

**WIR LEBEN ENDLICH**

**das Leben ist endlich**

und manchmal kommt der Tod  
- wie ein Dieb in der Nacht

## **Alle Zeit in Gottes Hand**

Am Ende stellt sich die Frage:  
Was hast du aus deinem Leben gemacht?  
Was du dann wünschst, getan zu haben,  
das tue jetzt. E.v.Rotterdam

Unfassbar und unerwartet wurde mein lieber Mann,  
unser guter Vater, Bruder und Sohn

### **Dr. Armin Otto Gamer**

\* 1.3.1958 † 29.7.2009

plötzlich aus unserer Mitte gerissen.

In großer Trauer  
Angelika Gamer  
Benedikt & Marga, Hannes & Jérôme, Robin & Julia  
Ingo Gamer, Bruno und Margarete Gamer  
Ruth Heidt und alle Anverwandten

Die Beerdigung findet am Freitag, den 31. Juli 2009  
um 15.30 Uhr auf dem Friedhof in Liedolsheim statt.

Trauern heißt nicht nur lautes Klagen.  
Trauern heißt liebevolles Erinnern

Bei der Beerdigung erklang zu Beginn des Gottesdienstes das Lied

## Nun bist du fort

Nun bist du fort,  
und nichts auf dieser Welt bringt dich zurück.  
Nun bist du fort.  
Hätt' ich dich nie gekannt,  
wär dieser Tag ein Tag wie tausende zuvor.  
Doch nun wisch ich mir ganz verschämt  
die erste Träne vom Gesicht.  
Nun bist du fort ...  
Schon gut – ich weine nicht !

Ich weiß, du lebst,  
du bist nun frei und froh wie nie zuvor.  
Ich weiß, du lebst,  
doch schreibst du nie mehr einen Brief,  
rufst nie mehr an.  
Du lebst, als wärst du tot.  
Ich weiß, ich weine nur um mich.  
Wie ich ihn hasse, den Verzicht!  
Nun bist du fort ...  
Schon gut – ich weine nicht !

Ich weiß nicht wie, doch hinter Wolken  
sehe ich ein schwaches Licht.  
Ich weiß nicht wie, doch du,  
ich freu mich auf einmal ganz leis für dich.  
Du weißt nun mehr als ich.  
Ach du, ich tu dir sicher leid,  
wie ich hier steh im Kerzenlicht.  
Nun bist du fort ...  
Doch schau – ich weine nicht!

Du bist zu Haus,  
du gingst mir nur ein kleines Stück voraus.  
Du bist zu Haus!  
Die Uhr an deinem Arm steht nun für immer still;  
die Zeit hat ausgedient.  
Der Tod, die Schmerzen sind vorbei.  
Ich glaub, zurück willst du wohl nicht.  
Nun bist du fort ...  
Denn du lebst in Gottes Licht.

(Jürgen Werth \*\*\*)

Während des Gottesdienstes hörten wir noch die Musikstücke  
*One of these days* und *Wish you were here*, von Pink Floyd,  
eine Rockband, die Armin gern mochte.

# das Leben ist endlich



## Mitten im Leben - der Tod

Gut wenn es dann Menschen gibt die mitgehen, mitfühlen,  
mitleiden

Allen die meinen lieben Mann, unserem guten Vater,  
Sohn und Bruder

## Dr. Armin Otto Gamer

in den letzten Tagen seines Lebens im Gebet getragen, für ihn  
gehofft und gebangt und ihn schließlich auf dem letzten Weg  
begleitet haben, sagen wir Dank.

Worte und Gesten können den Schmerz nicht lindern,  
aber sie helfen ihn auszuhalten.

Besonderen Dank an Frau und Herrn Dr. Ottinger für ihr  
Kommen und hilfreichen Beistand und an Pfarrer Matthias Boch  
für seine einfühlsame Begleitung, die Besuche und die tröstliche  
Gestaltung der Beerdigung.

Dank an den Posaunenchor für die Musikbeiträge.

Danke auch an die Ärztinnen und Ärzte, Schwestern und Pfleger  
der Station D 11 des Städtischen Klinikums, die Armin  
wunderbar gepflegt, ausgezeichnet versorgt und uns gut beraten  
haben.

Und Dank an die Kolleginnen und Kollegen der BASF für die  
tröstenden Worte und ihre Anteilnahme.

Im Namen aller Angehörigen  
Angelika Gamer

Dettenheim, im August 2009

## das Leben ist endlich

Wie können wir es fassen,  
was nicht zu fassen ist?  
Es fällt schwer los zu lassen  
und doch bleibt keine Frist.  
Wir hätten so viel Fragen,  
wir brauchen doch noch Zeit.  
Wohin mit unsern Klagen  
und unsrer Traurigkeit?

Das Leben ist verflogen,  
der Tod trat ein mit Macht.  
Das Lachen fortgezogen,  
erstickt von tiefster Nacht.  
In uns herrscht Leere, Schweigen,  
wir können nichts mehr tun.  
Wozu dies tiefe Neigen,  
wozu dies Sterben nun?

Viel schneller als wir ahnten  
zerriss des Himmels blau.  
Durchkreuzt ist was wir planten,  
die Welt scheint kalt und grau.  
Was sein wird, wer kann's sagen,  
o Gott, das Fragen quält.  
Hilfst du das Leid zu tragen,  
hast du Trost der jetzt zählt?

Lass uns Gott nicht versinken,  
der Schmerz ist übergroß  
Dort wo wir stolpern, hinken,  
halt uns und lass nicht los.  
Lass uns darauf vertrauen,  
dass du das Leben birgst,  
hilf uns auf dich zu bauen,  
auf Segen den du wirkst.

**das Leben ist endlich**

Grabsteine erzählen vom Leben und vom Tod



Jetzt ist der Tod auch in Stein gemeißelt und erzählt auf dem Grab eine Geschichte vom Leben.

Ich bin ein Mensch der sich gern mitteilt, aber leider ohne meinen besten Zuhörer und Diskussionspartner auskommen muss. Mein Ehemann Armin starb am 29. Juli 2009 im Krankenhaus. Er war 10 Tage zuvor, nach einer fulminanten Lungenembolie, ins Koma gefallen.

Was passierte traf mich völlig überraschend und ich hatte über weite Strecken das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Für mich war die Planung und Ausführung der Grabsteine eine Hilfe bei der Verarbeitung des Geschehenen und eine Weiterführung der Therapie.

Auch wenn ich an manchen Tagen gerne darüber gesprochen habe, war es manchmal auch anstrengend immer wieder das Gleiche zu sagen. Darum fand ich es für mich gut, die Entstehung der Steine so festzuhalten und dies auch weiter zu geben.

Die Gestaltung hat einen Grund bzw. eine Bedeutung. Warum es drei Steine wurden, warum das Kreuz nicht aus jeder Sichtweise in gewohnter Weise erscheint, drei "Lebenslinien", ... was soll das? Die Seiten zeigen einige Bilder zur Entstehung mit erklärenden Kommentaren.

Es ist mir bewusst, dass dies meine oder meiner engeren Familie (Mann und Kinder) Geschichte und "Strategie" zur Bewältigung ist. Andere leben ihr Leben anders und wählen andere Wege. Daher soll niemand meinen, dass er sich rechtfertigen muss, wenn er/sie es anders machen würde. Ich habe dieses in manchen Gesprächen schon gespürt oder gesagt bekommen. Darum will ich es für die Leser klarstellen. Vielleicht hilft die Beschreibung manchen auch. Geht biblisch vor: Prüfet alles und das Gute (für Euch) behaltet.

Ich möchte mich an dieser Stelle besonders bei Thomas Brunner, unserem Bildhauer, bedanken. Er hat unsere Pläne und Wünsche offen aufgenommen, einfühlsam die Umsetzung geplant und stets versucht, einen für uns gangbaren Weg der Bearbeitung zu finden. Dabei hat er manche Geduld und Nerven aufbringen müssen, wenn ich wieder eine Idee oder einen Wunsch hatte. Das hat wahrscheinlich auch seine Frau Regine zu spüren bekommen, darum auch ihr vielen Dank. Die Gastfreundschaft bei den gemeinsamen Mittagessen hat gut getan.

