

Magdalena Starke

# Wenn die Worte fehlen

*Texte und Gebete  
in Zeiten der Trauer*

HERDER The logo for Herder's 450th anniversary, featuring a stylized '4' and '5' intertwined.

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Autorin:

Magdalena Starke, Jahrgang 1960, arbeitete über 30 Jahre lang als Lehrerin, Beratungslehrerin und Schulseelsorgerin an einer Schule im Ruhrgebiet, bevor sie in eine freiberufliche Tätigkeit als Supervisorin, Trauerbegleiterin und ehrenamtliche Begräbnisseelsorgerin wechselte. Der stationäre und ambulante Hospizdienst liegt ihr bei ihrer Tätigkeit besonders am Herzen.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlagbild: Caleb Woods / [unsplash.com](https://unsplash.com)  
Satz: SatzWeise, 33181 Bad Wünnenberg  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
ISBN Print 978-3-451-00339-4  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83289-5

# Inhalt

Vorwort \_\_ 7

Gedanken – Meditationen \_\_ 9

Persönliche Gebete \_\_ 29

Gebete am Grab \_\_ 37

Trauer um bestimmte Menschen \_\_ 45

Trauer um ein Kind \_\_ 67

Rituale in Zeiten der Trauer \_\_ 83

Dank \_\_ 91

Ausführliches Inhaltsverzeichnis \_\_ 93

Für die Menschen, von denen ich mich in meinem  
Leben schon verabschieden musste, die aber als  
wertvoller Erinnerungsschatz in meinem Herzen  
weiterleben ...

# Vorwort

In vielen Beratungsgesprächen im Rahmen der Trauerbegleitung und Supervision sowie stark verdichtet im Begräbnisdienst wurde und werde ich mit ganz unterschiedlichen Facetten der Trauer konfrontiert und herausgefordert. Ich ahnte es schon immer, dass das Gefühl der Trauer ein normales, wichtiges und gutes Gefühl ist – solange es nicht verdrängt, negiert oder tabuisiert wird.

Die Trauergespräche haben mir gezeigt, wie wichtig und wertvoll es ist, diesem Gefühl Zeit und Raum zu geben, um es „bearbeiten“ zu können. „Bearbeiten“ meint in diesem Fall: Trauer wahrnehmen und zulassen sowie Trauer als *gesundes und normales* Gefühl zu akzeptieren, das sich nach einem Abschied und/oder Verlust einstellt und äußert. Gelingt dies, so ist es auch möglich, an und mit diesem Gefühl zu „arbeiten“ und einen Neuanfang im Leben zu wagen und sich darauf zu freuen.

Die Trauerbegleiterin Chris Paul hat es einmal so auf den Punkt gebracht: *Trauer ist nicht das Problem, Trauer ist die Lösung*. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Magdalena Starke



# Gedanken – Meditationen



## *Ein Teil von mir*

warst du  
bist du  
wirst du immer sein  
du fehlst  
du bist nicht mehr da  
du bist tot  
die Lücke  
die bleibt  
die schmerzt  
zerrt an meinen Nerven  
gräbt sich in mein Denken  
bohrt sich in mein Herz  
aber ich möchte  
dass ein Teil von dir  
mir als Erinnerung bleibt als  
ein Teil von mir

## *Stille*

Kein Ton  
wenn ich heimkomme  
Kein Licht  
das mir entgegenleuchtet  
und mich empfängt  
Keine Stimme  
die mir so vertraut ist  
und die mir guttut  
weil sie mir Gutes zuspricht  
Kein Duft  
der mich einhüllt  
und mich geborgen sein lässt  
weil es dein Duft ist

All das gibt es nicht mehr  
seit du gestorben bist  
seit du nicht mehr an meiner Seite bist  
seit du nicht mehr in meiner Nähe bist  
seit du für immer gegangen bist  
Es herrscht nur noch Stille  
Totenstille

## *Zerbrochen*

Ich bin zerbrochen  
mein Leben ist zerbrochen  
meine Welt ist zerbrochen  
Mein Herz ist gebrochen  
in Stücke gebrochen  
einfach auseinandergebrochen

Ich werde es nicht verstehen  
ich kann es nicht verstehen  
ich will es nicht verstehen

Warum muss ich das aushalten  
wie kann ich das aushalten  
was muss ich noch aushalten

Ich muss akzeptieren dass du tot bist  
ich soll akzeptieren dass du für immer fort bist  
ich versuche zu akzeptieren  
dass du nun gut aufgehoben bist  
Dass auch ich wieder heil werde  
dass mein Leben wieder heil wird  
dass meine Welt wieder heil wird

## *Warum*

Warum du  
warum ich  
warum wir  
Warum hat uns dieses Unglück getroffen  
warum hat der Fahrer nicht aufgepasst  
warum war er abgelenkt  
warum war er unkonzentriert  
Ich frage mich das jeden Tag  
und bekomme keine Antwort  
und suche nach einer Erklärung  
und sehne mich nach einem Sinn  
Den gibt es nicht  
das macht mich fassungslos  
das macht mich wütend  
das macht mich trostlos  
Warum

## *Was mich trägt*

Was mich trägt sind Menschen  
die Zeit für mich haben  
die mich nehmen wie ich bin  
Freundinnen und Freunde  
die mich ernst nehmen  
die mir zuhören  
die mein Leid aushalten  
meinem Schmerz standhalten  
meine Angst nicht kleinhalten  
mich in den Arm nehmen  
mir Geborgenheit geben  
mir Trost spenden  
ohne mich einzuengen  
ohne gute Ratschläge  
ohne große Erwartungen  
Das ist das  
Was mich trägt

## *Ohne dich*

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es leer       | war es gefüllt       |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es still      | war es klingend      |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es kalt       | war es warm          |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es dunkel     | war es hell          |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es sinnlos    | war es sinnvoll      |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es wehmütig   | war es hoffnungsvoll |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es ängstlich  | war es mutig         |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es wütend     | war es harmonisch    |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es hilflos    | war es kraftvoll     |
| Ohne dich         | Mit dir              |
| ist es ohnmächtig | war es lebenswert    |

Ich vermisse dich