



# Mein Trauertagebuch

mit Gedichten einer betroffenen Mutter  
und Raum für persönliche Gedanken

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	4	Ich bin nicht allein	35
Autorin	5	Erinnerungen	36
Nichts ist mehr wie es war	6	Nur dir zuhören	37
Ein schwarzer Vogel	7	An Maria	38
		Nach dem Kreuz	39
Wie war die Situation direkt nach dem Suizid? Wie ging es mir?	8	Frühling	40
Auf einem Regenbogen	9	Alles größer	41
Ein Schneemann	10	Anklage	42
Als du gingst	11	Junge Bäume	43
		Das nehme ich von dir mit in mein weiteres Leben.	
Was verbindet uns?	12	Dafür bin ich dir dankbar	44
Ein Traum	13	Die Waage	45
Du bist da	14	Dein Todestag	46
		Lebensspuren	47
Über Dich	15	Welche Spuren bleiben von dir in meinem Leben?	48
Trauernde Mütter	16	In fünfzig Jahren	49
Weiße Taube	17	Wer möchte eintauschen	50
Eisblumen	18	Ein festes Haus	51
Meine Tränen sind ausgegangen	19	Eine Wand	52
Ich weiß	20	Ohne Leben	53
Unser Wiedersehen	21	Frieden	54
Kleine Prinzen	22	Mein Trauerkleid	55
Meine Liebe	23	Ein leichter Schlaf	56
Auf einer Wolke	24	Ohne dich	57
		Eine neue Welt	58
Wie habe ich überlebt? Was hat mir geholfen?	25	Was ich dir noch sagen möchte	59
Sein Gesicht	26	Aufgehoben werden	60
Heute	27	Ich werde dich nie vergessen, weil...	61
Im Land der Trauer	28	Was ich verlor	62
Eine Botschaft von dir	29	Zu deinem Gedenken	63
Wo wir bleiben	30	Nur geborgt	64
		Platz für persönliche Gedanken	65
Platz für Fotos	31	Über AGUS	66
Segle davon	32		
Meine beiden Gesichter	33		
Unendlichkeit	34		

## Vorwort

Wir trauern in unserem Leben um verschiedene Verluste. Mancher Trauernde wird in den Gedichten seine eigenen Regungen wiederentdecken, vielleicht Worte finden, wo ihm seine noch fehlen, oder angeregt werden, sich selbst zu äußern. Er mag sich verstanden und begleitet fühlen.

Renate Salzbrenner

Auf den Tag genau zwei Jahre nach dem Suizid ihres Sohnes Christian schrieb Renate Salzbrenner 1994 das erste ihrer vielen Gedichte nieder: „Nichts ist mehr, wie es war.“ Ihr eigener Trauerprozess, das erkannte sie, äußerte sich in diesen Gedichten und ließ sich daran auch nachvollziehen: die Verzweiflung und die Suche nach der Annahme des Geschehenen und seiner Einordnung in das bisherige Leben. Die Gedichte in diesem Trauertagebuch sind daher auch in der chronologischen Reihenfolge abgedruckt, in der sie entstanden. Ihren Trauervorgang bezeichnet sie als „mühsamen, nicht geradlinigen Weg, der durch einen Irrgarten zwiespältiger Gefühle führt.“

Jeder Trauerweg ist individuell. Dieses Trauertagebuch baut auf Renate Salzbrenners Gedichten auf, doch dazwischen finden sich freie Seiten für das, was jedem Menschen in der eigenen Trauer wichtig ist. Hier ist Platz für gemalte Bilder, Fotos, Notizen, vielleicht auch die Traueranzeige oder eine besonders bewegende Trauerkarte, die die Hinterbliebenen erhalten haben.

Auf einigen Seiten gibt es Impulsfragen, die nicht nur für den Blick zurück sorgen, sondern auch für den versöhnlichen Blick in die Zukunft. Für die Aufarbeitung der eigenen Trauer finden sich in diesem Trauertagebuch vielfältige Möglichkeiten.

Jörg Schmidt  
Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth

## Autorin

„Es tut mir gut zu wissen, dass ich mit meiner Trauer nicht allein bin.“

Dieser eine Satz beschreibt wohl am besten das Prinzip der Selbsthilfe: Kontakt, Trost und Beistand von Menschen, die das Gleiche erlebt und auch überlebt haben. Renate Salzbrenner aus Erlangen erreicht mit ihren wunderbaren Gedichten viele Suizidbetroffene genau deshalb, weil sie die Trauer nach dem Suizid eines nahen Angehörigen aus eigener Erfahrung kennt.

