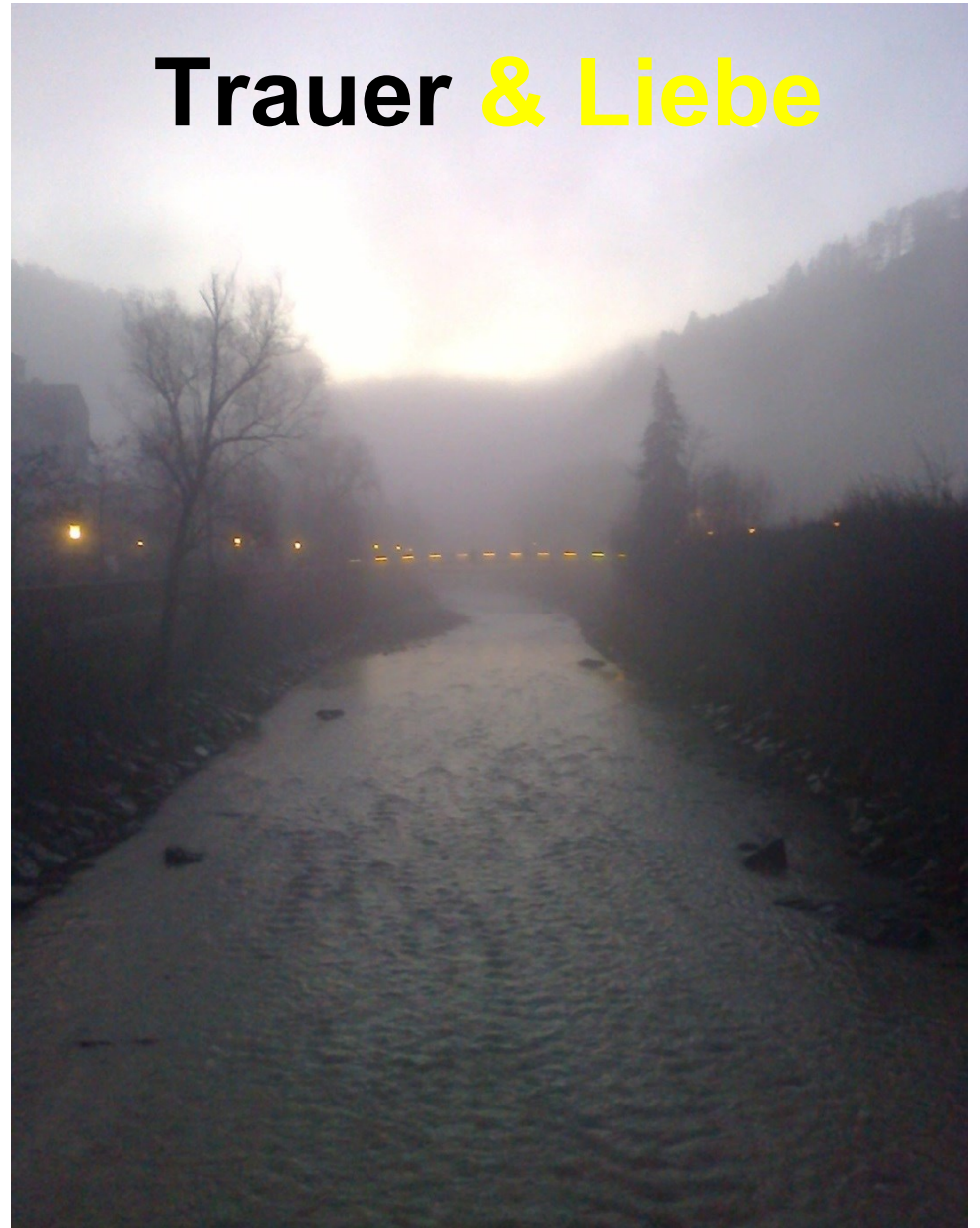


# Trauer & Liebe



Karl Müller

3 Bände: Trauer & Glaube, Trauer & Hoffnung, **Trauer & Liebe**



## Trauergedanken

Manchmal bin ich in tiefster Trauer gefangen.