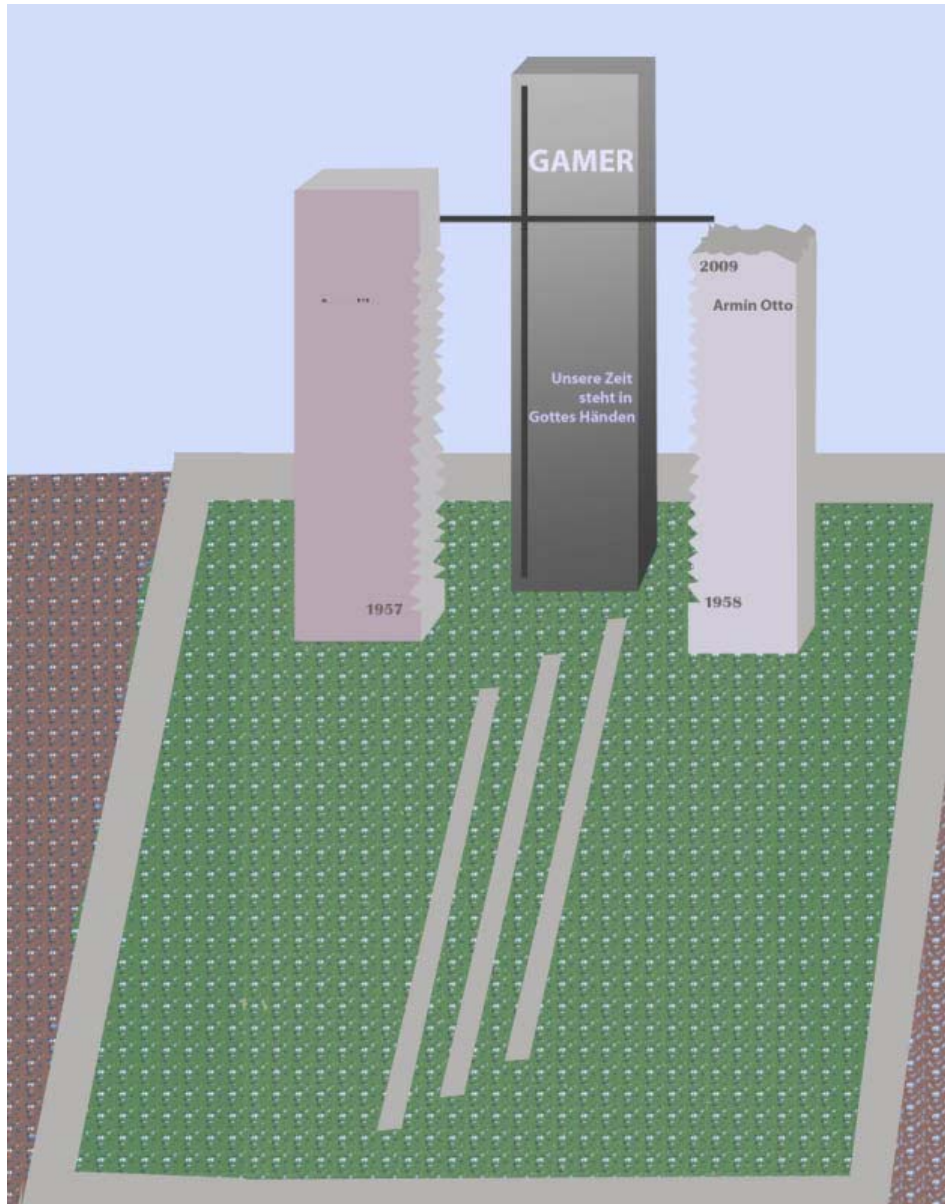
Beim Anlegen des Fundaments kamen, außer Erde, auch "Fragen" zum Ende des Menschseins, der Bewahrung der Würde .... hoch. Diese Überlegungen stehen auf den Seiten nach der Grabsteinstellung. Die Meinung von Ärzten und/oder Theologen aber auch von Jedem der sich darüber Gedanken machen möchte, würde mich interessieren. Dabei warten Fragen nicht immer auf Antworten. Erklärungsversuche oder neue Fragen können auch weiterbringen. In diesem Leben können wir nicht alles beantworten, es ist aber trotzdem notwendig die Fragen zu stellen, zumindest meine ich das.

Noch ein Rat: Wer einen Mann, Frau, Partner, Kinder, Eltern ... hat, nutzt die Zeit zum lieben, küssen, kuscheln und gernhaben und sagt einander eure Empfindungen. Wenn man einmal von der Erinnerung zehren muss, braucht man einen sehr großen Vorrat. Auch wenn man denkt, der andere weiß das schon, man kennt sich ja, kann erleben, dass man das Gefühl hat, Wesentliches versäumt zu haben. Es gibt ein zu spät, darum Liebesbeweise nie aufschieben!!!

Angelika Gamer

Dettenheim im November 2010

## das Leben ist endlich



Zum Jahrestag sollten die Grabsteine bestellt sein. Ich hatte zuvor einige Überlegungen dazu angestellt und meine Vorstellungen in zwei "Bildern" festgehalten.

Damit sind wir dann zu einigen Lieferanten von Grabmalen gefahren. Ich war bald mit den Nerven ziemlich fertig, weil ich mich, bzw. meine Vorstellungen nicht verstanden fühlte.

Unser letztes Ziel war die Firma Symbol Natursteine GmbH in Spöck. Dort war es dann kein Problem mehr und so haben wir uns dafür entschieden.....

## das Leben ist endlich



Es gibt verschiedene Steine

harte, weiche, mit Einschlüssen oder „Luftblasen“, dunkle, helle, farbige, mit Metallanteil ..... , ich glaube es gibt keine ganz identischen Steine, man kann sie aber durch Bearbeitung verändern.

Es gibt verschiedene Menschen

große, kleine, laute, stille, freundliche, ernste, fröhliche, traurige, dicke, dünne ..... es gibt keine ganz identischen Menschen, durch Ereignisse in ihrem Leben können sie sich aber verändern.

## das Leben ist endlich



Thomas Brunner, der Bildhauer, hat uns, nach der Besprechung unserer Vorlage angeboten, bei der Bearbeitung der Kalksteine mitzuarbeiten. Wir haben dies gerne angenommen und für uns war es ein sehr guter Weg.

Die Bilder und Texte erzählen von den Vorüberlegungen, den Erfahrungen bei der Umsetzung und dem Abschluss auf dem Friedhof.

## das Leben ist endlich



Zum Drehen der Steine  
war Teamwork gefragt.

Benedikt musste sich dabei,  
wegen seines Schlüsselbein-  
bruchs, leider zurückhalten.

Ins Geschehen des Lebens kann  
man oft nicht eingreifen – man  
muss zuschauen und aushalten.

## das Leben ist endlich



Wenn man zusammen an einem Stein geschliffen hat, war es notwendig, genau aufeinander zu achten und einen Rhythmus zu finden.

Dabei ist manchmal ein Gleichklang entstanden der für mich meditativen Charakter hatte.

Es hat sich, trotz der Arbeit, im Nachhinein wie Erholung angefühlt.

## das Leben ist endlich



Um Steine zu bearbeiten, braucht man unterschiedliche Werkzeuge.

Die Oberflächen der Kalksteine wurden mit Schmirgelpapier in aufsteigender Körnung geschliffen. Zunächst 40er, 60er, 80er ..... 400er.

Durch die Bearbeitung kam immer mehr die Struktur der Steine zum Vorschein.

## das Leben ist endlich



Um eine schöne gleichmäßige Fläche zu bekommen, ist es gut unaufgeregt und nur mit mäßigem Druck zu schleifen.

Auch ein Leben kann durch unangemessenen Druck und Unverständnis aus den Fugen geraten.

