren kann... Ich meine, in meinem kindlichen Denken wollte ich mich wohlbe-

hütet schlafen legen. Es war ein großes Bett, mit Paradekissen und diesem kleinen „Fritzchen“, ihr wisst schon, dieses kleinere Kissen, das genau unter den Kopf passt und einem das Schlafen sehr gemütlich macht.



Und genau diesen Wunsch, dort zu schlafen, habe ich laut geäußert! Meine Ur-Oma und meine Großeltern (die sich zusammen eine große Wohnung teilten) beachteten meinen Wunsch anfangs gar nicht und nahmen mich nicht ernst. Aber ein paar Tage nach der Beerdigung meines Ur-Opas ließen sie es zu, weil ich doch keine Ruhe gab.

Wir Kinder durften an der Beerdigungs-Zeremonie nicht teilnehmen. Das war für mich bestimmt das Beste, denn die vielen in schwarz gekleideten, weinenden Menschen hätten mich erschreckt und mein Bild vom Sterben zerstört.

Ich habe nicht geweint, sondern mich für meinen Ur-Opa gefreut, dass er so friedlich gestorben ist. Und die vielen Nächte, die ich selig schlafend

33 unter den Augen Christi in einem himmlischen Bett verbrachte, waren die ruhigsten Nächte meines Lebens.

Natürlich habe ich später einigen anderen Beerdigungen beiwohnen müssen. Immer habe ich weinen müssen, weil mich andere weinende Menschen einfach anstecken. Ich möchte diese Gefühlsregung nicht in Misskredit bringen, aber zeit meines Lebens habe ich Sterben als Erlösung gesehen. Nicht immer des Glaubens wegen, sondern auch oft aus medizinischer und humaner Sicht.

Ich war beim Begräbnis eines alten Onkels, der an Herzschlag starb. Ich habe einen lieben Freund mit zu Grabe getragen, der an AIDS dahin siechte. Zwei Freundinnen habe ich mit beerdigt: die eine hatte sich den „goldenen Schuss“ gegeben, die andere starb an einem Krebsleiden. Beide waren keine 50 Jahre alt. In jedem Fall habe ich geweint, aber nicht wirklich getrauert. Immer habe ich mich für denjenigen gefreut, dass er es jetzt endlich hinter sich hat.

Ich möchte nicht, dass ihr denkt ich sei kalt, bestimmt nicht, natürlich habe ich deren Anwesenheit, Gespräche und das Miteinander vermisst, aber ist das nicht egoistisch?!?

Seit kurzem liegt nun mein Vater in einem Hospiz. Glaubt mir, wenn ich nicht inhaftiert und vollzeitig berufstätig wäre, würde mein Vater bei mir zu Hause sterben, aber meine alte fidele Mutter hat ihn dort untergebracht. Ihre Gründe machen mich wütend, deshalb sage ich euch nicht, warum er dort ist.

Was ich sagen will, ist folgendes: vor nicht ganz einem Jahr hat sich unsere Familie deutlich übers Sterben und die Umstände des Begräbnisses besprochen. Zu der Zeit hatte mein Vater bereits zwei Schlaganfälle überlebt. Deshalb hat er verfügt, ohne Schmerzen und ohne lebensverlängernde Maßnahmen sterben zu wollen. Er möchte anonym auf einem extra dafür ausgewiesenen Grundstück hier in NRW begraben werden, auf einem Hügel unter einem Ahorn. Der Platz ist reserviert.



Wir sollen keine Blumen pflanzen, ihn aber ab und zu in die

34 Gespräche einbeziehen. Ob er auch Gebete meinte, weiß ich nicht. Meine Eltern sind aus der Kirche ausgetreten, daher war der Glaube kein Thema zu Hause. Ich werde trotzdem für ihn beten!

Inzwischen erlitt er seinen dritten Schlaganfall, kam in die Reha, aber sein Gesundheitszustand wurde immer schlechter. Er verlor die Sprache, sein rechtes Gehör, sowie sein rechtes Augenlicht. Nach einem weiteren Sturz nahm die Demenz weiter zu und die Beweglichkeit nahm ab. Im Augenblick liegt er im Hospiz und wartet wohl vorbereitet auf sein Ende. Schmerzen hat er nicht. Er drückt meine Hand, wenn wir an seinem Bett sitzen und über alte Zeiten scherzen. Mitunter lächelt er und wenn ich ihn frage, ob es ihm gut geht, dann schließt er beide Augen, als ob er „Ja“ sagt. Ich weine nicht, wenn ich bei ihm bin, denn ich weiß, dass er mit sich und dem lieben Gott im Reinen ist.