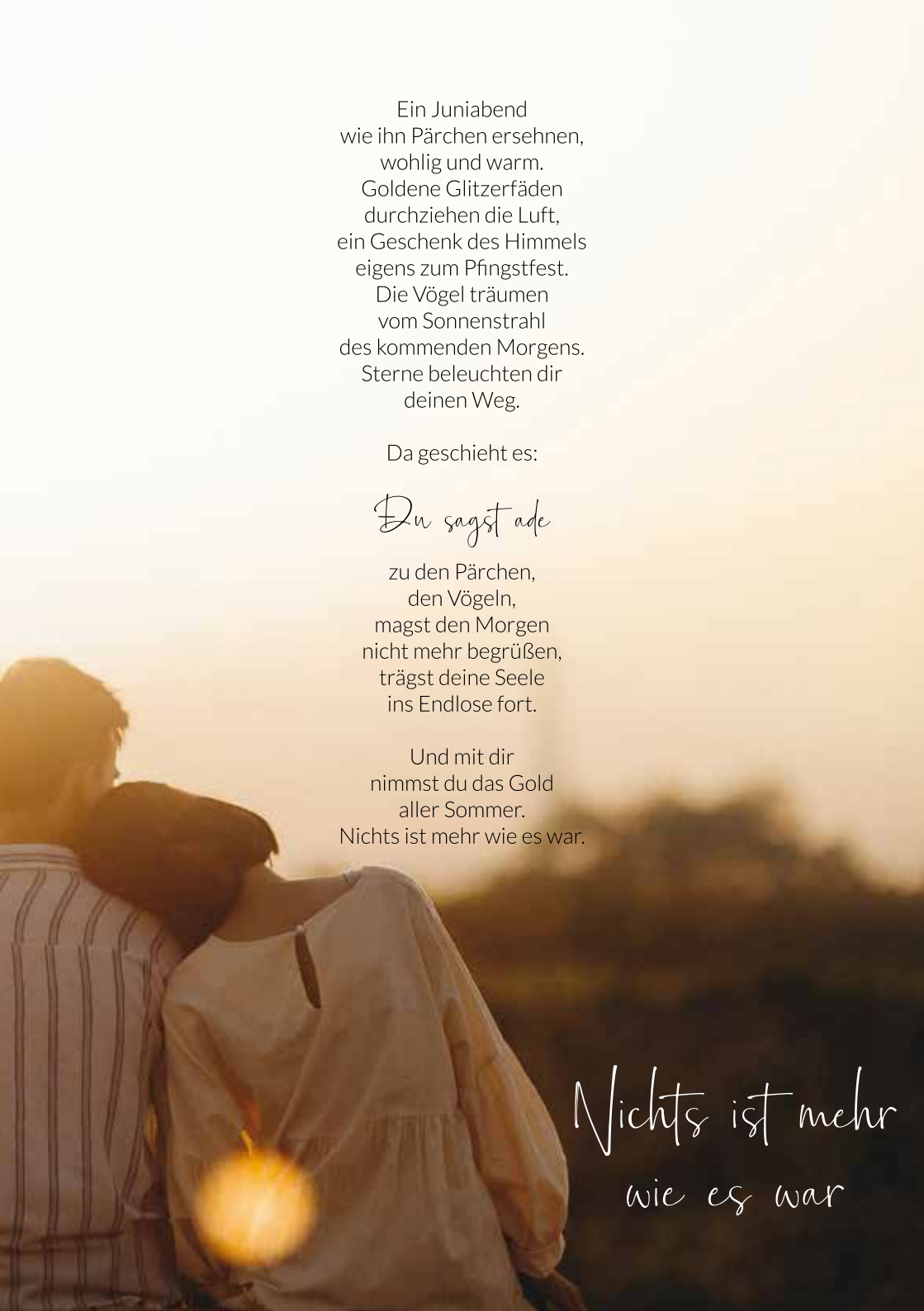


Foto: Katharina Rödiger

1992 nahm sich ihr Sohn Christian nach einem langen Leidensweg das Leben, und zwei Jahre darauf entstanden die ersten Gedichte des Bandes „Auf einem Regenbogen“, den sie 1995 veröffentlichte. In den nächsten Jahren schrieb sie „Gib acht auf dich“, „Traum-Los“, „Eigentlich wolltest du leben“ und „Trauern und leben“.

Auf die Frage, warum sie über ihren Sohn schreibe, antwortete sie 1999: „Mir halfen seine Tagebücher, seine Zeichnungen, Briefe und Gespräche mit Menschen, die ihn kannten. Ich schrieb darüber, und während des Schreibens rückte Christian mir noch einmal ganz nahe. Warum habe ich seinen Tod überlebt? Nicht nur überlebt. Ich lebe wieder. [...] Die Trauer um ihn wird mir bleiben bei aller neuen Lebensfreude. [...] Ich will das auch nicht ablegen, weil es mich mit meinem Sohn verbindet. Die guten und die schmerzlichen Erinnerungen – alles zusammen gehört zu unserer Mutter-Sohn-Beziehung. Und zu meiner Liebe für ihn. Ich habe Herz und Sinne geöffnet, um Hilfe für mein Weiterleben zu empfangen.“

Die Gedichte in diesem Trauertagebuch bilden die ersten beiden Jahre ihres Trauerprozesses um Christian ab: „Ein mühsamer, nicht geradliniger Weg, der

A couple is shown from behind, embracing and looking out at a sunset. The man is on the left, wearing a striped shirt, and the woman is on the right, wearing a light-colored top. The background is a warm, golden glow from the setting sun, with some blurred foliage in the distance.

Ein Juniabend  
wie ihn Pärchen ersehnen,  
wohlig und warm.  
Goldene Glitzerfäden  
durchziehen die Luft,  
ein Geschenk des Himmels  
eigens zum Pfingstfest.  
Die Vögel träumen  
vom Sonnenstrahl  
des kommenden Morgens.  
Sterne beleuchten dir  
deinen Weg.

Da geschieht es:

*Du sagst ade*

zu den Pärchen,  
den Vögeln,  
magst den Morgen  
nicht mehr begrüßen,  
trägst deine Seele  
ins Endlose fort.

Und mit dir  
nimmst du das Gold  
aller Sommer.  
Nichts ist mehr wie es war.

*Nichts ist mehr  
wie es war*

# *Ein schwarzer Vogel*

Ein schwarzer Vogel  
besetzte mein Haus.  
Fliege davon,  
schrieben meine Tränen  
auf sein Gefieder.  
Er schüttelte sie ab  
wie einen lästigen Mantel.  
Auf ihm errichtete er  
sein Lager.

Von Tag zu Tag,  
von Jahr zu Jahr  
rückte er näher,  
verfinsterte mir  
die Lichter des Tages.  
Da besetzte er  
meinen Leib,  
schlüpfte durch die Öffnungen  
meiner Wunden,

*nimmt mir den Raum  
zum Sein*

O Gott,  
schaffe ihn bald wieder fort!  
Oder wandle ihn um:  
Schenk' ihm den Duft und die  
Farbe  
der Blumen...



Wie war die Situation direkt nach dem Suizid?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie ging es mir?