Durch „Störpartikel“ (z. B. wenn nebenan jemand an einem anderen Stein arbeitet und kleine Stücke auf die Schleiffläche geschleudert werden), können Schlieren in den Stein geritzt werden, die je nach Tiefe, nur schwer wieder zu entfernen sind.

Im Leben können uns Dinge widerfahren, die wir nicht wieder ablegen können.



## das Leben ist endlich



Von den Sägeblättern  
haben die Steine  
Spuren, die durch das  
Abschmirgeln  
gemindert oder entfernt  
werden sollten.

Auch wir Menschen  
werden durch das  
Leben "geschliffen", das  
kann einiges zu Tage  
bringen.

## das Leben ist endlich



Die Steine können, aufgrund ihres Gewichts, nicht leicht herumgetragen werden.

Ich habe mir beim Transport meines Steins überlegt, ob auch in meinem Leben eine Zeit kommen wird, in der ich auf Hilfsmittel angewiesen und von anderen Menschen abhängig sein werde.

Wer kann wissen, was das Leben noch bereithält?

## das Leben ist endlich



Je nach Bearbeitungsart und -dauer sehen Steine später unterschiedlich aus.

Armins Stein haben wir nur bis zur Schmirgelpapierkörnung 160 bearbeitet. So sind bei ihm noch Sägeblattspuren zu sehen.

Als er starb war er 51 Jahre. Das war zu anderen Zeiten und ist in anderen Längen- oder Breitengraden ein hohes Alter. Bei uns und in unserer Zeit ist es noch nicht richtig alt.

Das Leben sollte mit 51 Jahren noch nicht zu Ende sein, es erscheint noch nicht fertig. Darum haben wir den Stein auch nicht weiter beschliffen.

## das Leben ist endlich



Menschen werden in ihrem Leben auch bearbeitet. Je nachdem was ihnen in diesem widerfährt, wird ihr Wesen bzw. Verhalten rau oder weich.

Das Schmirgelpapier des Lebens kann interessante Züge nach außen sichtbar werden lassen oder Spuren hinterlassen, die unschöne Seiten zeigen.

das Leben ist endlich



Was man so braucht

- in der Trauer auch  
mal Lachen

## das Leben ist endlich



Die Bearbeitung der Grabsteine war eine frohe nicht bedrückende Zeit.

Lachen und Weinen liegen seit dem unerwarteten Tod nah beieinander.

Aber das Lachen füllt nicht den Raum im Körper aus, den es früher füllte.

Froh sein ist anders.

## das Leben ist endlich



An einem Stein war, neben den Spuren des Sägeblatts, auch eine etwas tiefere Kerbe, von der wir meinten, dass wir sie nie glattschleifen können.

Ich dachte, dass dies auch im Leben so gehen kann. Manche Verletzungen sind oder scheinen bearbeitungsresistent zu sein. Thomas meinte aber: schleifen, das wird schon.

So haben wir uns bemüht, großflächig - und manchmal "zentral" gearbeitet. Tatsächlich konnten wir nach ziemlicher Anstrengung die Kerbe für das Auge entfernen. Wer weiß wo der Schaden lag, kann ihn mit der Handfläche erfühlen.

So geht es auch im Leben, manche Verletzungen sind für andere Menschen nach entsprechender Behandlung nicht mehr sichtbar. Wir selbst wissen aber, wo wir verwundbar und dünnhäutig sind.

## das Leben ist endlich



Wenn die Fingerspitzen vom Schleifen schon "belastet" sind, kann man mit den Handballen gut erföhlen wo noch Unebenheiten sind.

Im Leben sollte man auch versuchen auf den Partner mit angepassten Sinnen zu zugehen. Z. B. nicht zutexten wenn der Tag schon sehr gesprächsintensiv war.



## das Leben ist endlich



Wenn man zu zweit an einem Stein arbeitet, ist es gut einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Um ein einheitliches Bild zu bekommen, muss man beim Schleifen überlappend arbeiten. Aber manchmal ist es auch notwendig, dass jeder seiner eigenen Geschwindigkeit folgt, dann kann man nicht an der gleichen Seite des Steins schleifen.

So ist es auch im Leben. Manchmal bearbeitet man ein Problem oder ein Vorhaben gemeinsam, dann muss man gut aufeinander hören und sich abstimmen. Wenn jeder sein eigenes Ding macht, kann es sein, dass man sich gegenseitig behindert.

## das Leben ist endlich



Manchmal braucht man Ruhe um etwas Eigenes zu machen.

Es ist gut, wenn das Vorhaben dann überschaubar ist, sonst wird man schnell einsam.

Ich weiß, dass dies nicht auf alle Menschen zutrifft, aber auf die, die so sind wie ich.

## das Leben ist endlich



Was man so braucht

Freude tröstet

Gemeinschaft tröstet

Schmerz tröstet

lachen tröstet

reden tröstet

weinen tröstet

.....

alles hat seine Zeit, jedes

Tun unter dem Himmel

seine Stunde

Die "Unebenheiten" der

Kalksteinseiten reden

vom Tun in der Zeit, als

unsere Familie noch

vollständig war..

## das Leben ist endlich



Bei der Umsetzung der Arbeiten hat Thomas uns immer mit Rat und Tat unterstützt.

Auch im Leben braucht man solche Hilfe. Ich schätze die Lebenswahrheit der Marie von Ebner-Eschenbach: "Nichts bist du ohne die anderen".

In der Trauerzeit war und bin ich aber auch von der Sprachlosigkeit mancher sonst so "Weisen" überrascht.

## das Leben ist endlich



Die angespitzten Seiten erzählen von den Höhen und Tiefen in unserem Leben.

Gemeinsam haben wir an dieser gemeinsam gelebten Zeit gearbeitet.

- In den letzten Jahren und
- in den letzten Monaten.

Die Flächen sehen jetzt nicht professionell aus aber sie entsprechen uns. Manches hat uns verbunden was jetzt auseinandergebrochen ist.

## das Leben ist endlich



Im Leben sind manche Zeiten schmerzhaft. Steine spitzen ist auch nicht einfach. Man muss schon kräftig zuschlagen, damit etwas von Stein ausbricht. Wenn man, was bei mir nicht selten vorkam, dann statt des Meißel das Daumengelenk trifft, ist man froh, nicht alleine die Arbeit machen zu müssen.

Im Leben sind eine Familie oder gute Freunde notwendig und es kann eine Therapie helfen, wenn man den Weg alleine nicht gehen kann.

## das Leben ist endlich



Gemeinsam geht einfach alles besser und macht viel mehr Spaß!

Erfahrungen weitergeben kann für den Anderen hilfreich sein, aber es sollte auch akzeptiert werden, wenn der seine eigenen Erfahrungen machen möchte.

## das Leben ist endlich



Wenn ein Stück Stein abgeschlagen ist, kann man es nicht wieder schadlos anfügen.

Wir können auf die Vergangenheit nur schauen aber Einfluss haben wir nur auf unsere Zukunft – nur im Gedankenexperiment kann die Vergangenheit die Zukunft einholen. Zumindest gilt das für die jetzt empfundene Zeit.



## das Leben ist endlich



Was man so braucht -

Gemeinschaft mit  
Menschen die  
freundlich sind

# das Leben ist endlich



Kostbarkeit des Lebens

- gemeinsam essen

## das Leben ist endlich



Nachdem die Steine fertig geschliffen und gespitzt waren, wurden sie zur Probe aufgestellt.

## das Leben ist endlich



Auch die Schrift wurde zur Probe aufgeklebt

Sterben zur Probe geht aber nicht.