Natürlich wird es mir sehr Leid tun, wenn er nicht mehr bei uns ist. Aber hauptsächlich werde ich mich freuen, dass er ein erfülltes Leben hatte - mit einer nicht immer einfachen Tochter, dass keine Fragen mehr offen sind und er friedlich ohne Schmerzen stirbt.

Zu meiner Trauer gehört kein Mut, vielmehr das Anerkennen des unvermeidlichen Lebensendes. Ich lege sein Glück in Gottes Hände.

Wer weiß schon, wie man stirbt....

Gabriele, JVA Gelsenkirchen



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Das letzte Wort

*Das letzte Wort hat
die Liebe,
nicht der Hass,
die Vergebung,
nicht die Schuld,
die Freude,
nicht die Trauer,
das Lachen,
nicht das Weinen,
das Leben,
nicht der Tod.
Das letzte Wort hat Gott.
Und Gott ist die Liebe.*

35 **Wenn die Wut in Trauer zerfließt**

Als meine Mama 2004 einem Krebsleiden erlag, brach für mich und auch für meine damals 15-jährigen Geschwister eine Welt zusammen. Alles passierte so schnell und unerwartet, da die Chancen doch laut Aussage der Ärzte gut gestanden wären.

Ich hatte den Glauben an Gott und die Ärzte verloren. Nun stand ich da mit meinen Geschwistern, es war sehr schwierig, da ich nur hörte, ich solle Vorbild sein und mich um die Kleinen kümmern!

Der Versuch ist gescheitert, da ich nur nach außen immer die Starke gespielt habe - doch niemand wusste, wie es tief in mir aussah! Dies ging dann bis zu einem Suizidversuch mit Tabletten, doch heute bin ich dem lieben Gott dankbar, dass es nicht so geklappt hat, wie ich dies damals wollte.

Hab doch noch alles vor mir! - Ab da stürzte ich mich in die Arbeit und betäubte mich mit Drogen, die mein „bester Freund“ wurden.

Ich konnte einfach nicht loslassen und trauern, weil ich es nicht wahrhaben wollte. Und als 2007 noch meine große Schwester an einer Lungenem-

bolie starb (Dazu muss ich sagen, dass ich sie leider nur vom Telefon kannte, und sie genau zwei Wochen, bevor wir unser erstes Treffen gehabt hätten, starb.), dachte ich mir, wie das Gott nur tun oder zulassen kann. Bis ich in Haft kam, hatte ich nur Wut in mir, weil ich es nicht verstehen wollte und konnte.

Heute denke ich anders, da ich ja nüchtern bin und ich weiß, es war für beide eine Erlösung, dass es den beiden gut geht und wir uns alle in einem anderen Leben sehen werden!!

Sie haben den Weg geschafft, den wir noch zu gehen haben, wir werden alle geboren, um zu sterben und zu leben!!

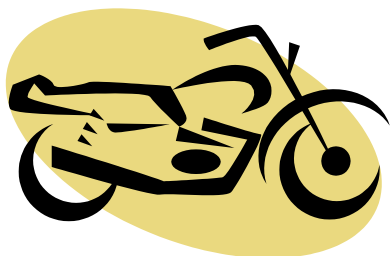
Vermissen tu ich beide - doch diese Haft hat mir geholfen, meine Trauer zuzulassen und mit allem besser klar zu kommen!!

„ER“ passt jetzt auf sie auf!

Melanie, JVA München



**36 „Wenn harte Rocker
weinen“**
"Highway to Heaven"



Es ist lange her (Anfang der 80er Jahre), aber ich möchte es Euch erzählen.

Es passierte an einem sonnigen Sonntag im Juli, als ich mit meiner Verlobten auf dem Nachhauseweg von einem Biker treffen in Franken war, wir waren fröhlich, aufgedreht und vor allem verliebt über beide Ohren, wir standen sechs Monate vor der geplanten Hochzeit.

Wir fuhren mit zwei Maschinen, meine Verlobte fuhr eine alte Gold Wing und ich neben ihr mit meiner alten Harley. Die ersten LKWs waren in den Abendstunden auch schon unterwegs sowie viele Ausflügler.

Wir machten wie immer Kolonnenspringen und überholten immer wieder die Schlange Autos vor uns, drei Autos befanden sich noch vor uns - und ganz vorne ein bulgarischer Sattelzug.