Dann fühle ich mich wie damals Jesus,  
von allen, auch von Gott verlassen,  
mein Leben ans Kreuz genagelt,  
eingeklemmt zwischen Schmerz und Leid,  
ohnmächtig diesem Tod ausgeliefert.

Mein Herz beinah blind von Tränen,  
der Geist taub von der Sehnsucht,  
die Seele fast stumm vor Trübsinn,  
lahmt mein Leben, ist ohne Geschmack.

Vom Tod gleichsam in die Tiefe gedrückt,  
schnappend nach lebensspendender Luft,  
suche ich ertrinkend wenigstens einen Halm,  
während mich Vieles in den Abgrund zieht.

Als ob mein Lebenssinn zerronnen,  
vor der Zukunft ein unüberwindlicher Berg,  
der mir Sonne und Wärme nimmt  
und meine Wunden nicht heilt.

Die Trauer hat mir aber auch bewusst gemacht:  
DU bist mir lieb und wertvoll; Du gehst mir ab.  
Ohne dich ist mein Dasein einsamer geworden.



## Es ist kalt geworden

Es ist kalt geworden;  
wie gläserner Bruch,  
die Blüte erfroren.

Wie verpackt  
liegt Schnee überm Leben,  
verlangsamt Zeit, lässt erstarren.

Frost bis ins Innerste,  
lässt sich nicht greifen,  
nicht beiseiteschieben.

Wind bläst entgegen,  
verstärkt durch Eis,  
verweht Zukunft und Wege.

Die Umgebung verändert;  
unter einer Schicht begraben,  
viele tot, nun bedeutungslos.

Ohnmächtig allein,  
von Wunden bedeckt,  
Heimweh nach Wärme.

Deine erfrorene Blüte  
lege ich in die Vase  
meines wunden Herzens,  
damit sie wenigstens  
meine Erinnerungen  
etwas wärmen kann.



## Heimgehen

Jesus Christus hat den Tod mit einem „Heimgehen“ verglichen,  
einem Heimkehren zu Gott Vater im Himmel,  
wo es keine Tränen, keinen Schmerz  
und keine Trauer mehr gibt,  
wo Gott selber alle Tränen abwischen wird,  
wo es keinen Tod und keinen Abschied mehr gibt.

Heimgehen heißt

„Zurückkommen aus der Fremde in die Heimat“,  
dorthin - wo wir unsere Wurzeln haben, wo es uns hinzieht, wo  
wir uns heimisch fühlen,  
Personen, Orte, Gegebenheiten, die uns was bedeuten.  
Aus Gott sind wir geboren, mit Gott sind wir verbunden;  
sein Himmel ist unsere Ur-Heimat,  
dort erwarten wir Geborgenheit und unendliche Liebe.  
Fehlt uns die Heimat, haben wir Heimweh.

„Trauer“ ist das Heimweh unseres Herzens  
nach den verstorbenen Menschen, die wir lieben,  
mit denen uns heimatliche Gefühle verbinden wie  
Wurzeln, Vertrauen, Zuneigung,  
sich geborgen, zugehörig, wohl fühlen,  
Verbundenheit, Gemeinsamkeiten und Sehnsucht spüren.

Allmächtiger Gott,  
begleite die Trauernden in ihrem Leid;  
stütze sie bei ihrem Heimweh nach den Verstorbenen  
durch Trost, Lebensmut und liebe Mitmenschen.

Barmherziger Gott, Herr über Leben und Tod,  
schenke uns und unseren Lieben eine Heimat  
sowohl auf Erden  
als auch nach dem „Heimgehen“ im ewigen Himmel,  
damit wir nie „heimatlos“ sind.