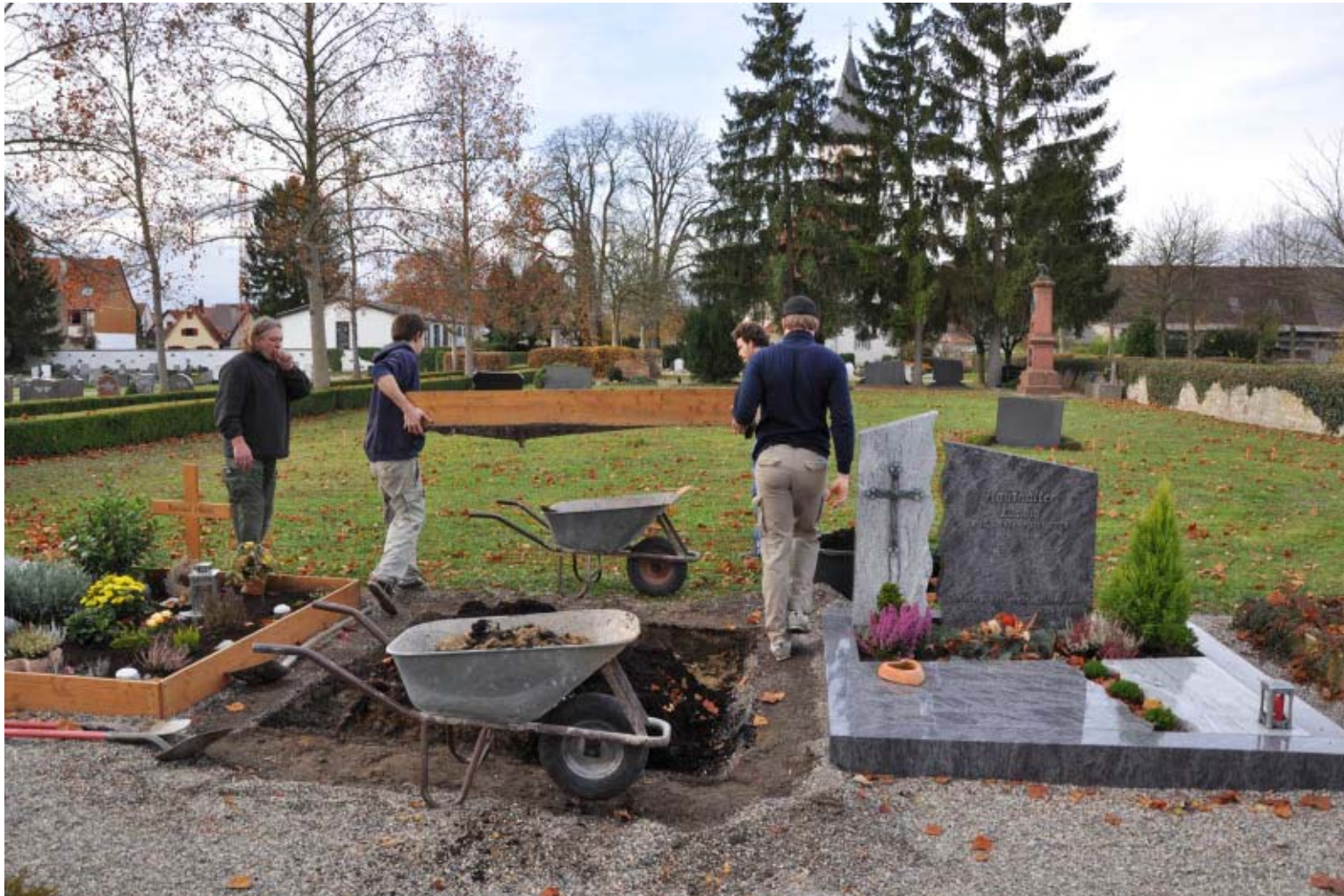
## das Leben ist endlich



Die provisorische  
Einfassung hat nun  
endlich ausgedient.

Wird mein Leben  
auch mal wieder  
durch eine stabilere  
Begrenzung  
geordnet?

## das Leben ist endlich



Wenn ich einen Fotoapparat in der Hand habe, entsteht eine gewisse Distanz. Beim Aufstellen der Grabsteine hat das für mich einen Abstand geschaffen, um mehr aushalten zu können.

## das Leben ist endlich



Wie auch das Leben, so sollte auch ein Grabstein auf einem stabilen Fundament stehen. Dazu war manche Vorarbeit nötig.

Auf der noch nicht neu belegten Seite, die für mich reserviert ist, war das auch kein Problem. Die Erstbelegung hat noch ihre Ruhe.

## das Leben ist endlich



Ich wurde auch gefragt, ob ich meinen Söhnen nicht zu viel zugemutet habe.

Die drei sind erwachsene Menschen und können eigene Entscheidungen treffen.

Ich bin ihnen aber dankbar, dass sie die Trauerzeit auf ihre Art aktiv mitgestaltet haben. Verdrängen und ausweichen ist oftmals eine verlockende Strategie, auf Dauer aber nicht hilfreich.

Sie haben relativ jung erfahren: der Tod gehört zum Leben wie die Geburt - und die wurde ihnen auch zugemutet.



## das Leben ist endlich



Die Grabsteine müssen auf ein stabiles Fundament gestellt werden. Das war zum Teil eine recht anstrengende Arbeit.

Auch Abschied nehmen ist Schwerstarbeit. Nichts ist mehr wie es war und kann auch nie wieder so werden, wenn es ein Abschied durch den Tod ist.

Es ist ein wesentlicher Unterschied zum Abschied durch Trennung.

## das Leben ist endlich



Auch an der Fußseite muss ein Fundament für die Einfassung errichtet werden. Friedhöfe mit Gräbern ohne strenge Umrandung finde ich wohltuender. Obwohl - die Begrenzungssteine kann man symbolisch sehen. Auch das Leben für die Menschen vor dem Grab braucht eine "Einfassung".

## das Leben ist endlich



Stabilität bildet ein sogenannter "Sturz". Eine Brücke zwischen rechter und linker Betonsäule.

Im Leben danach muss auch manches überbrückt werden.

## das Leben ist endlich



Nach allen Seiten  
müssen die Steine  
"im Wasser" liegen.  
Das Leben von  
Hinterbliebenen  
gleich oft einer  
Fahrt auf  
stürmischer See.  
Aber, auch wenn  
man es anfangs  
nicht glauben kann,  
die See wird ruhiger.

## das Leben ist endlich



Steine sind  
schwer,  
scheinen stabil  
zu sein  
und sind  
trotzdem

zerbrechlich

—

so wie manche  
Menschen

das Leben ist endlich



Wieder war  
Teamarbeit  
angesagt.

## das Leben ist endlich



Schließlich wird die letzte Ruhestätte von einer stabilen Einfassung umschlossen. Wie lange braucht man eine Ruhestätte.

Fragen zur Neubelegung oder dem Umgang damit am Ende der Grabsteinaufstellung.

## das Leben ist endlich



Wetterbedingt  
musste das Grab  
nach der Auf-  
stellung der  
Einfassung  
12 Tage ohne  
Grabsteine  
bleiben.

-  
Übergangszeiten  
über den Tod  
hinaus.



# das Leben ist endlich



Die "Lebenslinien" werden zuerst ausgeladen.

## das Leben ist endlich



Bei der Aufstellung der Steine aufs Grab sind große Hilfswerkzeuge notwendig

## das Leben ist endlich



Mein Grabstein wurde zwar fest verankert und fügt sich in die Aufstellung als solcher ein.

Aber es ist für mich auch ein Lebensstein - er verkündet:

Ich bin noch da, lebe noch vor meinem Tod.

## das Leben ist endlich



Wege entstehen wenn man sie geht.

Es ist anstrengend sich neue Wege zu erschließen.

Leichter geht es, wenn man Hilfe hat und nicht allein das Neuland erobern muss.

Meinen Söhnen bin ich dankbar, dass sie sich darauf eingelassen haben, die Grabsteine der Eltern mit zu bearbeiten. Solch ein Vorhaben muss aber auch einmal zu einem Abschluss kommen, auch das habe ich im Verlauf gemerkt.

Es war gut zu sehen, dass alles seine Zeit hat. Wenn die Steine aufgestellt sind, ist auch Neues angesagt.

## das Leben ist endlich



Mit einem Schiebekran wurden die Grabsteine auf das Fundament geschoben.

Das hat mich an mein soziales Jahr erinnert.