Susi, meine Verlobte, fuhr immer links neben mir und setzte stets als Erste zum Überholvorgang an, ich zog nach, sie schaffte es wegen des Gegenverkehrs grade noch rechtzeitig, hinter dem Sattelzug reinzukommen. Ich hatte noch zwei Autos vor mir, als plötzlich der Sattelzug eine Vollbremsung machte, Susi war gerade im Begriff, Gas zu geben, um den LKW zu überholen. Durch die Vollbremsung knallte sie voll mit der Gold Wing in das Heck des Aufliegers, die Maschine verkeilte sich durch die Vollverkleidung so arg, dass Susi eingeklemmt auf der Maschine hängen blieb, und der LKW die Wing samt meiner Verlobten noch einige Meter hinter sich her zog.

Als wir alle zum Stehen kamen, rannte ich zum Unfallort und konnte Susi aus ihrer misslichen Lage befreien. Ich saß mit ihr auf der Straße und hielt sie fest, ich wusste nicht, dass Gott sie da schon zu sich holte; sie brach sich beim Unfall das Genick!

Ich glaubte zu dieser Zeit auch schon an Jesus, jedoch lebte ich den Glauben damals noch nicht so wie heute. Es kamen Zweifel: Warum ließ Gott das zu?

Ich versank in tiefer Trauer, die ich betäubte mit Alk und Drugs, jedoch war das keine Lösung.

37 Es folgte eine Biker-Beerdi-
gung, zu der viele Motorrad-
clubs kamen. Der Friedhof war
gefüllt mit Rockern und vor dem
Friedhof dachte man durch die
vielen Bikes, es sei ein Treffen.

Zum ersten Mal in meiner Rock-
erzeit sah ich harte Rocker am
Grab von Susi weinen, verspür-
te ich auch große Trauer bei mir
und den Bikern.

Ich habe mich danach lange
Jahre von Gott abgewandt, ich
fand erst viele Jahre später wi-
der zum Glauben. Heute weiß
ich, dass Gott damals meiner
Verlobten die Strasse in den
Himmel (Highway to Heaven)
geöffnet hat.

Ich habe auf 17 Jahre Bikersce-
ne viele Sisters und Brothers
durch Motorradunfälle verloren,
doch erst nach vielen Jahren
erkannte ich: Jesus lebt. Und
für uns geht das Leben nach
dem Tod erst richtig weiter, Je-
sus ist unsere Versicherung da-
zu:

Jesus is a ticket to heaven, say
yes to Jesus, be blessed...



In Gedenken an Susi
Euer Rainer
(Emmausgruppe JVA Straubing)

Tränen aus Eis

*Einst brannten meine Tränen heiß
heute sind meine Tränen aus Eis.
Früher sah ich vieles rosarot,
jetzt sind meine Gefühle tot.
Alles was ich liebe, ist mir genommen,
wie gewonnen, so zerronnen.
Zurück bleibt nur ein tiefer Schmerz
und ein endlos leeres Herz.*

Nun sitz ich hier!

*Meine Gedanken drehen sich im Kreis,
und wenn ich weine,
sind meine Tränen aus Eis.
Dahin sind meine Stärke
und mein Stolz,
in mir drinnen fühl ich
nur noch totes Holz.*

*Kann aus dem Chaos
doch noch Leben entstehen?
Die Zeit wird's zeigen,
ich werd's noch sehn,
ob ich ganz zugrunde geh
oder wieder aufersteh.
Ob die Tränen werden wieder heiß
oder ob sie weiter bleiben aus Eis.*

Isabella, JVA München

CHRIST SEIN HEUTE

Unter dem Titel: „Christ sein – heute“ startet die Redaktion des Tabor-Rundbriefs erstmals eine Reihe von ausgewählten biographischen Erzählungen. Gemeinsam wollen wir am Leben, Wirken und Handeln bekannter oder weniger bekannter Christinnen und Christen teilhaben. An ihren reichen Erfahrungen wollen wir Anteil nehmen. Lassen wir uns von ihrer ganz individuellen Nachfolge hin zu Christus, auf der Straße ihres Lebens hin zu ihren Mitmenschen, hin zu den mannigfaltigen kleinen und großen Wundern göttlicher Schöpfung berühren. Wenn wir achtsam sind, selbst ein wenig stille werden und in uns hineinhören, können wir bei der Betrachtung dieser Erzählungen viel über uns und die uns durch Gott zugeteilte Berufung lernen.