## Glaube – Hoffnung – Liebe

Der Apostel Paulus hat geschrieben:

„Es bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe;  
doch am größten unter ihnen ist die Liebe.“

Ich **glaube** an die ewige, gute Macht,  
die mich liebevoll geplant, geschaffen  
und aus allmächtiger, göttlicher Liebe  
mir einen eigenen, freien Willen gegeben hat,  
mich entscheiden zu dürfen im Jetzt und fürs Danach.

Ich **hoffe** auf ein würdevolles Erdensein,  
ein Weiterleben mit den Meinen bei Gott,  
in einer himmlischen, gerechten Heimat,  
mit Gottes Barmherzigkeit und Gnade.

Ich **liebe** mich und die Meinen,  
versuche den Nächsten zu lieben wie mich selbst,  
auch wenn es mir oft schwerfällt.

Ich **glaube** und **hoffe**  
an Gottes ewige **Liebe**.



## Liebe

Zu Beginn der Schöpfung war die Liebe;  
denn Gott ist unvergleichliche Liebe, das Höchste was es gibt.  
Und Gott hat uns aus seiner unendlichen Liebe  
ein liebendes Herz mitgegeben,  
das Liebe suchen und auch weitergeben kann.  
Einen Menschen lieben heißt,  
zu ihm in jedem kommenden gemeinsamen Moment  
entschlossen JA sagen zu wollen,  
ihn so anzunehmen, wie er ist, auch wenn es schwerfällt,  
ihm meine Liebe, mein Herz anzuvertrauen.  
Wer geliebt wird und Liebe erwidern kann,  
wird das höchste Glück empfinden, das es gibt.

Liebe baut eine Brücke zwischen sich öffnenden Herzen,  
lässt sie einander immer näher werden, ja fast eins werden,  
auch wenn diese Brücke manchmal schwankt  
oder ausgebessert werden muss.  
Auf dieser Brücke finden vertrauensvolle Begegnungen statt;  
beide Herzen stehen zueinander offen,  
Liebe wird geschenkt und empfangen.  
Ich liebe dich, du liebst mich, wir lieben uns.  
Das gemeinsame WIR steht im Vordergrund,  
auch wenn der eine oder der andere mal anderer Ansicht ist.

Und was geschieht, wenn der andere stirbt?  
Man ist traurig, dass man sich irdisch nicht mehr begegnen kann,  
Liebeszuwendungen nicht mehr sehen, hören, spüren kann.  
Denn was irdisch war, ist nicht mehr.  
Das liebende Herz des anderen ist zu Gott zurückgekehrt  
und hat auch einen Teil meines Herzens und vom WIR  
in den ewigen Himmel mitgenommen.  
Liebende Herzen bleiben offen, die Brücke bleibt bestehen;  
denn sie sind nicht irdisch, sind weder Raum noch Zeit.  
Eine tragende Liebes-Brücke stirbt nicht;  
denn Gott ist die Liebe, ist die tragende Brücke der Liebe.  
Man begegnet sich bei Gott und durch Gott.



## Nichts geht verloren

Ich weiß,  
dass dieses irdische Leben nicht verloren geht.

Auch Blumen - die welken,  
auch Bäche - die sich in der Wüste verirren,  
auch Sonnenstrahlen am Ende eines Tages  
sind nicht verloren.

Nichts geht verloren,  
kein Molekül, kein Atom, keine Energie;  
auch geschaffene Werke und gegebene Liebe  
leben in den Anderen weiter.

Nichts geht verloren,  
denn alles befindet sich  
und findet sich  
in Gottes Barmherzigkeit und Liebe.

## Vergissmeinnicht

Lass dir Zeit.

Nimm sie dir um zu klagen, zu trauern,  
loszulassen, Abschied zu nehmen,  
und im Herzen eine Heimat zu schaffen  
für die in sich verwandelte Beziehung.

Dann öffne deine Augen,  
atme furchtlos durch  
um Luft und Kraft zu holen,  
die Sonne in Seele und Gemüt zu lassen  
um weiterzuleben.