---

---

---

---

---

---

---

---

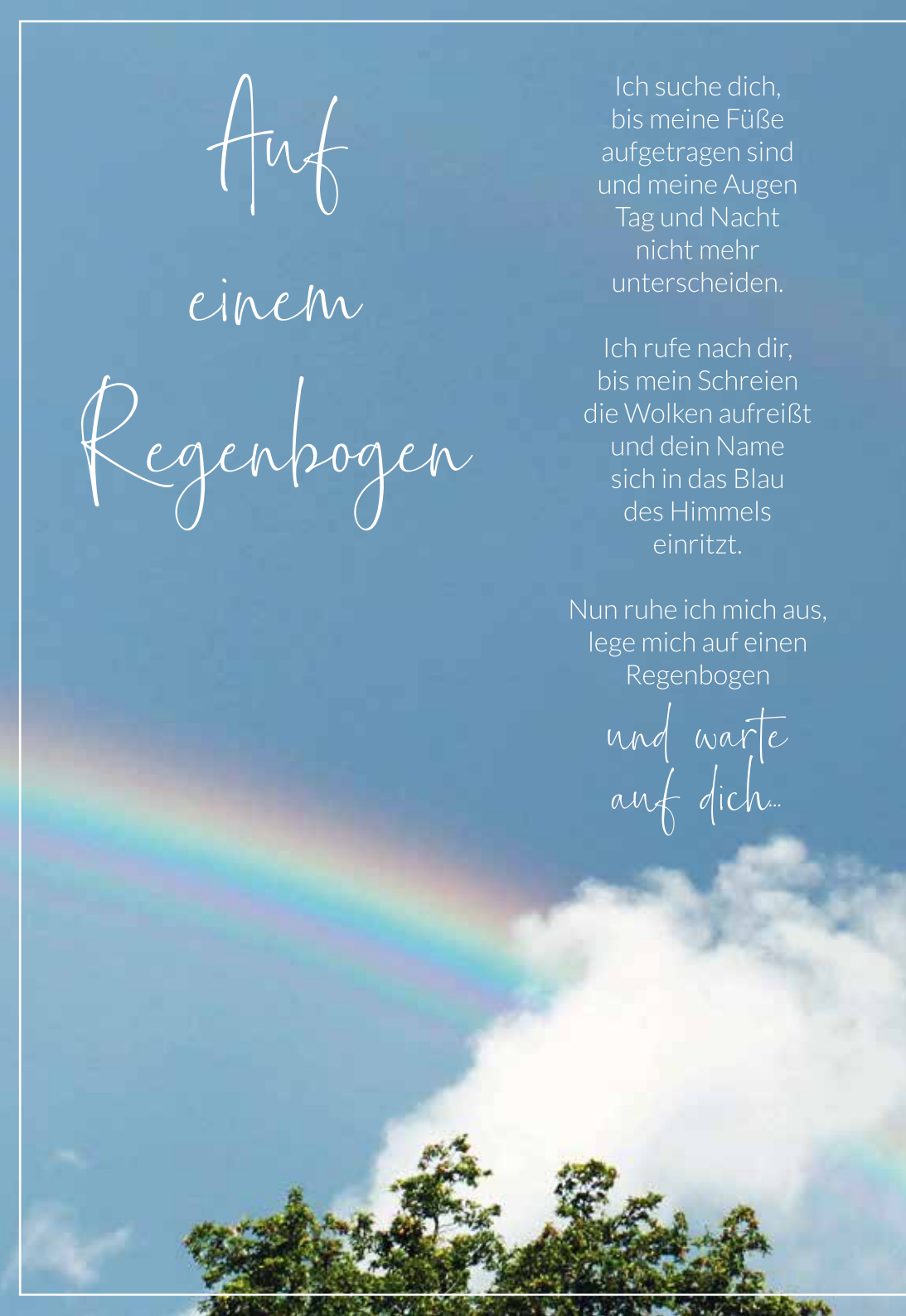
# Auf einem Regenbogen

Ich suche dich,  
bis meine Füße  
aufgetragen sind  
und meine Augen  
Tag und Nacht  
nicht mehr  
unterscheiden.

Ich rufe nach dir,  
bis mein Schreien  
die Wolken aufreißt  
und dein Name  
sich in das Blau  
des Himmels  
einritz.

Nun ruhe ich mich aus,  
lege mich auf einen  
Regenbogen

und warte  
auf dich...



# Ein Schneemann

Winter.  
Ein Schneeteppich  
in unserem  
Garten.

Magst du  
uns einen  
Schneemann  
bauen?

Welche Überraschung!  
Ein Schneemann,  
groß und fest,  
wie ein Mann.

Auf dem Kopf  
einen Topf,  
eine Möhre als Nase  
und Steine  
die Augen.

Im Arm eine Kerze,  
angezündet,

Wärme, die du  
uns gibst.

Alle Schneemänner  
müssen sterben.  
Von deinem bleibt uns  
das Licht.

# Als du gingst

Als du gingst,  
warfst du  
deine Trauer  
fort.

Ich hob sie auf,  
als wäre sie

ein Zeichen deiner  
Liebe.

Auf meine Schultern  
legte ich sie  
wie einen schweren  
Uhang.

Unter ihm fühle  
ich mich dir  
ganz nah.

Was verbindet uns?

Hier ist Platz für Fotos des Verstorbenen oder die Traueranzeige

# Ein Traum

Mit einem bunten  
Blumenstrauß  
mache ich mich  
auf den Weg.  
Mein Sohn hat  
mich eingeladen.

Er wohnt in einem  
gemütlichen Haus.  
Gardinen schmücken  
die Fenster,  
und blühende Pflanzen  
zieren die Bänke.

Er hat eine Frau  
und zwei niedliche  
Kinder.  
Sie lieben sich herzlich.  
Und sie warten  
auf mich.

Mein Lieblingskuchen  
steht auf  
dem Tisch.  
Der Kaffee verbreitet  
seinen köstlichen  
Duft...

Ein Traum -  
denn die Blumen  
welkten mir schon  
auf dem Weg.



# Du bist da

**Ich sehe dich nicht.  
Dein Körper  
wurde mit Erde  
zugedeckt.**

**Ich höre dich nicht.  
Deine Stimme  
rückt ferner  
von Tag zu Tag.**

**Meine Hände  
fassen nach dir  
und greifen  
ins Leere.**

**Aus deinen  
Kleidern  
verfliegt mir  
der letzte Duft.**

**Und doch bist  
du da -  
in mir.**

Über Dich

Deine Augenfarbe

---

Deine Haarfarbe

---

Deine Lieblingsfarbe

---

Deine Lieblingsmusik

---

---

Das sind die Dinge, die du gern gemacht hast

---

---

---

---

# Trauernde Mütter

Der Staub der Straßen  
hüllt uns ein,  
kleidet uns in das  
gleiche graue Gewand.

Wer könnte uns noch  
unterscheiden?  
Unsere Augen ertrinken  
in ihren Tränen,  
und unsere Welt  
hat die Farben  
verloren.

Ihr Mütter,  
die ihr eure Kinder  
beklagt,  
macht euch mit mir  
auf den Weg!

Unser Zug wird länger  
von Stadt zu Stadt,  
von Land zu Land,  
von Erdteil zu Erdteil.

Mütter anderer Zeiten,  
verlasst eure Gräber,  
schließt euch  
uns an!

Wir spüren den Sand  
und die Wiesen  
nicht mehr.  
Unsere Füße wurden  
hart wie Stein.

Auf unsern Mündern  
nur eine Frage:

*Warum?*

Wenn sich nachts  
die Schatten  
zwischen die Häuser  
legen,  
sind das wir,  
die auf  
eine Antwort  
warten.

# Weißer Taube

Weißer Taube,  
wer bannte dich  
in diesen Kerker?  
Wer fesselte  
deine Füße  
und raubte dir  
deinen Flug?

Du liegst auf  
dem Boden,  
volle Federn  
nutzlos geworden.

*Eine gefangene Schönheit,*

und du begreifst  
nichts.

Deine Augen  
spiegeln ein Stück  
des Himmels.  
Seit wann ist er  
vergittert  
und so weit  
oben?