## das Leben ist endlich



Vom Familienstein gehen drei Lebenslinien weg. Diese Steine liegen oben auf dem Fundament und unten auf dem versenkten Holzkreuz auf. Sie sind nicht fest, denn es sind keine Grabsteine sondern Symbole für weitergehendes Leben. Jeder Sohn hat eine Bahn. Diese sehen unterschiedlich aus, Abbrüche an einer Kante, eine Seite geschliffen eine roh. Anfang und Ende sind nicht glatt

sondern gebrochen, sie sollen zum Ausdruck bringen, Tod und Geburt sind Grenzsituationen im Leben ...

Leben in Bewegung und noch vieles offen und ausbaufähig.

## das Leben ist endlich



So ein Doppelgrab ist ganz schön groß, das hatte ich nicht bedacht, als ich mich dafür entschieden habe. Damals konnte ich nicht denken, gerade kam ich vom Totenbett meines Mannes und empfand dies als einzig richtige Wahl. Keiner wollte mir dabei widersprechen.

Durch die Lebenslinien der Jungs wird das Grab etwas "handlicher" und im Mittelteil pflegeleichter.

## das Leben ist endlich



Armins Stein ist 2009 abgebrochen, sein Leben hat ein raues Ende genommen. Mein Leben muss noch weitergehen, wer weiß wie lang. Sollte ich, für die Belegung in diesem Doppelgrab, zu lange leben, kann mein Stein auch auf einem Einzelgrab aufgestellt werden.

Früher hatte ich mir hin und wieder überlegt, wie meine Großmutter, ein Sterbehemd zu kaufen. Da ich nach dem Tod meines Vaters aber fand,

dass es gut ist, in den gewohnten Kleidern begraben zu werden, hatte ich diesen Entschluss verworfen.

Nun ist mein eigener Grabstein das Greifbare meiner Endlichkeit.



## das Leben ist endlich



Zukunft und Vergangenheit – die angespitzten Flächen der persönlichen Steine stehen für die gemeinsam gelebte Zeit, allerdings nicht in linearer Größenordnung.

Bei mir geht es mit einer glatten Fläche weiter, der Restfläche für mein Leben. Die Jungs können einmal entscheiden, ob der Stein an seiner Oberseite auch abgeschlagen werden muss oder welche Fläche dem Ende entspricht.

## das Leben ist endlich



Von vorne sehen die Edelstahlstäbe wie ein Kreuz aus, sollen sie auch. Von der Seite bemerkt man, dass die Verbindung fehlt.

In den ersten Monaten nach dem Tod habe ich mich von Gott und der Welt verlassen gefühlt. Ich meinte durch alle Raster zu fallen.

Der freie Fall beim Tandemsprung hat mich an diese Zeit erinnert. Es geht in rasantem Tempo nach unten und man könnte meinen, das Ende ist nah.

Mein Glaube hat sich als nicht tragfähig genug erwiesen und ich dachte, Armin hatte doch recht.

## das Leben ist endlich



Ich habe zur Zeit wieder das Gefühl, manchmal unsicher manchmal fest, dass Gottes Bearbeitung einem guten Rhythmus und einer richtigen Abfolge der Werkzeuge folgt. Dabei gibt es aber immer wieder Zeiten in denen ich mich einsam und von Gott und der Welt vergessen fühle.

Das Gedicht „Spuren im Sand“ empfinde ich als Zumutung. Was für eine Hilfe soll es sein getragen zu werden, dies aber nicht zu spüren. Man hat mir schon gesagt: „anders wirst du nicht durch diese Zeit kommen.“ Dann müssten aber alle Menschen denen Gott gleichgültig ist, in tragischen Zeiten scheitern. Dem ist, Gott sei es gedankt, nicht so. Sie durchleben schwere Zeiten und kommen daraus oft nicht schlechter heraus als Christen.

Meine Frage nach dem Leben an Gott ist also noch weitgehend offen.

## das Leben ist endlich



Der Querbalken des Kreuzes berührt nicht Armins Stein. Zu Lebzeiten war er nicht vom christlichen Glauben überzeugt, zumindest hat er uns dies vermittelt.

Im Tod wollte ich ihm das nicht aufdrücken, aber was in den Tagen im Krankenhaus noch passierte können wir nicht wissen.

## das Leben ist endlich



Hier ist das Grab gerade frisch bepflanzt aber im Herbst liegt oft Laub darauf und im Frühjahr und Sommer werde ich, wie im zu Ende gehenden Jahr, verwelkte Blumen nicht immer gleich entfernen.

Die Vergänglichkeit des Lebens ist auf dem Friedhof allgegenwärtig und sollte, meiner Meinung nach, auch in der Gestaltung des Grabes sichtbar werden.

## das Leben ist endlich



Nun ist der Tod auch in Stein gemeißelt - 2009 - Ende eines Lebens mit 51 Jahren, darum keine glatte Oberseite des Steins

Wir wissen nicht, welchen Glauben oder welches Wissen Armin in den Tod begleitet hat. Wir wollten ihm nichts überstülpen, darum haben wir bei der Beerdigung auch Musik abgespielt, die Armin gern hörte und unser Pfarrer ist Armins Leben in seiner Ansprache sehr nahe gekommen.

Es ist Trost für mich, dass mein Mann mit den letzten Entscheidungen einverstanden gewesen wäre.

- Wie möchte ich behandelt werden, wenn ich mich nicht mehr wehren kann.

## das Leben ist endlich



Ich habe wieder das Gefühl von Gott gefunden worden zu sein.

In den letzten Monaten habe ich Dinge erlebt, bei denen ich mich gefragt habe, ist dies Zufall oder Fügung.

So habe ich auch meinen Glauben wiedergefunden aber er ist nicht mehr der Gleiche und er erscheint mir fragil, vielleicht weil ich mich noch nicht gut mit ihm angefreundet habe.

## das Leben ist endlich



Neben meinem Geburtsjahr sind auf meinem Stein die Oberlängen meines Namens eingeschlagen.

Der Mann mit dem ich 28 Jahre verheiratet war, ist gestorben. Ein Stück von mir ist dabei mit gestorben, so habe ich es empfunden.

Es kann nicht mehr werden wie es war.

Manches kann wieder nachwachsen, wie die Blätter der Bäume. Es sind dann aber neue Blätter, die vom letzten Jahr sind zum Boden gefallen und Erde geworden.



## das Leben ist endlich



Die Steine sollten wie auseinander-  
gebrochen aussehen. Geplant war ein etwas  
wilderer Abbruch.

Unser gemeinsames Leben hatte mache  
Höhen und Tiefen.

Die Bearbeitung hat sich aber für uns Laien  
als nicht so einfach erwiesen.

So ist die Ausführung „glatter“ geworden.

Wenn man sich die Fläche genauer  
anschaut, kann man erkennen, dass  
verschiedene Bearbeiter am Werk waren.

Im Leben nehmen auch mehrere Menschen  
auf uns, unsere Ansichten, unseren  
Werdegang, Einfluss.

## das Leben ist endlich



Der Glaubensfunke kann überggesprungen sein, wir wissen es nicht.

Der Stein nicht fertig geschliffen und oben abgebrochen.

Symbole für ein Leben das noch nicht zu Ende sein sollte.

## das Leben ist endlich



Was ist sicher im Leben? -  
Einzig der Tod - wir leben  
endlich.

Der Spruch auf dem  
Familienstein ist  
Psalm 39 entnommen.  
Dort heißt es vorher:

Herr, lehre mich, dass es  
ein Ende mit mir haben  
muss und mein Leben ein  
Ziel hat und ich davon  
muss.

.....

Es schließt die Erkenntnis an: Wie gar nichts sind alle Menschen, die doch so sicher leben.

# das Leben ist endlich

## WAS BLEIBT

Was bleibt wenn Du gehst,  
wenn du an der Schwelle stehst,  
wenn Kraft, die einst für viele reichte,  
sich ganz leicht entzieht,  
wenn Zukunft kaum noch morgen heißt,  
und wenn dein Lebensfaden reißt?  
Was bleibt, wenn alles das geschieht?