Dann können die Erinnerungen einwurzeln,  
zärtlich wachsen und gedeihen,  
aus dem Innersten aufblühen,  
zu einem anmutigen Vergissmeinnicht  
mit vielen zarten Blättern und Blüten.

Das blaue Vergissmeinnicht ist Symbol der Treue,  
Zeichen für herzliches, beständiges Erinnern,  
für Loslassen und Abschied in Liebe  
im Vertrauen auf ein herzliches Wiedersehen.







## Loslassen

Man sagt, ich solle dich loslassen.

Aber ich kann nicht;

zu stark sind unsere Leben ineinander verwoben, verstrickt.

Ich bin ja immer noch mit dir verbunden, werde es immer sein,  
durch Gemeinsamkeiten, Erinnerungen,  
Wertschätzung, Liebe.

Diese Verbindung kann ich nicht eigenhändig durchtrennen,  
dich nicht amputieren,  
denn dann zerstörte ich mich selbst,  
dann wärst du für mich wirklich gestorben.

Stattdessen lasse ich die Verbindungsleine nun etwas länger.

Ich werde lernen müssen, den Weg auf neue Weise,  
ohne dich an der Seite zu gehen.

Durch deinen Tod bist du zwar außer Sicht- und Rufweite,  
aber immer noch mit mir verbunden,  
den Weg vorausgehend, den auch ich gehen werde.

Ich werde auf diesem Weg  
sicher auch Hinweise von dir finden,  
dich bisweilen auch spüren können und  
manchmal wirst du mich an unsrer Leine sogar etwas ziehen.

Aber ich vertraue dir, ich vertraue Gott, dass es dir gutgeht,  
dass wir uns am Ziel Gottes in Liebe wiedersehen werden.



## Christliche Menschen

Religiöse Menschen glauben,  
dass das Leben einen Grund und seinen Sinn hat,  
auch wenn wir es oft nicht verstehen.

Religiöse Menschen glauben,  
dass der Mensch nicht das Maß aller Dinge ist,  
sondern Geschöpf ist, geschaffen von einem weit höheren, uns  
geheimnisvollen Wesen.

Christliche Menschen glauben an einen uns liebenden Gott, der  
uns Vater und Mutter ist.

Kann denn eine Mutter ihr Kind vergessen?

Wenn Gott uns in Liebe so geschaffen hat, so wie wir sind,  
und er uns Vater und Mutter ist,  
kann er uns dann vergessen?

Bei so einem liebenden Gott, der von sich aus zu uns sagt  
„Ich bin für euch da, ich bin bei euch alle Tage“,  
da brauchen wir uns  
vor dem Schatten der Nacht nicht zu fürchten.

Wir können uns getragen wissen,  
dass Gott zu uns steht,  
uns auch in scheiternden Momenten gnädig ist,  
uns auffängt,  
uns und unsere Lieben in die Arme nimmt,  
selbst den verlorenen Sohn,  
uns die Tür in der ewigen Heimat offen steht.

## Liebe und Trauer im Glauben

Herr und Gott,  
ein wichtiges Gebot von dir lautet,  
dass wir unsere Nächsten lieben sollen wie uns selbst.

Nicht immer gelingt es mir;  
aber bei manchen Menschen fällt es mir leicht,  
führt mich das Herz zu jemandem hin.

So ein mir lieber, naher Mensch ist nun gestorben;  
ich bin sehr traurig, denn er fehlt mir  
in meinen Gefühlen, Gedanken, Worten und Taten.

Ich bitte dich, begleite mich in dieser Trauer und im Leid.

Tröste mich, steh mir bei  
und bring Licht in meine dunkle Sicht,  
durch Lebensmut, Hoffnung und Frieden.

Befreie mich von allem, was mich einengt oder hemmt,  
stütze mich, wenn ich keine Kraft mehr habe.