Wir laden euch, liebe Freunde, herzlich dazu ein, uns Berichte, Anregungen und Ideen zukommen zu lassen, die eben solche charismatischen Menschen von heute beschreiben.

Gerne nehmen wir Eure Zusendungen unter der Adresse der Tabor-Rundbrief-Redaktion (siehe Impressum, Redaktionsschluss!) entgegen.

Wir beginnen heute mit einem Mann, der aus Trauer hätte verzweifeln können, aber durch den Schmerz hindurch – trotz allem – zum Leben fand.

Elzéard Bouffier

Die Geschichte klingt wie ein Märchen und ist doch wahr. Ein älterer Mann, im Süden Frankreichs, wohl schon über die 50. Sein einziger Sohn ist gestorben, dann auch seine Frau. Wofür soll er noch leben? Er verlässt seinen Bauernhof unten in einer fruchtbaren Ebene und zieht sich in die Einsamkeit zurück. Dort lebt er mit seinen Schafen und einem Hund.

Die wasserlose Gegend der Cevennen am Südrand der Alpen gleicht einer Wüste. Das nächste Dorf ist mehr als eine Tagesreise entfernt. Vier oder fünf verlassene Dörfer mit zerfallenen Häusern gibt es in dieser trostlosen Gegend. Die letzten Bewohner sind Köhler mit ihren Familien, die Holzkohle brennen. Das Klima ist rau, die Menschen sind zerstritten; wer kann, zieht weg, einige werden geistesgestört oder enden im Selbstmord.

Der alte Mann in der Einsamkeit erkennt, dass diese Landschaft ganz absterben wird, wenn hier keine – Bäume wachsen. So beschließt er, Abhilfe zu schaffen.

Immer wieder besorgt er sich einen großen Sack mit Eicheln. Diese untersucht er sorgfältig und scheidet alle beschädigten aus. Er prüft sehr genau; die kleinen und die mit kleinen Rissen scheidet er ebenfalls aus. Erst wenn er hundert gute und kräftige Eicheln vor sich hat, hört er auf. Bevor er damit weggeht, legt er sie in einen Eimer mit Wasser, damit sie sich voll saugen.

39 Schließlich nimmt er noch eine Eisenstange mit, und zieht los. Die Herde Schafe in einer grasbewachsenen Mulde bleibt solange in der Obhut seines Hundes.

An einer geeigneten Stelle fängt er an, den Eisenstab in die Erde zu stoßen. So macht er ein Loch und legt eine Eichel hinein, dann macht er es wieder zu. Auf diese Weise pflanzt er Eichen. 100.000 Eicheln in drei Jahren. Er hofft, dass von denen, die getrieben haben, 10.000 übrig bleiben. Und er hofft, dass Gott ihm noch so lange das Leben schenkt, bis er so viele Eichen gepflanzt hat, dass diese 10.000 nur wie ein Tropfen im Meer sein werden.

Er weiß nicht, wem die Gegend gehört. Es stört ihn nicht; mit Ausdauer verfolgt er seine Idee. Die Veränderung, die geschieht, geht so langsam vor sich, dass niemand das Werk dieses Mannes bemerkt. Es bleibt einfach unbeachtet; eine Laune der Natur, denken die Jäger und Förster. Eine derart beharrliche Selbstlosigkeit kann sich wohl auch niemand vorstellen. Schließlich wird der Wald behördlich geschützt. An drei Stellen ist ein wunderbarer junger Wald entstanden, 11 km lang und 3 km breit.

Der alte Mann gibt seine Schafe ab, bis auf vier, betreut stattdessen hundert Bienenstöcke. Unbeirrt widmet er sich seinem Werk, den Krieg beachtet er nicht. Die friedliche und regelmäßige Arbeit in der frischen Höhenluft, seine Genügsamkeit und Einfachheit schenken dem Greis eine Heiterkeit des Herzens und eine stabile Gesundheit. Ohne tech-

nische Hilfsmittel, nur mit seiner Hände Arbeit, gelingt es diesem ungebildeten Bauern, ein Werk zu schaffen, das Gottes würdig ist.

Zwischen 1919 und 1945 pflanzt dieser einsame Schäfer Hunderttausende Eichen, später Buchen, Ahorn, Birken, Erlen und Ebereschen. Als Elzéard Bouffier 1947 im Alter von 89 Jahren stirbt, hat er einen der schönsten Wälder Frankreichs geschaffen.