Dann bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe.  
Dann bleiben Worte, die jeder versteht.  
Und manche Spur, die du gegangen bist,  
ein Weg, der angefangen ist,  
und den in deiner Liebe nun ein anderer  
weitergeht.

Was bleibt wenn du gehst,  
wenn du an der Schwelle stehst,  
wenn Mut, der einst so viel bewirkte,  
heimlich vor dir flieht,  
wenn Pläne nicht mehr möglich sind,  
und du bist hilflos wie ein Kind?  
Was bleibt, wenn alles das geschieht?

Was bleibt wenn Du gehst,  
wenn du an der Schwelle stehst,  
wenn jemand der dich liebt, nun für dich  
singt ein letztes Lied,  
wenn jedes Wort gesprochen ist,  
wenn dich der letzte Abschied küsst?  
Was bleibt, wenn alles das geschieht?

Dann bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe.  
Dann bleiben Worte, die jeder versteht.  
Und manche Spur, die du gegangen bist,  
ein Weg, der angefangen ist,  
und den in deiner Liebe nun ein anderer  
weitergeht.

Text: Daniela Dicker\*\*\*\*

Ist das tatsächlich so? Bleiben Glaube,  
Hoffnung und Liebe, wenn Menschen zu  
früh oder unter großem Leid oder aus  
eigenem Willen sterben? Wie gehen wir mit  
unserer Endlichkeit, mit unserem eigenen  
Tod um?

**das Leben ist endlich**

**Fragen nach dem Leben –**

**gibt es eine Antwort?**

# das Leben ist endlich

## Fragen nach dem Leben

November 2010

Auf der rechten Seite des Grabes stießen wir auf nicht wenig Knochen. Die Bohrung wurde darum abgebrochen



Im Internet findet man Seiten zu diesem Thema wie:  
*Die Heuchelei von der Totenwürde auf den Friedhöfen oder  
Feuchte Böden verhindern die Verwesung und  
Müde Böden, zähe Leichen.*

Auch fand ich das pdf-Dokument: *Anmerkungen eines  
Biochemikers zur Biochemie eines entseelten Körpers oder  
Die Lebensdauer eines Leichnams aus biochemischer Sicht.*

Als Armin im Krankenhaus lag, habe ich mich gefragt, ab  
wann er nicht mehr der ist, den ich kenne und liebe.  
Wann bin ich nicht mehr ich?

Wer bin ich wenn ich als hirntot gelte,  
aber noch beatmet werde?  
Ein Arzt stellt den Tod fest und der Bestatter oder  
Angehörige bereiten mich für den Sarg vor,  
bin ich das noch?

Wer ist es, wenn meine Leiche exhumiert wird?  
Wie lang muss dafür eine Erlaubnis eingeholt werden?

In München (ich habe bei einem Kurzaufenthalt im November 2009 nachgefragt) wird ein Grab mit einem Bagger frühestens nach 15 Jahren wieder aufgegeben.

Nach wie viel Jahren haben Knochen und weitere Körperbestandteile keine (Menschen)würde mehr?

Welche Würde haben die Skelettfragmente, die man bei uns nach 25-35 Jahren findet? Wenn es nach dieser Zeit kein "Problem" ist, die Knochen mit dem Bagger zu zerstören, warum dann einen Aufwand z. B. für alte Kriegsgräber oder Bestattung von Knochen nach dem Entdecken eines Massengrabs?

In einem Skelett finden keine biochemischen Prozesse mehr statt. Sind die Knochen dann nicht mehr schützenswürdig?

## das Leben ist endlich



Wir haben die losen Knochen in das angefangene Bohrloch gelegt und mit Erde bedeckt. Auch der Ellbogen wurde abgedeckt, bevor das Fundament aufgebracht wurde.

Es sind die weltlichen Überreste des oder der Vormieter/in und wir fanden, dass genügend Platz zur Untermiete da ist.

Welche Meinung haben Sie / hast Du zu diesen Fragen?

Es interessiert mich, wie Andere darüber denken.  
Vielleicht meldet sich der Eine oder die Andere bei mir.

Angelika Gamer  
angelika@gamer.li

In der Asche, nach dem Verbrennen im Krematorium und eventuellem Zermahlen der Restknochen, laufen bestimmt auch keine biochemischen Prozesse mehr ab. Warum darf die Urne dann nicht mitgenommen werden, sondern muss bestattet werden?

Es werden Anstrengungen unternommen, dass beim Verbrennen nicht die Asche verschiedener Personen gemischt wird. Warum ist das wichtig, es sind doch nur noch trockene Überreste. Knochen werden nach Jahren mit dem Bagger zerhackt, teilweise auf den Kompost geworfen oder in anderen Gräbern untergebracht.

Auch wenn ich mit diesen erdverbundenen Bestandteilen meines Körpers nach meinem Tod nicht mehr verbunden bin, gefallen mir die Vorgehensweisen nicht wirklich.  
Es bleiben Fragen nach dem Leben .....



**das Leben ist endlich**

**und es geht weiter**



## das Leben ist endlich

Deine Stimme nie mehr hören,  
dein Lachen nie mehr sehn,  
nie mehr mit dir streiten,  
mit dir spazierengehn.

Wie soll ich das begreifen?

Wie soll ich das verstehn?

Du wirst für immer gehn.

Deine Nähe nie mehr spüren,  
dein schmunzeln nie mehr sehn,  
nie mehr mit dir feiern,  
mit dir im Garten stehn.

Wie soll ich das begreifen?

Wie soll ich das verstehn?

Du wirst für immer gehn.

*In der Weite des Himmels geborgen,  
in der Nähe Gottes zu Haus,  
in meinem Herzen bleibt ein Teil von dir  
- tagein tagaus.*

Deine Hände nie mehr halten,  
dich fragen geht nicht mehr,  
nie mehr mit dir essen,  
dein Platz der bleibt nun leer.

Wie soll ich das begreifen?

Wie soll ich das verstehn?

Du wirst für immer gehn.

**das Leben ist endlich**

In unserem Land  
Dürfte es trübe Abende nicht geben

---

Berthold Brecht

## das Leben ist endlich

*Anfangs wollt ist fast verzagen und ich glaubt ich trüg es nie – und ich hab es doch getragen, aber frag mich nur nicht wie.*

*Heinrich Heine*

Im Nachhinein bin ich doch über die Wahl des Doppelgrabes froh. Ohne diese Entscheidung hätte ich die hier beschriebenen Erfahrungen nicht gemacht und manche Überlegung nicht angestellt.

Es ist wie bei einem Umweg den man manchmal machen muss. Der Weg kann dadurch länger oder beschwerlicher sein, aber man entdeckt dabei Neues, kann ungeahnte Erkenntnisse gewinnen und eingefahrene Verhaltensweisen ändern. Wer gewohnte Wege verlässt, muss aber auch besser aufpassen, um am Ziel anzukommen. Das kann sehr anstrengend sein, besonders wenn es ein großer Umweg ist. Hilfreich ist es dabei, wenn man eine Begleitung hat. Aber gerade wenn die Wegstrecke nicht absehbar ist, scheuen sich Viele, auf unbekanntem Pfaden mit zu gehen.

In Gnadenthal, eine Kommunität die ich im letzten Jahr besucht habe, habe ich die Erfahrung gemacht, dass es ein gutes Gefühl ist, wenn man eine solche Herausforderung auch alleine meistert, sich der Einsamkeit stellt und Stille zulässt.

An vielen Tagen habe ich mich aber überfordert gefühlt, manches Mal hat es mich gewundert, dass ein neuer Tag kam.

Sehr gut getan hat mir im Februar/März diesen Jahres die Rehabilitationsmaßnahme in der Psychosomatischen Klinik in Bad Dürkheim.

Dort bekam ich die Empfehlung, eine Therapie wieder aufzunehmen. Leider hat meine Krankenkasse sich nicht als gute Unterstützung erwiesen, aber nach manchem Hin und Her gehe ich nun in Speyer, zum Therapeuten aus der Klinik.