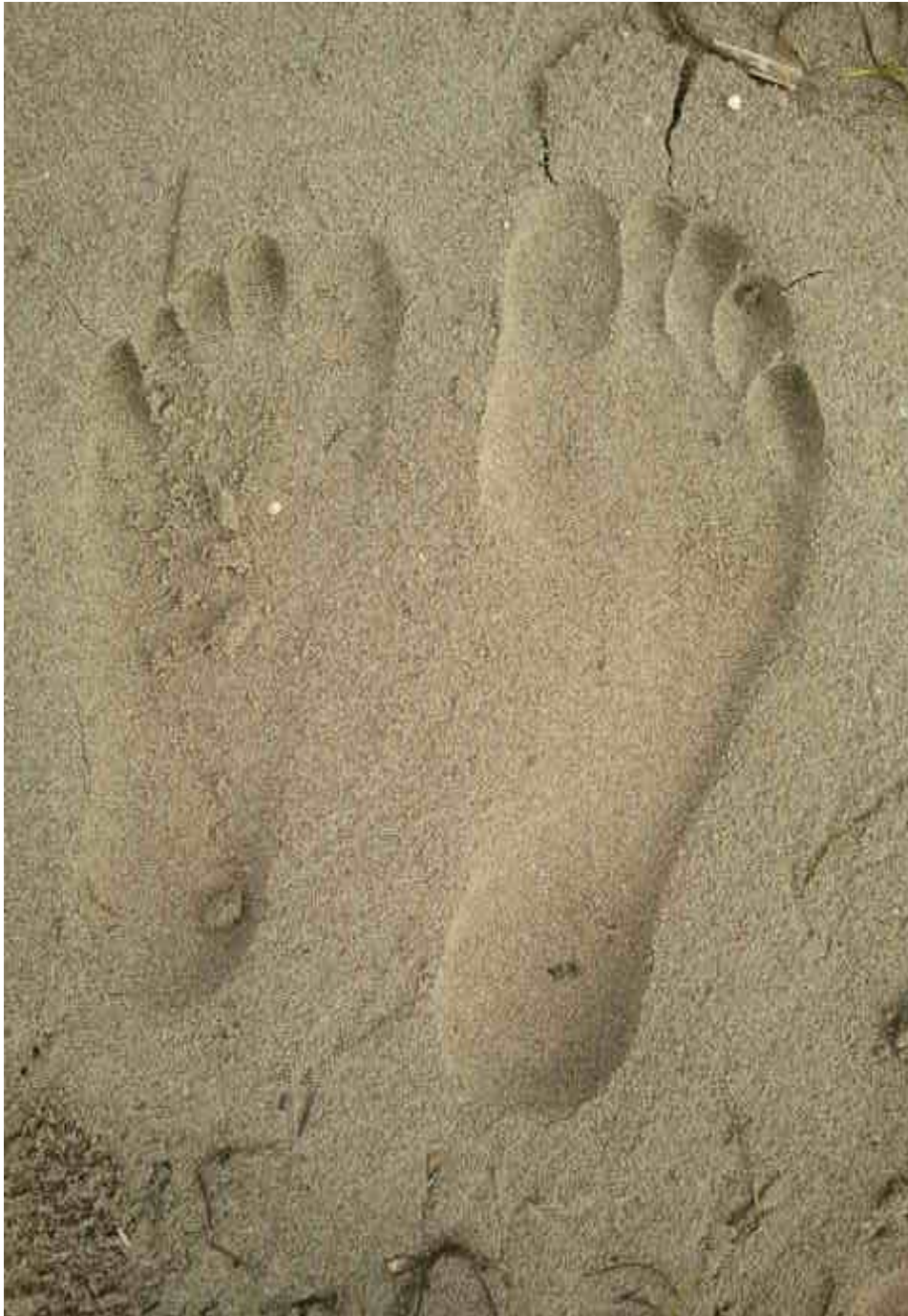
Nimm mich in deine schützenden Arme,  
segne mich und die Meinen, ob lebend oder verstorben.

Allmächtiger, liebender Gott,  
ich glaube, dass du uns geschaffen hast,  
nicht nur auf Erden zu leben,  
sondern durch deine Gnade auch im Himmel.