Aber es wird noch viel mehr geschehen. Unzählige Wurzeln halten den Regen fest, saugen das Wasser an. Die trockenen Bachbette sind wieder gefüllt. Es wachsen wieder Weiden, Wiesen und Blumen. Insekten und Vögel kehren zurück. Sogar die Luft verändert sich, sie führt mit sich den Duft der Blätter und Blumen und das leise Rauschen des Wassers.

Selbst in den Dörfern verändert sich alles. Ruinen werden weggeräumt, verfallene Mauern abgebrochen, neue Häuser gebaut. Junge Familien ziehen ein, Kinder spielen am Brunnen, Gemüse und Blumen wachsen in den Gärten. Alle haben wieder Lust am Leben. Die Menschen lachen wieder und haben Freude an den ländlichen Festen. An die 10.000 Menschen leben nun in den Dörfern und keiner davon weiß, wem das neue Glück zu verdanken ist, wer die ganze Atmosphäre geändert hat ...

Jean Giono, Der Mann mit den Bäumen, Zürich 1956

40 **Die Tränen der Einsamkeit**

Jetzt liegt sie da und kann einfach nicht schlafen.
Warum musstest du sie so grausam bestrafen?
Sie hat dir vertraut, ist zu dir gekommen
und du hast sie nicht einmal in den Arm genommen.

(Refrain) Da steht es nun das kleine Mädchen von nebenan
Und sie fragt sich noch heute: Was hat sie getan?
Die Tränen sie fließen in der Einsamkeit,
denn jetzt hat sie sie eingeholt - die Vergangenheit.

Das Messer bist du, du verpasst ihr den Stich.
Du hast sie zerrissen, das Herz blutet innerlich.
Mit dir hatte sie sich getraut zu gehen,
doch am Ende blieb sie alleine stehen.

Refrain

Sie wollte es vergessen, wollte einfach nicht mehr daran denken.
Doch du musstest es hoch holen, ihre Gedanken dorthin lenken.
Jetzt hört sie wieder, wie ihre Mama nach ihr schreit,
sie hört das Schreien und die Schläge, hört wie ihre Mama weint.

(Refrain)

Sie liegt da und weiß, sie konnte es nicht verhindern,
die Schmerzen von ihr einfach nicht lindern.
In ihrem Kopf ist es wieder: das große Chaos.
Und sie fragt sich, wo ist das Ende, wo geht es raus?

Refrain

Doch dann sprach sie es an, hat es nicht mehr in sich gefressen.
Und die Tränen der Einsamkeit - sie waren zwar nicht vergessen,
doch es half ihr, die Tränen zu teilen.
Denn dadurch werden die Wunden vielleicht heilen.

(Refrain) Da steht es nun das kleine Mädchen von nebenan
Und sie fragt sich noch heute: Was hat sie getan?
Die Tränen sie fließen in der Einsamkeit,
denn jetzt hat sie sie eingeholt - die Vergangenheit.

Daniela, JVA München

41 Wir über uns - Tabor e.V.

Im Juristendeutsch sind wir ein Verein zur ganzheitlichen Unterstützung strafentlassener und anderweitig sozial belasteter Menschen. Im normalen Sprachgebrauch sind wir eine Gemeinschaft von Christen, die sich ein wenig um Menschen in Not, insbesondere um strafgefangene und strafentlassene Menschen annehmen will.

„Hilfe zur Selbsthilfe“ ist unser Prinzip. Einige von uns (z.Zt. sind wir 16 Leute) wohnen in einer Wohngemeinschaft östlich von München (Moosach bei Glonn, Maria Altenburg) zusammen. Dort versuchen wir uns gegenseitig Stütze auf dem manchmal beschwerlichen Weg ins und durchs Leben zu sein.

Wer nach der Haft oder aus einer anderen sozialen Notlage heraus neu anfangen will, sein Leben ohne Alkohol, Drogen und Kriminalität zu gestalten, der kann sich, wenn er/sie bei uns mitleben will, bewerben.

Wir sind eine christliche Gemeinschaft, wobei aber die Teilnahme am täglichen Abend-Gebet und an monatlichen Hausgottesdiensten freiwillig ist. Einige Male im Jahr besuchen wir die umliegenden Gefängnisse, um den Menschen dort im Gottesdienst mit Liedern und persönlichen Lebenszeugnissen Mut zu machen. In manchen Gefängnissen bieten wir wöchentliche Gesprächsgruppen (Emmaus) an. Auch in Pfarrgemeinden gestalten wir schon mal den Gottesdienst mit, um die so genannten Normalbürger und -christen auf manche Not in unserem Land hinzuweisen und Vorurteile und Berührungssängste abzubauen.