Die kleine Wolke,  
die dir von ihrer  
Freiheit  
erzählen wollte,  
löst sich  
in deinem Herzen  
auf.





# Eisblumen

Der Tod  
wurde dein Freund.  
Unwiderruflich  
mochte er  
eure Freundschaft  
besiegeln.  
Brachte dir Rosen  
als Gastgeschenk.

Und mir?  
Mir pflanzte er  
*Blumen aus Eis.*  
In meinem Garten  
breiteten sie  
sich aus.  
Und fürchten noch nicht  
die Sonne.

# Meine Tränen sind ausgegangen

Mir sind  
meine Tränen  
ausgegangen.

## Zu verschwenderisch

ging ich  
mit ihnen um!

Ich weinte sie in  
unschuldige Gesichter  
kleiner Buben  
und schenkte sie  
jedem, der  
seinen Namentrug.

Ich ließ sie  
an Plätzen zurück,  
die seine Füße  
berührten,  
und an Orten,  
die sein Lachen bewahrten.

Ich bedeckte mit  
ihnen sein Leid,  
das ihn überlebte,  
und legte sie  
auf unsere Träume,  
die nutzlos wurden.

Jetzt bin ich  
tot,  
ein wasserloser See,  
in dem  
Fische und Pflanzen  
verdorren –  
und denke voll Wehmut  
an Regenzeiten.



# Ich weiß

Geboren werden  
und sterben  
sind eins.  
Leben wollen  
und nicht  
leben wollen  
sind eins.

# Glück und Trauer

sind eins.

Aber wissen  
und verstehen  
sind etwas  
anderes.

# Unser Wiedersehen

Wenn die Äste des Baumes,  
den du als Kind gepflanzt,  
bis an den Himmel  
reichen,

wenn alle Vögel  
ihre Stimmen vereinen  
und ihr Gesang kein Ende  
findet,

wenn Sonne, Mond und Sterne  
zusammen leuchten und  
kein Grau sich vor die Fülle  
ihres Lichtes schiebt,

wenn die Wörter  
Angst und Hass und Streit  
aus den Wörterbüchern  
gestrichen sind, weil niemand  
sie mehr braucht –  
dann werden wir uns  
wiedersehen.

Und es wird sein,  
als wäre es nie  
anders gewesen.



# Kleine Prinzen

In unserer Welt  
aus Granit  
finden kleine Prinzen  
kein Zuhause.

Sie erbitten  
den Biss  
einer Schlange,  
um ihre Hülle  
abzustreifen,  
zu schwer  
für ihren Weg  
zu den Sternen.

Um zurückzukehren  
zu ihrer  
einsamen Rose,  
die ihnen mehr ist  
als tausend Rosen  
dieser Erde.

Uns schicken sie  
den Glanz  
ihrer Sterne,  
den wir nur  
mit unsern Herzen  
sehen.

Meine Liebe zu ihm  
wurde ein  
heimatloser Vogel,  
dem man  
sein Nest  
geraubt hatte.

Ich trug sie auf  
sein Grab.  
Sah neulich  
aus ihnen  
Schneeglöckchen  
sprießen.

Um ihr einen Platz  
zu geben,

*schloss ich sie ein*

in meine Gedichte.

*Meine Liebe*

# Auf einer Wolke

Hätte ich sein Begräbnis  
geträumt,  
wäre ich nicht mehr  
aufgewacht.  
Aber keiner meiner Träume  
kam mir je  
so grausam wie  
die Wirklichkeit.  
Deshalb wandelte  
ich sie um  
in einen Traum.  
An diesem Tag  
ließ ich meine Tränen  
den anderen.  
Schenkte ihnen dazu  
mein Lächeln,  
das auf meinem Gesicht  
lag wie auf einer Statue.  
Meine Augen  
ließen nur ein Bild  
hinein:  
ihn, auf einer Wolke,  
verständnisvoll und teilnahmslos  
zugleich,  
gefühlvoll und gefühllos  
zugleich,  
da und verschwunden  
zugleich.

Ich durfte mich zu ihm  
setzen und schaute  
auf die anderen herab

*wie von einer  
fernen Heimat.*

So konnte ich  
überleben.

Wie habe ich überlebt?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hat mir geholfen?

---

---

---

---

---

---

---

---



Sein Gesicht  
wird jung bleiben.  
Die Zeit hatte  
keine Gelegenheit,  
ihre Spuren festzulegen.

Die Gefühle bemalten  
ihm Stirn, Wangen  
und Mund nur leicht,  
wie beim ersten Entwurf,  
ohne Endgültigkeit.

Ich trage sein  
schönes Gesicht  
durch meine Jahre  
als einen Schatz,  
der sich nie verbraucht.

*Furchen graben sich  
mir in die Haut.*

Es sind meine - und seine.  
Möchte auch  
seine verpassten Lachgrübchen  
haben.

*Sein Gesicht*

*Heute*

Manchmal  
sehne ich mich  
so nach dir,  
dass ich mich  
im Gestern verliere,  
als du noch  
da warst.

Manchmal  
sehne ich mich  
so nach dir,  
dass ich mich  
im Morgen verliere,  
wenn ich nicht mehr  
da bin.

*Heute  
versuche ich  
zu leben.*

# Im Land der Trauer

Im Land der Trauer  
will die Nacht  
nicht mehr aufwachen.  
Mond und Sterne haben  
längst ihr Leuchten  
eingestellt.

Selbst die Schatten  
gingen in der Finsternis  
verloren.

Schwarze Gräser  
säumen unsern Weg,  
den wir nicht  
sehen.

Doch jede Hand,  
die man uns  
entgegenstreckt,  
verwandelt sich

in Licht.

# Eine Botschaft von dir

Manches Stück Papier  
las ich vom Wege auf,  
hoffte auf eine  
Botschaft von dir. -  
Die Papiere blieben  
schmutzig und leer.

Ich redete mit dir  
und ließ Pausen  
für deine Antworten,  
die ich mir nicht selbst  
geben wollte. -  
Wo blieben sie nur?

Mit geschlossenen Augen  
erblickte ich deine Gestalt. -

Wo bleibst du,  
wenn ich sie öffnete?

Oder verbirgst du dich  
in jedem Sonnenstrahl  
und in jedem Regentropfen -  
und fehlen mir die Sinne,  
dich zu entdecken?

# Wo wir bleiben

Zeit und Raum  
kennst du nicht mehr.  
Du bist  
überall und nirgendwo.  
Du gehörst allen  
und niemandem.

In meinen Gedanken  
bist du der Mensch,  
den ich kannte.

Ich brauche dein Bild,

um dich nicht zu verlieren,  
um deine Konturen  
neu zu zeichnen,  
wenn sie sich verwischen.