In diesem Vertrauen glaube ich,  
dass alle meine Lieben und auch ich  
nach unserem Tod zu dir gelangen  
und von einer Fülle von Liebe umgeben sind.

In diesem Glauben habe ich keine Angst;  
das ist Trost und Hoffnung in meiner Trauer.





## Erinnerungen

Die Erinnerungen an dich werden mich lebenslang begleiten,  
denn deine Spuren sind fest verwurzelt,  
tief in meinen Gedanken.

Die Erinnerungen an dich führen mich in deine Nähe,  
denn du bleibst verankert tief in meinem Herzen.

Die Erinnerungen an dich führen mich zu deiner Liebe,  
denn dieses größte Gut ist fest mit dir verbunden.

Die Erinnerungen an dich führen mich zu deinen Werken,  
denn diese haben mein Leben tief geprägt.

Die Erinnerungen an dich  
führen mich in unsere gemeinsamen Erlebnisse,  
denn diese haben tiefe Spuren  
in meiner Geschichte hinterlassen.

Diese Erinnerungen an dich machen mir dein Fehlen bewusst,  
schaffen aber auch Dankbarkeit.

Diese Erinnerungen an dich verstärken meinen Kummer,  
lindern aber auch meine Trauer.

Diese Erinnerungen an dich vermehren meine Trauer,  
verbinden uns aber in der Liebe über den Tod hinaus.

Diese Erinnerungen an dich werden die Lücke, die du hinterlässt,  
nicht ausfüllen können.

Diese Erinnerungen an dich werden meine Flammen der Trauer  
nicht löschen können.

Diese Erinnerungen an dich werden den Verlust  
nicht ersetzen können, aber sie berühren meine Gefühle,  
mein Innerstes, mein Herz, meine Seele,  
sie führen mich zu dir.

**Der Tod beendete dein Leben bei uns,  
aber nicht unsere Beziehung.**



## Selig die Trauernden

**Heute** fühle ich mich so richtig **gut**.

Mich erfüllt der Atem des Lebens, Freude, Zukunft.

Alle Blumen blühen, die Vögel jubilieren, alles ist himmelblau.

Licht in allen Farben, Liebe aus allen möglichen Richtungen  
erwärmen mein Herz.

Heute kann ich dich lobpreisen, oh Gott.

Heute jauchze ich dir ein Halleluja zu.

O Gott, ich könnte dich umarmen;  
ich fühle mich wie im Himmel.

— — —

**Heute** fühle ich mich **nicht gut**.

Mich beklemmen Trauer, Schmerz, Elend.

Ich seh nur Unkraut gedeihen; sogar die Vögel lärmern;  
alles ist kalt, tot oder nervt.

Schwarz, trostlos, deprimiert fühle ich mich,  
alleingelassen, ausgestoßen, gotterbärmlich.

Nichts kann mich aufmuntern.

Heute habe ich meinen Karfreitag,  
fühle mich von Gott verlassen,  
weit und breit kein Ostern in Sicht.

Heute funktionieren auch der Glauben und das Lieben  
nur sehr schwer.

O Gott, schick mir einige wärmende Sonnenstrahlen.

— — —

Im Kapitel 5 des **Matthäus-Evangeliums** heißt es:

„Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden ...  
ihr Lohn im Himmel wird groß sein.“

Oft weiß ich nicht warum.

Aber manchmal hilft es mir in solchen Situationen,  
dass meinem Gott  
gerade die Leidenden, Schwachen, Kranken, Trauernden, ...  
sehr wichtig sind;

das zeigen mir die Worte,  
aber besonders das Leiden und das Kreuz Jesu.



