



## Einleitung

Ein Buch zum Thema „Trauer“ kann nur ein Buch über das begrenzte und endliche Leben sein.

Ein Buch über das „Trauern“ kann nur kurze Texte haben und muss in den Fragmenten sprechen, die der Trauer entsprechen.

Ein Buch für „Trauernde“ braucht reale Fotografie, weil diese echte und ehrliche Bilder zeigt und nicht vertröstet.

Ein Buch zum Thema „Trauer“ kann nur ein Versuch und eine Suche sein.

Ein Buch über das „Trauern“ darf irritieren, weil der Tod das Leben stört.

*Andreas Nicht und Dirk Purz*

## Ich wollte es nicht wahrhaben

ES hatte sich angekündigt.  
Wir wollten es nicht wahrhaben.  
das zieht vorbei, es trifft uns nicht.

ES ging sehr schnell, zu schnell.  
Des Lebens Wellen schlugen über uns zusammen.  
In mir klingt noch das Rauschen des tobenden Lebens.

Jetzt haben sich die Wogen geglättet.  
Das Leben plätschert vor sich hin.

ES ist mir fremd geworden,  
obwohl mir alles bekannt und vertraut ist.





Tod ist ein schwieriges Wort.  
Wir wissen, was es heißt,  
begreifen aber nicht,  
was es bedeutet.

Monika Maron



## Das große ES

Es hat lange gedauert, bis ich in der Lage war,  
das Wort „TOD“ auszusprechen.



Das Gleiche gilt für all die anderen schlimmen Worte.  
Krebs, Herzinfarkt, Tumor, Demenz, Schlaganfall, Alzheimer,  
Operation, Sterben ...

Alles passt in ES hinein.  
Solange es ES gibt, hat ES keine Realität,  
kann die Wirklichkeit verdrängt, verschoben, verleugnet werden.

Das große ES schützt, es ermöglicht die Annäherung.  
Ich konnte die Dauer bestimmen, die ich brauchte,  
bis ich die Wahrheit, das Sterben, den Tod aussprechen konnte.





Erst einmal weitermachen!

Es wird anders – aber wie?

Ich brauche meine Zeit.

Bitte keine Vertröstungen.







## Durchkreuzt

Alles durchgeplant  
von Anfang bis Ende  
Ausbildung  
Karriere  
Familienplanung  
Lebensabendgestaltung

Gut eingerichtet im Leben  
für alles eine gute Versicherung  
auf alle Unwägbarkeit vorbereitet

Und dann

alle Pläne durchkreuzt  
alle Lebensträume zerplatzt  
die gesamte Lebensplanung zerstört  
das Leben in tausend Stücke zerbrochen



Das Ende?

Ein Anfang?

## Trauern dürfen

Die Wut rauslassen und rausschreien dürfen,  
die Angst aussprechen können,  
den Zweifeln Raum geben dürfen,  
die Verzweiflung ausleben.

Ernst genommen werden,  
nicht einfach beschwichtigt werden,  
sich nicht anhören müssen:  
„die Zeit heilt alle Wunden“,  
„keine Angst, es wird schon wieder“  
und  
„alles braucht seine Zeit“.

Erinnern dürfen,  
alles sagen können,  
Zuhörerinnen, Zuhörer finden,  
das Gute nicht schlecht reden müssen,  
das Schlechte nicht gut reden müssen,  
Verletzungen loswerden.

Den eigenen Weg der Trauer finden,  
seltsam sein dürfen,  
schwierig sein dürfen,  
ablehnend sein dürfen,  
anlehnsbedürftig sein dürfen,  
still sein dürfen,  
laut sein dürfen.

Trauern dürfen  
auf die eigene Art.





Friedhof