Manchmal besuchen uns in unserer Wohngemeinschaft Jugend- oder Firmgruppen, um zu sehen, wie wir miteinander leben. In Zukunft wollen wir häufiger in Schulklassen (z.B. in den Religionsunterricht) gehen, um den Schülern von Knast, Drogen, Kriminalität, Neuanfang und beginnender Heilung zu erzählen. Das sind oft tiefe Begegnungen.

Alle Leute in unserer Tabor-Gemeinschaft arbeiten ehrenamtlich und ohne Bezahlung. Unser Verein erhält keinerlei staatliche oder kirchliche finanzielle Unterstützung und soll sich möglichst aus Eigenleistungen und Spenden selbst tragen.

Wenn Du Interesse hast, melde dich oder mach' mit, leb' mit oder besuch uns! *(Ingrid & Norbert Trischler 08091/5586-15/-0).*

TERMINE

10.11.09	18.00 Treffen mit Studenten der KHG, Preysingstr.89
15.11.09	9.00 Uhr JVA Landsberg, Gottesdienst & Gespräche
21.11.09	14.00 Mitgliederversammlung Tabor e.V., TWMA
01.12.09	19.30 Hausgottesdienst TWMA
26.12.08	15.00-18.00, weihnachtliche Feier in der Tabor-WG,
09.02.10	19.30 Hausgottesdienst TWMA
23.03.10	19.30 Hausgottesdienst TWMA
17.04.10	16.00 Treffen & Godi mit Firmlingen, Neuesting

WEIHNACHTLICHE FEIER

26.12.09 15.00 – ca. 18.00 Uhr
in unserer Tabor Wohngemeinschaft

Wie jedes Jahr wollen wir mit Freunden, ehemaligen und jetzigen Bewohnern, Interessierten ... in einer besinnlichen Feier mit Liedern, Geschichten, Gedichten... zusammen sein und an den Geburtstag Jesu denken.

Mit Kuchen, Weihnachtsgebäck, Tee, Kaffee ... wollen wir gemütlich den zweiten Weihnachtstag ausklingen lassen.

Ihr seid herzlich eingeladen. Wenn ihr ein Gedicht, ein Lied, eine schöne Geschichte, etwas Leckeres aus eurer Weihnachtsbäckerei zum Gelingen der Feier beitragen könnt, wäre das toll.

Bitte gebt uns Bescheid, ob ihr kommt (08091/5586-15, -0)

Der nächste **TABOR-RUNDBRIEF** erscheint **Ostern 2010**. Das Thema wird sein:

**Entdeck bei Dir den nächsten Schritt,
 der weiterführt zum Leben!**

Was hält dich am Leben trotz deiner Haft? Was hilft Dir zum Leben in Deiner Haft? Welche Fähigkeiten entdeckst Du in Dir durch Deine Haft? Was sind deine Ziele für Dein Leben? Welche Rolle spielt Gott bei all dem? ...

Gib den Lesern ein Stück Anteil an Deinem Leben, damit auch sie den nächsten Schritt tun können!

Tabor-Rundbrief-Redaktion, Altenburg 33, 85665 Moosach
Redaktionsschluss: 10.März 2010

<u>Herausgeber:</u>	TABOR e.V.
<u>Redaktion:</u>	Norbert Trischler, Josef Six, Martin Wolter
<u>Redaktionsanschrift:</u>	Altenburg 33, 85665 Moosach, Tel: 08091-5586-15/-0; Fax: -20 eMail: norbert.trischler@yahoo.de
<u>Grafik/Gestaltung:</u>	Martin B.D. Wolter
<u>Druck:</u>	
<u>Auflage:</u>	1500 Stück

Die Artikel geben grundsätzlich die Meinung der Verfasser wieder, was nicht unbedingt der Meinung des Tabor e.V. entspricht. Auch konnten wir nicht alle uns zugesandten Beiträge ins Heft aufnehmen und bitten um Verständnis.

- o Ich unterstütze TABOR e.V. als Förderer mit einer einmaligen Spende von EURO.....
einer monatlichen Spende von EURO.....
- o Ich möchte **aktiv** mitarbeiten und bitte um Aufnahme als Vereinsmitglied (Jahresbeitrag 30.-EURO)

Zahlungen bitte an: Tabor e.V.
Liga Bank eG München, Kontonr: 23 114 37, BLZ 750 903 00

Name:.....

Adresse:.....