## Atem Gottes

Die Schriften des Alten Testaments beschreiben,  
wie Gott den Menschen schuf:

„Da formte Gott, der Herr,  
den Menschen aus Erde vom Ackerboden  
und blies in seine Nase den Lebensatem.  
So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7)

Gott ist das Höchste, das wir kennen; er kann alles.  
Und durch diesen liebenden Gott entstanden die Menschen.  
Wie bei einem Töpfer arbeiteten seine Hände sorgfältig, achtsam,  
bis wir eine Art und Form gewannen, so wie es Gott wollte.  
Und Gott will uns bei sich haben; er hat uns bewusst geschaffen,  
hat uns mit innerster Hingebung geformt und mit Liebe berührt.  
Und noch etwas: Er wollte nicht nur irgendetwas Schönes,  
Materielles um sich haben. Er wollte, dass wir mit ihm „leben“.  
Gott ist unser Pulsgeber für das Leben,  
wie ein Herz dafür sorgt, dass der Körper lebt.

Gott hat uns mit seinem Atem belebt  
und dieser Atem, Gottes Geist, ist „in uns“,  
ein irdisches Leben lang und wenn wir wollen,  
auch im himmlischen, ewigen Leben bei ihm.  
Es ist wichtig, dass wir Gottes Atem, den Geist Gottes,  
in uns leben, wirken lassen,  
weil wir sonst atemlos werden, nur leblose Materie sind.

Eigentlich ist jeder Atemzug eine Erinnerung an Gott.

Gehen wir auf diesen Atem Gottes ein,  
versuchen wir mit ihm (statt gegen ihn) zu leben,  
in Einklang mit Gottes Atem, der Liebe, zu kommen,  
den Geist Gottes fühlen, spüren, sprechen zu lassen.

Dann können wir

– im Vertrauen auf unseren himmlischen Vater –  
das Leben leben lassen;  
denn Gott atmet in uns, für uns,  
sorgt automatisch für unser Leben.

## Vaterland und Muttersprache

Wenn jemand

in sein geliebtes Vaterhaus, seine Heimat, zurückkehrt,  
wird er dann trauern?

Als Christinnen und Christen glauben wir,  
dass Gott unser Schöpfer, unser Vater ist.

Wir sind seine Kinder, Pilger und Wanderer hier auf Erden.

Demnach ist unser christliches **Vaterland** der Himmel.

Und beim Tod sollten wir uns wieder  
an dieses eigentliche Heimatland erinnern, den Himmel.

Heimgang zu Gott.

Unsere Zukunft ist bei Gott, im Himmel.

Dies kann unsere Trauer trösten,

dass die Verstorbenen selbst nicht traurig sind,  
da sie ja heimkehren und es für sie kein Leid mehr gibt.

Und unsere **Muttersprache**?

Unsere Muttersprache ist die Liebe.

Im Himmel wird die Liebe gesprochen und gelebt.

Die große Aufgabe unseres Lebens besteht darin,  
liebende, liebevolle Menschen zu werden.

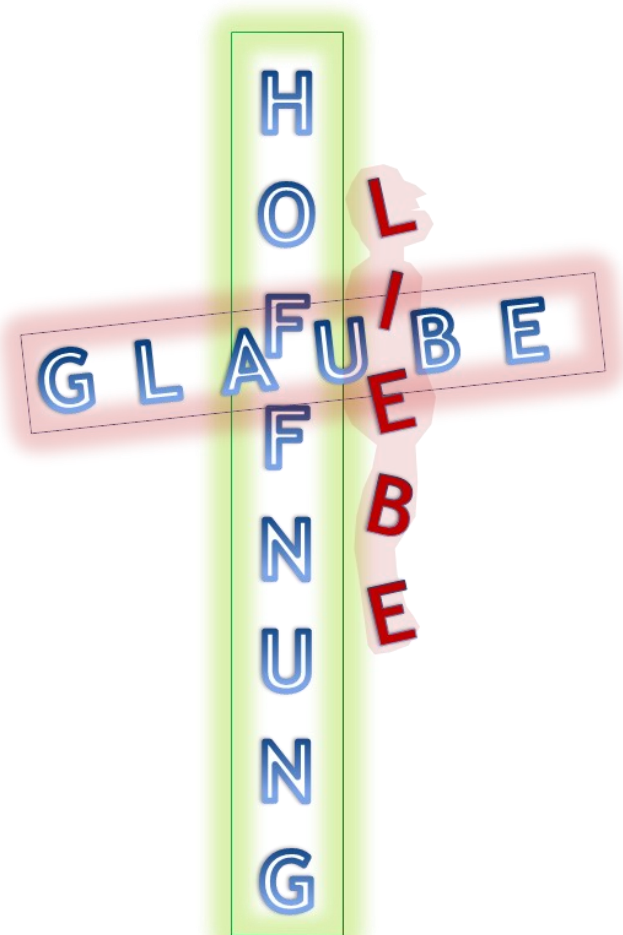
Und wer die Liebe auf Erden gelebt hat,  
der hat in der Muttersprache Gottes gesprochen.