Bis auch ich  
Zeit und Raum  
abstreife wie  
zu eng gewordene Kleider.  
Und dein Bild zurücklasse,  
weil es ausgedient hat.

Wir treffen uns dort,  
wo wir bleiben:  
in Gott.

Hier ist Platz für Fotos des Verstorbenen  
oder für Fotos mit dem Verstorbenen



In einem Boot  
neben deinem Vater:  
Deine Blicke nahmen  
ihm ungeduldig  
das Segel aus der Hand.  
Du sahst dich allein  
in sanftem Gewässer  
und führtest auf den Wellen

deine *Jungenträume*  
spazieren.  
Segle, mein Sohn,  
segle davon!

Dein Vater schaute  
vom Ufer aus zu.  
Eine Einheit:  
du und das Boot,  
dieselbe Neigung.  
Wie hart am Wind  
du segeln konntest!  
Im Sturm suchtest  
du die Abenteuer

deiner *Jugend.*  
Segle, mein Sohn,  
segle davon!

Eines Nachts kam  
ein Boot,  
das bis ans Ende  
der Welt wollte  
und den Wind  
gleich mitbrachte.  
Festen Schrittes  
stiegst du ein  
und gabst ihm den Namen

*Freiheit.*  
Segle, mein Sohn,  
segle davon!

## Meine beiden Gesichter

Geht es dir gut,  
werde ich gefragt  
im Vorübergehn.  
Doch, gut, sage ich  
und zeige  
das passende Gesicht:  
mein gutgehendes Gesicht.

Mein anderes Gesicht  
*verberge ich liebevoll*

unter meiner Kleidung.  
Zuhause ziehe ich  
mich aus.  
Dann darf es  
seine Trauer tragen.

*Segle davon*

# Unendlichkeit

Deine Geburt  
habe ich eigentlich  
nicht begriffen.  
Wo kamst du her?  
Rasch besetzte ich  
dein Kindergesicht  
mit meiner Liebe.  
Der Unendlichkeit  
deines Daseins  
war ich mir sicher.

Deinen Tod  
habe ich eigentlich  
nicht begriffen.  
Wo gingst du hin?

*Meine Liebe ist  
auf der Suche  
nach dir.*

Der Unendlichkeit  
deines Daseins  
bin ich mir sicher.

# Ich bin nicht allein

Als ich  
den Schleier meiner Trauer  
anhob,  
entdeckte ich  
die Trauer auf  
den Gesichtern  
der anderen:  
die Trauer der Verlassenen,  
die Trauer der Kranken,  
die Trauer der Armen,  
die Trauer der Gescheiterten,  
die Trauer der Alten.

Und ich *entdeckte*  
die Trauer auf  
den Gesichtern  
der noch Ahnungslosen.

Ich bin nicht allein.  
Warum soll ich mich  
unter meinem Schleier  
verstecken?

# Erinnerungen



Sind wir alle beisammen,  
sind wir es eben nicht.

Seinen leeren Stuhl  
besetzen wir mit  
unsere Erinnerungen:  
er als Kind,  
seine erste Freundin,  
was er gemeißelt,  
sein Kummer...

Bald glauben wir,  
er sei es selbst,  
der bei uns sitzt  
und immer wieder

*die alten Geschichten*  
erzählt, die wir  
immer wieder  
hören wollten.

Nach jeder Auferstehung  
stirbt er uns erneut.

Müde von diesen  
unzähligen Toden  
wünsche ich mir  
manchmal, ein Wesen  
ohne Erinnerung  
zu sein.

# Nur dir zuhören

Komm wieder  
aus dem Reich  
der Unsichtbaren!  
Ich bereite dir  
ein großes Fest.

Aus Blumen  
webe ich dir  
blühende Teppiche  
im ganzen Haus.  
Tag für Tag  
werde ich kochen  
und backen  
und nachdenken, was  
dich hindern könnte

*an deinem Weg zurück*  
in die Nacht.

Was soll ich  
dir schenken?  
Was kaufen?  
Wen einladen?  
Nur dir zuhören!

Wieso  
habe ich das  
nicht vorher  
gewusst?



# An Maria

Maria,  
ich liebe  
Dein Lächeln,  
seit ich  
meinen Sohn  
verlor.

Den ich  
in den Armen  
hielt wie Du  
den Deinen,  
ihn schützend  
vor den Gefahren  
der Welt.

Was fühltest Du,  
als Dein Sohn  
diesen Armen  
entwuchs?  
Als er Dich auf  
Deinen Platz  
verwies,  
um den seinen  
einzunehmen?

Was fühltest Du,  
als der Tod sich  
ihm näherte?  
Dein Sohn starb  
für die Welt,  
meiner starb  
an ihr.

Hast auch Du  
an Gott  
gezweifelt,  
als Du  
den Leblosen  
hieltest?  
Konntest Du  
den Sinn  
seines Sterbens  
schmerzlos  
begreifen?  
War Dir  
seine Auferstehung  
so sicher?

Sage mir:

*Wann fandest Du  
Deinen Frieden*

wieder,  
den ich spüre,  
wenn ich Dir  
begegne?  
Der bald  
zweitausend Jahre  
auf dir ruht.

Bitte hilf,  
dass ich ihn  
finde!