Auch wenn ich teilweise das Gefühl habe, ich brauche das nicht, kommt immer wieder deutlich die Erkenntnis, dass dieses Gefühl nur durch die Hilfe dieser Sitzungen entstanden ist.

Erinnerungen machen das Herz schwer, ich sitze am Bahnhof Philippsburg im Zug, schaue raus und sehe Armin an dem Tag, als wir nach einer Tageswanderung von dort zurück fuhren. Er war sehr müde.

Seit kurzem setze ich mich am Wochenende wieder zum Frühstück an den Tisch. Allein ist dies aber traurig, früher haben wir diese Zeit zusammen genossen.

Unser letztes gemeinsames Auto habe ich vor kurzem verkauft. Das fühlt sich gut an.

So viele Dinge, Gemeinsamkeiten und Unterschiedliches fehlen mir. Nicht jede Lücke kann man, kann ich, schließen. Für manches will ich auch keinen Ersatz. Anderes ist, teilweise sogar besser, neu geworden. Hätte ich die Wahl, würde ich zum jetzigen Zeitpunkt, dennoch das Alte wählen. Wenn Neues auch noch so gut sein mag, es ist immer nur Plan B.

So heißt trauern auch, neu laufen lernen. Im letzten Jahr hatte ich noch das Gefühl nicht mehr aufrecht gehen zu können. Äußerlich habe ich mit Hilfe hoher Schuhe das geübt und heute habe ich den Eindruck, es wirkt. Nicht jeden Tag, aber hin und wieder lässt es mich „Haltung bewahren“.

Der Spruch: „das Leben geht weiter“, ist zwar unfreundlich, aber wenn man sich dazu entschließt nicht nachzusterben, bleibt einem nichts anderes übrig.

Nachdem nun fast zwei Jahre vergangen sind, ist die Trauer zur gewohnten Begleiterin geworden.

# das Leben ist endlich

## Loslassen

Wer um einen lieben Menschen trauert, muss erst wieder lernen dem Leben zu vertrauen und die Erfahrung machen, dass das Leben auch alleine gemeistert werden kann. Das gilt auch für Menschen die selbstständig gelebt haben.

Ich kann den Partner nicht mehr berühren, es fehlt die Ergänzung. Der Lebensweg hat für mich keinen festen Grund mehr.

Wenn mir jemand sagt: „Du musst loslassen“, bekomme ich ein Gefühl, als ob ich etwas gewaltsam hergeben müsste. Loslassen bedeutet in diesem Zusammenhang - endgültig verabschieden. Was ich loslasse ist weg. Es macht Angst mit das vorzustellen, denn es vermittelt das Gefühl, dass dann auch noch der letzte Halt weggerissen wird.

Um wieder festen Halt zu bekommen möchte ich das Unabänderliche akzeptieren und einsehen, dass es kein Zurück gibt. Ich möchte mich mit der Situation aussöhnen und sie annehmen, indem ich sie in mein weiteres Leben integriere. Leider gelingt mir dies noch nicht und ich meine auch, wenn ich es vor der Zeit umsetzen möchte, wird es nicht gelingen. Dabei kann ich aber vor dem Erreichen des richtigen Zeitpunkts nicht sagen, wann dieser sein wird. Diese Zeit ist nicht in Tagen, Monaten oder Jahren zu messen. Werde ich den richtigen Zeitpunkt erkennen?

Es ist richtig dass man, um vorwärts zu kommen schon eine gewisse Freiheit haben muss. Das habe ich für mich in einem „Bild“ erklärt:

Vor kurzem stand ich auf einem Turm und hatte große Angst nach unten zu schauen. Ich war schon immer nicht schwindelfrei, aber nach dem Tod von Armin habe ich in so einer Situation das Gefühl, dass mich etwas nach unten zieht. In der Verbindung zur Trauer, sehe ich nun ein Bild, als ob ich einen Brief in der Hand habe, den ich zusammenfalten muss, damit ich ihn in einen Rucksack stecken kann. Das ist nicht einfach, denn der Wind möchte ihn mir aus der Hand reißen. Werde ich loslassen wird der Brief fortfliegen, dann muss ich hinterher springen. Außerdem muss ich aufpassen, dass mir beim Öffnen des Rucksacks nicht andere zusammengefaltete Schriftstücke, die ich früher reingesteckt habe, rausfallen. Ich darf also auf keinen Fall loslassen, sonst geht alles verloren. Wenn ich aber konzentriert und sorgfältig arbeite, wird mir das Vorhaben gelingen und ich werde alles gut im Rucksack verstauen können. Dort ist alles gut aufgehoben, leicht zu tragen und in Sicherheit. Außerdem habe ich dann die Hände wieder frei um mich festzuhalten und sicher vom Turm steigen zu können.

Situationen und Herausforderungen in der akuten Trauerzeit sind solche „Zusammenfaltarbeiten“. Wenn man sich diesem stellt wird es irgendwann wieder besser werden. Es handelt sich nicht um einen geradlinigen Weg, immer wieder geht es auch zurück, aber eine Vorwärtsbewegung ist erkennbar und die lässt mich dann wieder einen gangbaren Weg erreichen.

Nach dem Tod eines lieben Menschen wird man immer „Altlasten“ mit sich herumtragen, gut eingepackt sind das aber keine Belastungen. Wer die Vergangenheit abwerfen möchte, gleicht in meinen Augen jemandem der sich kosmetischen OPs unterzieht um sein Alter zu verschleiern. Zum Schluss sieht er aber wie eine Maske aus, nicht wie ein lebender Mensch. Schönes und Schweres aus der Vergangenheit möchte ich gleichermaßen in mein Leben einbinden.

Ich wünsche mir, dem Leben wieder zu trauen und will mich über schöne Dinge freuen. Aber ich möchte auch genügend Zeit bekommen, wenn ich in einem dunklen Tal bin, wo ich dem Leben und oft auch Gott, misstrauere. Schwierig ist diese Zeit, wenn ich es spüre, dass ich dann für andere zur Last werde und sie meinen, mich beschleunigen zu müssen.

Wer auffordert loszulassen, muss bereit sein, Beistand zu leisten, wenn Krisenzeiten kommen.

Wenn einmal nichts mehr hilft gegen den eigenen Tod werde ich loslassen müssen. Das wird sich dann aber anders anfühlen.

# das Leben ist endlich

## *es hilft*

weinen	klagen
laufen	jammern
reden	lesen
einkaufen	Musik hören
nicht allein sein	schreien
weinen	lachen
erzählen	still sein
eingeladen werden	Besuch bekommen
beten	von Gott etwas erwarten
auf Friedhof gehen	zur Arbeit gehen
fernsehen	Schuhe kaufen
Kaffee trinken	tagträumen
Bücher sortieren	beten
Bilder anschauen	joggen
Psalmen lesen	Gedanken aufschreiben
Briefe schreiben	Erinnerungen austauschen
Zuwendung	

## *es beschwert*

kreisende Gedanken	allein sein
Vorwürfe	Ungesagtes
reden	grübeln
einkaufen	Unerledigtes
Schuldgefühle	Entscheidungen treffen
weinen	Zukunftsangst
erzählen	still sein müssen
eingeladen werden	Besuch bekommen
Gefühl der Überforderung	sich von Gott verlassen fühlen
auf Friedhof gehen	zur Arbeit gehen
fernsehen	zu viele Schuhe kaufen
zu viel Kaffee trinken	tagträumen
alleine frühstücken	Post an Armin
Bilder anschauen	eigene Erwartungenn
Erwartungen der anderen	Gedanken
Ängste	Erinnerungen
ungebetene Ratschläge	

## das Leben ist endlich

Immer noch empfinde ich die Einsamkeit als fast unerträglich, das betrifft weniger das Allein sein, das war ich gewohnt. Ich bin einfach nicht mehr vollständig. Wir waren DU und ICH und meist ein WIR. Nun fehlt das DU, das heißt, es gibt kein WIR. Nie wieder kann ich sagen: Weißt du noch als wir ..... Nie wieder machen wir zusammen ..... Nie wieder .....