Und wenn wir den Verstorbenen in Liebe gedenken,  
dann sprechen wir auch ihre Sprache  
und die Sprache unseres Gottes.



## leben – lieben – glauben – hoffen

Ich liebe das Leben – lebe ich die Liebe?  
Ich lebe den Glauben – glaube ich an das Leben?  
Ich glaube an die Hoffnung – hoffe ich auf den Glauben?  
Ich hoffe auf meinen Glauben,  
ich glaube an meine Hoffnung, an Liebe, an weiteres Leben!  
In meinem Leben, Hoffen und Lieben glaube ich an Gott.



## Inhaltsverzeichnis

Trauergedanken	2
Es ist kalt geworden	3
Heimgehen	4
Glaube – Hoffnung – Liebe	5
Liebe	6
Nichts geht verloren	7
Vergissmeinnicht	8
Loslassen	9
Christliche Menschen	10
Liebe und Trauer im Glauben	11
Erinnerungen	12
Selig die Trauernden	13
Atem Gottes	14
Vaterland und Muttersprache	15
leben – lieben – glauben – hoffen	16
Bildverzeichnis (eigene Fotos)	16

### Bildverzeichnis (eigene Fotos)

Seite 1: Fluss Ill mit beleuchtetem Illsteg morgens in Feldkirch
Seite 2: Kerze in Glas
Seite 3: Verblühte Rose mit Schneekristallen
Seite 4: Baum und Weg im Lecknertal
Seite 5: Fensterblick vom Gsohl/Hohenems zum Bodensee
Seite 6: Rosenherz als Grabschmuck
Seite 7: Ameisenhaufen im Wald
Seite 8: Vergissmeinnicht-Herz als Kirchenschmuck in Altach
Seite 9: Weg oberhalb von Eichenberg Richtung Bodensee
Seite 10: Teich mit Brücke bei der Abtei Pomposa / Italien
Seite 11: Trauerweide an der Ill in Feldkirch
Seite 12: Fußabdrücke am Meeresstrand
Seite 13: Regenbogenstimmung beim Gebhardsweg in Altach
Seite 14: Blüte an einem Baum in Altach
Seite 15: in Marul / Großes Walsertal
Seite 17: Weihwasserschale am Grab





Wenn uns ein lieber Mensch davon-stirbt, so trauern wir.

Es ist Ausdruck eines schweren Verlustes,  
dass wir jemanden Wichtigen verloren haben.

Diese Person geht uns sehr ab;

dieses Abschiednehmen und Loslassen schmerzt, tut weh.

Trauern heißt aber auch:

Sich der Liebe so richtig bewusst werden;

denn nur wer geliebt, wird betrauert;

und diese Liebe stirbt nicht, sie geht über den Tod hinaus.

### **Trauernde sind eigentlich Liebende;**

sie haben „Liebe“ im Leben erfahren,

etwas sehr Wichtiges, das viele nie kennenlernen.

Gott hat uns erschaffen und ist die Liebe.

Würde ein liebender Gott uns im Stich lassen?

Das kann ich nicht glauben.