# Nach dem Kreuz

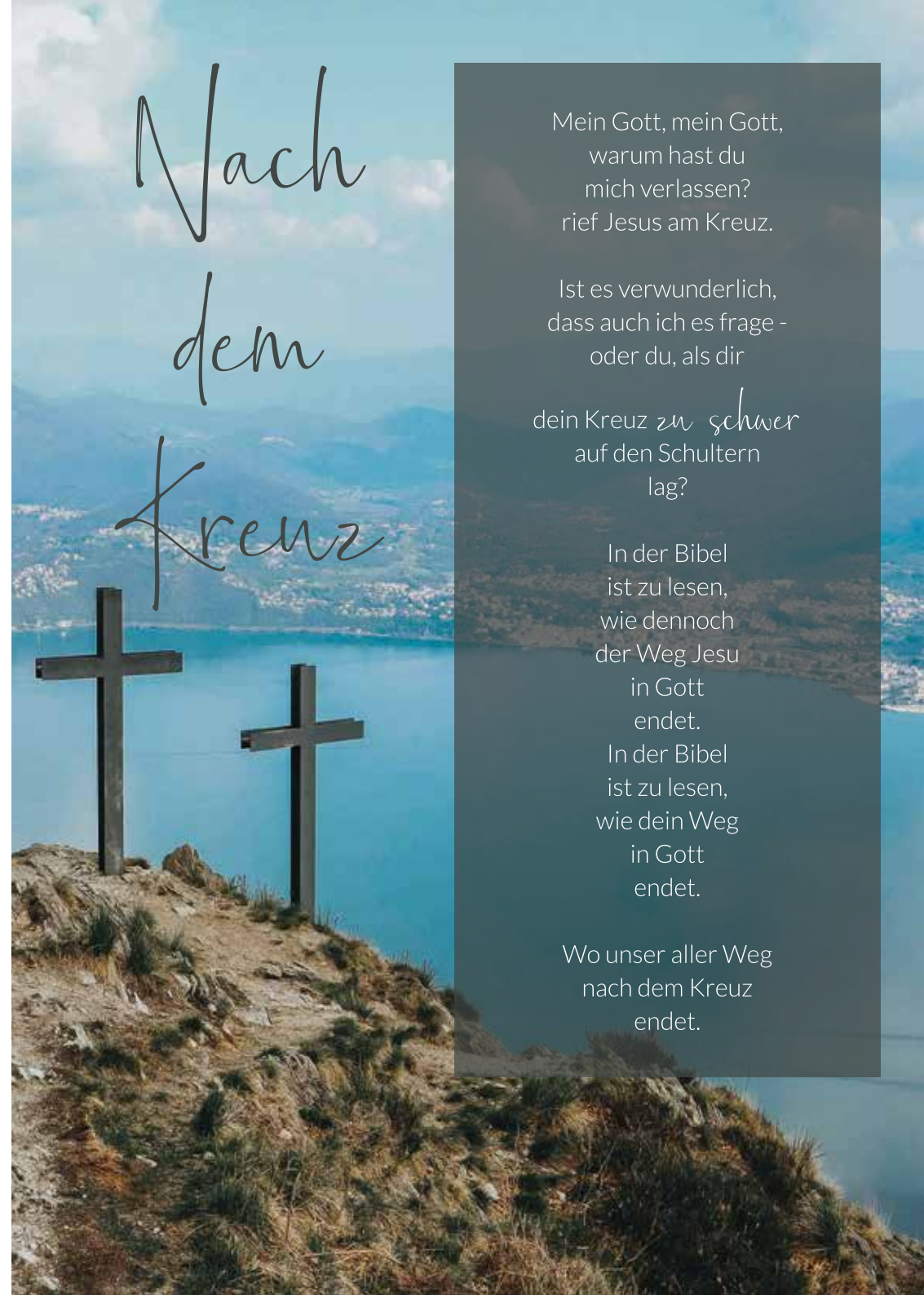
Mein Gott, mein Gott,  
warum hast du  
mich verlassen?  
rief Jesus am Kreuz.

Ist es verwunderlich,  
dass auch ich es frage -  
oder du, als dir  
dein Kreuz zu schwer  
auf den Schultern  
lag?

In der Bibel  
ist zu lesen,  
wie dennoch  
der Weg Jesu  
in Gott  
endet.

In der Bibel  
ist zu lesen,  
wie dein Weg  
in Gott  
endet.

Wo unser aller Weg  
nach dem Kreuz  
endet.



# Frühling

Überall das zarte Grün  
des Frühlings.  
Aufbrechende Knospen  
in wärmender Sonne,  
Tiere, erwacht aus  
dem Winterschlaf,  
Vögel, zurück aus  
dem Süden.  
Überall Leben.  
Keine Schneedecke  
konnte es je  
ersticken.

Frühling  
um mich herum,  
unter mir,  
über mir.

Wann wieder  
in mir?



# Alles größer

Aber auch  
meine Freude  
über das  
Sein.

Größer und  
deutlicher  
sehe ich  
den Tod:  
Er hat  
nicht Krallen,  
um weh zu tun.  
Es sind  
Hände,  
um mich  
einst  
aufzufangen.

Vergrößert  
ist mein Schmerz  
über das  
Zerstörte  
und Zerstörerische  
um uns  
und in uns.

Ich sehe  
die Zerstörungen  
um mich herum  
gewaltiger  
denn je zuvor.  
Kranke Bäume,  
aussterbende Tiere,  
leidende Menschen.

Aber auch  
einen Himmel  
mit einem Blau,  
das es vorher  
nicht gab.  
Wolkenbilder,  
die zum Träumen  
verführen.  
Wiesen, Wälder,  
Berge und Meere,  
alles reichlich  
bewohnt von  
Leben.

# Anklage

Ich klage an!  
Mein Schicksal?  
Die Mitmenschen?  
Gott?

Ich klage an,  
weil ich in  
ein Gefängnis  
geriet,  
das ich

*nicht verschuldete.*

Es hat  
keine Tür  
zum Aufbruch,  
keinen Weg  
zurück  
in das alte,  
vertraute Leben.

Ausgesperrt  
von den anderen.  
Zwischen ihrer Welt  
und meiner Welt  
ein eisernes Gitter.

Ihre Gestalt  
ist nicht mehr  
die meine.

Ein letzter Versuch  
meiner Hände:  
Trotzig  
greifen sie nach  
dem Verlorenen!

Oder  
wäre es besser,  
sie zu falten  
und um  
Gnade  
zu bitten?

# Junge Bäume

Junge Bäume  
muss man  
pflegen wie  
kleine Kinder.

Zum Wachsen  
brauchen sie  
Luft, Sonne,  
Wasser und  
Nahrung.

*Stark sollen  
sie werden.*

Fest verankert  
im Boden,  
mit einer Krone  
hoch in den  
Himmel weisend.  
Und vollen Früchten  
im Sommer.

Manch Bäumchen  
ist besonders  
empfindlich  
und will nur  
schwerlich  
gedeihen.

Wie leicht  
bricht ein  
aufkommender Wind  
die zarten Äste  
oder entreißt  
die Wurzeln  
der Erde  
und nimmt ihm  
den Halt!

Oder  
eine Krankheit  
bedroht  
sein Leben.

Oder es  
Bekommt nicht,  
was es braucht.

Von Bäumen,  
die schon  
im Frühling  
ihre Blätter  
verlieren,  
habe ich gehört.  
Doch noch nie  
von solchen,  
die sich selber  
fällen.





Das nehme ich von dir mit in mein weiteres Leben:

---

---

---

---

---

---

---

---

Dafür bin ich (dir) dankbar:

---

---

---

---

---

---

---

---

# Die Waage

Lege ich  
mein Leben  
auf eine Waage  
in zwei Schalen,  
die Freuden  
und Leiden  
je in eine:  
So wiegen  
mal schwerer  
die Leiden,  
mal schwerer  
die Freuden.  
Mal sind  
beide Schalen  
gleich.

Es liegt  
an dem Blick,  
mit dem ich  
die Waage  
betrachte.



# Dein Todestag



Jedes Jahr,  
um die gleiche Zeit,  
stirbt mein Herz  
deinen Tod.

Wenn  
die Natur  
Bunt anlegt,  
sehe ich  
Grau.

Jedes Jahr,

*um die gleiche Zeit,*

sterbe ich  
deinen Tod.

Wenn  
der Kalender  
den Sommer anzeigt,  
falle ich  
mitten in den  
Winter.

Wenn  
die Sonne  
sich auf den  
Gesichtern spiegelt,  
ist sie  
für mich  
in Trauer.

Um danach  
das Atmen  
neu zu lernen.

# Lebensspuren

Winzige Spuren,  
tapsende Spuren,  
lebhaftige Spuren,  
neugierige Spuren,  
kraftvolle Spuren,  
tapfere Spuren,  
matte Spuren.  
Keine Spuren  
mehr.

Einige  
von ihnen  
werden uns  
*überdauern.*

Vielleicht  
nie verlorengelassen...

Welche Spuren bleiben von dir in meinem Leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

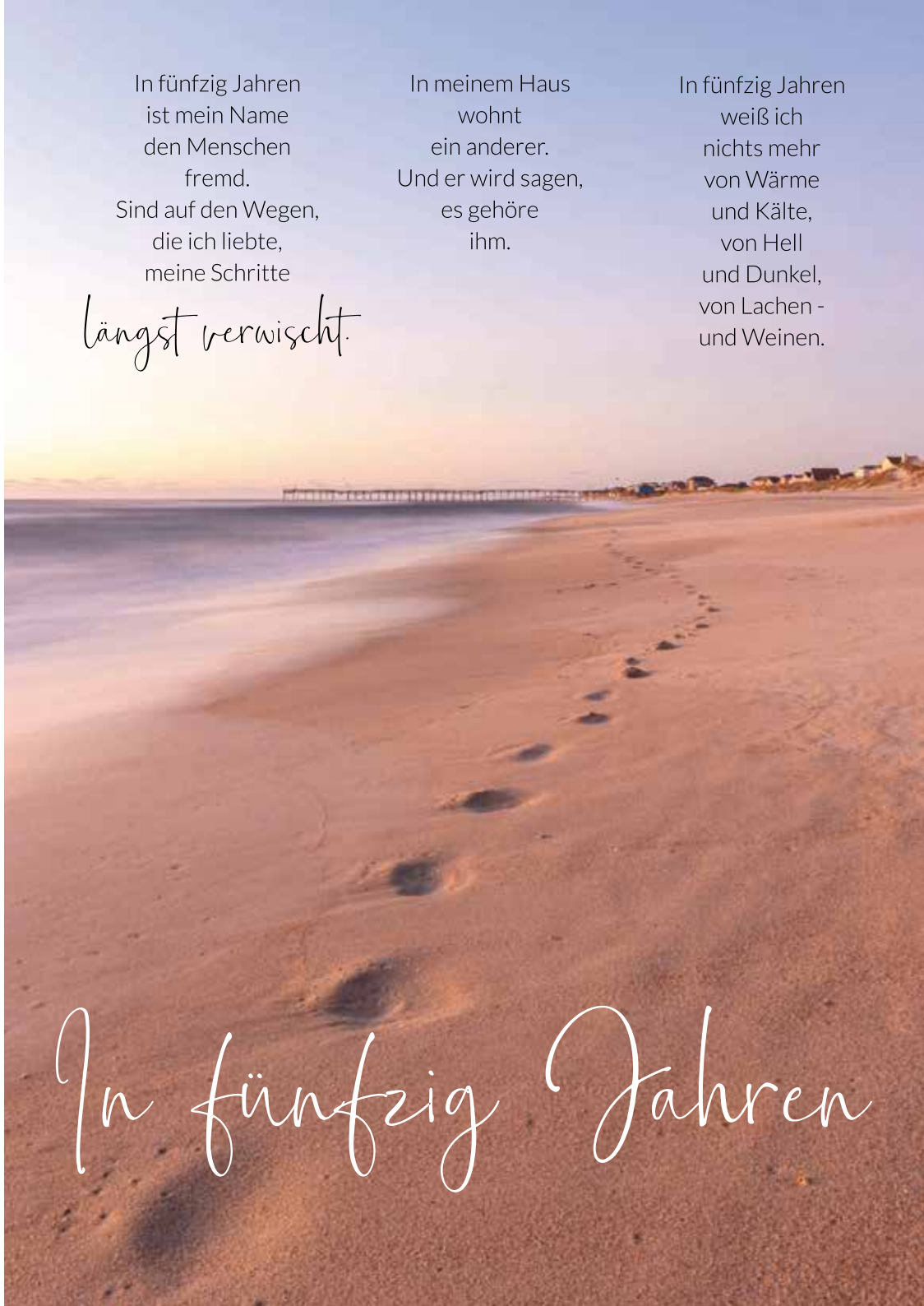
In fünfzig Jahren  
ist mein Name  
den Menschen  
fremd.

Sind auf den Wegen,  
die ich liebte,  
meine Schritte

längst verwischt.

In meinem Haus  
wohnt  
ein anderer.  
Und er wird sagen,  
es gehöre  
ihm.

In fünfzig Jahren  
weiß ich  
nichts mehr  
von Wärme  
und Kälte,  
von Hell  
und Dunkel,  
von Lachen -  
und Weinen.



In fünfzig Jahren



Wer möchte  
eintauschen

Wer möchte  
eintauschen:  
das Gleichmäßige  
gegen  
das ziellose Auf und  
Ab,  
das Friedliche  
gegen  
den unsinnigen Kampf,  
das Behalten  
gegen  
das stete Loslassen,  
das Dauerhafte  
gegen  
das Unbeständige?

Die *Ewigkeit*

gegen  
das Leben?

Deshalb  
kehrt niemand  
zu uns zurück.

# Ein festes Haus

Ich baute dir  
in meinem Herzen  
ein festes Haus.

Mit Mauern so stark,  
dass kein Wetter  
es einstürzen kann -  
solange ich lebe.

*Ohne Öffnung  
zum Ausstieg.*

Täglich wärme  
und schmücke  
ich es frisch.  
Und rede mit dir,  
wann immer  
ich will.

Nur eins  
Bedachte ich nicht:  
Ob du es auch  
so willst.



# Eine Wand

Zwischen uns und euch  
eine Wand:  
einmalig wie  
der Tod,  
dauerhaft wie  
die Ewigkeit,  
unfassbar wie  
Gott.

Wie oft wollte ich  
eine Öffnung  
erzwingen!  
Mit Blicken und Worten,  
mit Schreien und Fäusten.

Alles verlor sich  
fruchtlos im Leeren.  
Es blieb, wie es ist:

wir hier - ihr dort.

Unmöglich für mich  
hinüberzuschauen.

Mag sein,  
dass ihr  
eine Öffnung habt,  
von euch zu uns -  
wovon wir  
noch nichts  
wissen.

# Ohne Leben

Mein Leben  
ist mir abhanden  
gekommen.

Es ließ mich zurück.

Eine Tote  
unter den Lebenden.

Ich fand es nicht  
zwischen den Blumen  
der Friedhöfe,  
nicht in den Zeilen  
kluger Bücher,  
auf den Straßen  
der Dörfer und Städte.  
Auch nicht bei  
den Menschen.

Vielleicht  
liegt es verborgen  
in meinen  
eigenen Wänden,  
und ich suchte bisher  
an den  
falschen Plätzen.

# Frieden

Ich bin gerne  
bei euch  
auf dem Platz  
eurer Ruhe.  
Hier vergesse ich  
die Zeit.

Ihr Weisen,  
Sanften, Großmütigen,  
die ihr alles Kleinliche,  
Ängstliche, Laute  
abgelegt habt  
mit euerm  
Erdengewand.  
Schweigend empfangt  
ihr mich als  
euern Gast.

Eure Stätte  
schmücke ich mit  
Blumen.

*In meine leeren Hände  
legt ihr ein Stück  
eures Friedens.*

Das ich mitnehme in  
Meinen Alltag.



# Mein Trauerkleid

Als ich  
mein Trauerkleid  
anlegte,  
tröstete man mich:  
Warte, bald  
trägst du wieder  
Rot.

Ich kaufte mir  
Blaues und Rotes  
und Goldgelbes.  
Zog es über das  
Schwarz,  
das mir anwuchs

*wie eine neue Haut.*

Siehst du,  
hörte ich sagen,  
es geht schon wieder.  
Die Zeit heilt eben  
alles.

Ab und zu  
stiehlt sich ein Loch  
in das Bunt,  
lässt einen Blick  
auf das  
schwarze Darunter.  
Wohlmeinende  
nähen es rasch  
mir zu.

Wieviel ehrlicher  
wäre es mit den  
Löchern!



# Ein leichter Schlaf

Meine Trauer  
hat einen  
leichten Schlaf.

Jählings  
erwacht sie  
mitten hinein in  
mein Lachen.  
Reißt Wunden auf,  
die unter  
vernarbter Haut  
auf ihren Ausgang  
warten.

Ich werde zurück  
in den Schlaf  
sie wiegen,  
wieder und wieder.  
Mein Lachen fortsetzen,  
wo es aufhörte.

Einmal  
schlafen wir  
zusammen ein,  
meine Trauer und ich.

# Ohne dich

Ohne dich, mein Kind,  
wüsste ich nicht,  
wie kleine Buben  
Eisenbahn spielen.

Wüsste ich nicht,  
wie sie basteln  
und werkeln,  
sich Welten  
aus Klötzchen bauen.

Hätte ich nie  
den Arm eines Sohnes  
auf meinen Schultern  
 gespürt,  
unter dem ich  
klein wurde.

Ohne dich, mein Kind,  
wüsste ich nicht,  
was mitsorgen,  
mithoffen,  
mitleiden heißt.

Und vor allem nicht,  
was *lieben*  
bedeutet.







# Was ich verlor

Als du starbst,  
verlor ich *meine Neugier.*

Jemand wie du  
wird mir nicht mehr begegnen.  
Auf wen sollte ich warten?

Als du starbst,  
verlor ich *meine Unbefangenheit,*

diesen Glauben an:  
Es wird schon wieder.  
Schrieb sich in meine Haut:  
Nie wird es wieder!

Als du starbst,  
verlor ich *meine Jugend.*

Beugte sich mein Körper,  
wuchs der Erde entgegen,  
zu der er mal wird.

Als du starbst,  
verlor ich *meine Ängste.*

Jeden Tag nehme ich  
wie meinen letzten.  
Schlafe abends ein  
mit meinen kargen Träumen.

# Zu deinem Gedenken

Ich habe dir  
nicht oft genug gezeigt,  
dass ich dich liebe.  
Nun schreie, sage,  
flüstere und bete  
ich es, als könne  
meine Liebe auf  
Lichtflügeln  
dich erreichen.

Ich lasse sie dir  
hinterherfliegen  
und ahne, dass sie  
ohne wärmende Hände  
einem gestutzten Vogel  
gleicht.

In leisen Minuten  
höre ich deine Antwort:  
*Verteile sie* an die  
Lebenden  
zu meinem Gedenken!





# Nur geborgt

Was wir besitzen,  
ist nur geborgt.  
Worin wir wohnen,  
was wir haben,  
wer wir sind.

Die wir lieben,  
sind nur geborgt.  
Wann sie gehen,  
entscheiden wir nicht.

Wir entscheiden,  
ob wir die Erinnerung  
*als Geschenk*  
annehmen wollen.

Hier ist Platz für Ihre persönlichen Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 75 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Speziell für Kinder und Jugendliche finden im Rahmen der AGUS-Jahrestagung „Young-Survivor-Workshops“ statt. Darüber hinaus findet einmal jährlich ein Familienseminar statt. Weitere Informationen ermöglicht die Website [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).



Für die Realisierung dieser Broschüre und weiterer Projekte ist AGUS auf Ihre finanzielle Unterstützung angewiesen. Eine Übersicht der laufenden Projekte finden Sie auf [www.agus-selbsthilfe.de/spenden/](http://www.agus-selbsthilfe.de/spenden/).

*Vielen Dank!*

**Spendenkonto: AGUS e.V. Bayreuth**  
**IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37**

## Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (L. Weiberle)
6. Kirche – Umgang mit Suizid (E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) (*vergriffen*)
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann. (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. (Christian Randegger)

## Impressum

AGUS e.V. – Angehörige um Suizid  
Kreuz 40 | 95445 Bayreuth  
Telefon: 0921 – 150 03 80  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)



Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die DAK-Gesundheit.  
Herzlichen Dank für diese Unterstützung!

AGUS-Verlag, Bayreuth 2020  
ISBN 978-3-941059-10-8

*„Nun ruhe ich mich aus,  
lege mich auf einen  
Regenbogen  
und warte auf dich...“*

*Renate Salzbrenner*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-10-8

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.  
Kreuz 40 · 95445 Bayreuth  
Tel.: 0921 1500380 · Fax: 0921 1500879  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**