**Weil du nicht da bist, sitze ich und schreibe all meine Einsamkeit auf dies Papier.  
Ein Fliederzweig schlägt an die Fensterscheibe. Die Maiennacht ruft laut. Doch nicht nach mir**

.....

.....

**Weil du nicht da bist, blättere ich in Briefen und weck vergilbte Träume, die schon schliefen.  
Mein Lachen, Liebster, ist dir nachgereist. Weil du nicht da bist, ist mein Herz verwaist.**

**Mascha Kaléko**

Im Januar 2011 fuhr ich mit einer Gruppe Menschen, die nach dem Tod eines Lieben wieder das Leben suchten, nach Teneriffa.  
Mit Ausflügen, Gesprächen, gutem Essen und Ritualen spürten wir dem Lebenssinn, der Lebenskultur und der Lebenslust nach.

Die Wellen des Meeres rauschten ihre Botschaft vom immerwährenden  
Werden und Vergehen.

*Freude ist, wo man die Vergangenheit annimmt und gern in die Zukunft blickt.*  
Adalbert Ludwig Balling

Eine Erkenntnis, die mir auf dieser „Reise ins Leben“ zugesprochen wurde.  
Es war ein Angebot von TUI und der Privaten Trauer-Akademie Fritz Roth aus Bergisch Gladbach. Diese Zeit - ein Mosaikstein auf dem neuen Weg.



# das Leben ist endlich



In eine „Klagemauer“ eingebundene Trauerbänder erinnern an unseren Verlust



Bunte Bänder erzählen davon, dass in der Vergangenheit schon schwierige Situationen bewältigt wurden.



Ein Stein mit seinem Namen an einem guten Ort



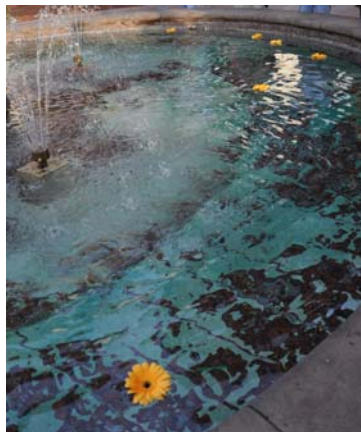
Kann Feuer Belastendes verbrennen?



Wer das Schneckenhaus sprengt,



kann neue Freude finden



Eine leuchtende Blume für unsere Lieben.



Karten mit einer Zusage und Bänder als Zeichen guter Wünsche sollen für die Zukunft Kraft schenken

# das Leben ist endlich

Sozusagen grundlos vergnügt, früher war dies mein Lieblingsgedicht von Mascha Kaléko. Heute entspricht mir eher *Memento*

**Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang, nur vor dem Tode derer, die mir nah sind. Wie soll ich leben, .....?**

**Allein .....**

**Der weiß es wohl, .....**

**Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der andern muss man leben.**

Mit den vielen kleinen und größeren Aktivitäten und Entscheidungen versuche ich meinem Leben wieder eine gangbare Richtung zu geben, das Geschehene in mein Leben einzuordnen, damit ich mit dem Tod leben kann. Wie die Beschreibungen auf den vorangehenden Seiten zeigen, ist das nicht einfach.

Danke an alle die mir Mut machen diesen Weg weiter zu gehen.

im Juli 2011

Ein neuer Weg ist immer ein Wagnis. Wenn wir den Mut haben loszugehen,  
dann ist jedes Stolpern und jeder Fehltritt ein Sieg über unsere Ängste,  
unsere Zweifel und Bedenken.

(Demokrit / Jochen Mariss ?)



# das Leben ist endlich

## 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 andres Gesicht  
Verberge ich liebevoll  
Unter meiner Kleidung.  
Zuhause ziehe ich  
Mich aus.  
Dann darf es  
Seine Trauer tragen.

Renate Salzbrenner \*

Wie kann ich es  
- wem und wozu auch –  
klar machen  
dass Alleinsein  
nicht dasselbe ist  
wie Einsamkeit,  
dass Einsamkeit noch lange  
nicht  
dasselbe ist  
wie  
ohne dich  
sein

Gitta Deutsch \*

## das Leben ist endlich

\* Die Texte der vorhergehenden Seite habe ich dem Buch >>**Noch einmal sprechen von der Wärme des Lebens ...**<< entnommen, Mechthild Voss-Eiser, Herder, ISBN 978-3-451-04995-8

Liedtexte	**	CD: <b>Jeder Tag ist ein Geschenk</b> - Studiogruppe Baltruweit - tvd-Verlag GmbH	ISBN 3-926512-34-2
	***	CD+Buch: <b>Nun bist du fort</b> – Jürgen Werth – Pila Music	Set-Bestell-Nr. 927.359
	****	CD: <b>Glaube, Hoffnung, Liebe</b> - Was bleibt – Daniela Dicker – ABAKUS	ISBN 3-88124-425-1

CD und weitere Bücher die mir geholfen haben:

**Über die Trauer:** Der Begleiter für schwere Stunden [Taschenbuch]  
Clive Staples Lewis, Insel Verlag, ISBN-10: 3458342818 ISBN-13: 978-3458342816

**Trauern braucht seine Zeit:** Täglicher Begleiter durch das erste Trauerjahr [Gebundene Ausgabe]  
Marthe Kuhn, Ludwig Burgdörfer (Autor), Brunnen Verlag, ISBN-10: 3765519685 ISBN-13: 978-3765519680

**Und trockne deine Tränen ...** Trost und Hilfe auf dem Weg der Trauer  
Wolfgang Raupp, Quell/Gütersloher Verlagshaus ISBN 3-579-03411-1

**Meine Trauer wird dich finden!:** Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit [Broschiert]  
Roland Kachler, Kreuz-Verlag, ISBN-10: 3783125855 ISBN-13: 978-3783125856

**Wie kann ich mit meiner Trauer leben?:** Ein Begleitbuch [Taschenbuch]  
Chris Paul, Gütersloher Verlagshaus, ISBN-10: 3579009257 ISBN-13: 978-3579009254

CD – Glashaus - Lieder: „Haltet die Welt an“ & „Trost“ (Es tut weh)

# das Leben ist endlich

Mein Wunsch

Dir Gott will ich vertrauen, in schwerer Zeit  
Ich will auf Hoffnung bauen, trotz Traurigkeit.  
Will weinend, doch klar spüren, wie du Kraft gibst  
Du wirst durch Dunkles führen, weil du uns liebst.

Dir Gott will ich Dank sagen, für schöne Zeit  
Für Glück in guten Tagen, für Leichtigkeit  
Ich möchte nie vergessen, was uns gelang  
So reiche Interessen, so viel Gesang.

Dir Gott will ich auch klagen, vertane Zeit  
Die ungestellten Fragen und manchen Streit  
Nimm auf in dein Erbarmen, versäumtes Tun  
Birg uns in deinen Armen, sei nahe nun.

Dir Gott, im Tod und Leben, gehört die Zeit  
Die Kraft nun herzugeben, schenk Ewigkeit  
Du Zuflucht im Erschrecken, du Trost allein  
Du wirst uns wieder wecken, zu neuem Sein.

E.Eckert\*\*  
CD: Jeder Tag ist ein Geschenk  
Studiogruppe Baltruweit

## das Leben ist endlich

<http://www.gamer.li/Leben/Beerdigungsgottesdienst.mp3>

Diese Beschreibung zur Planung, Ausführung und dem Aufstellen der Grabsteine und Nachgedanken findet man unter:  
<http://wir-leben-endlich.de> PDF-Datei mit 4 MB

Fragen zum Umgang mit den weltlichen Überresten: <http://infonet-ag.de/Grabstein/Fragen/pages/fragen.htm>

Der Webauftritt der Firma Symbol Natursteine GmbH in Spöck hat die Adresse:  
<http://www.symbol-bildhauerei.de/seiten/bildhauer.html>

Wer nochmal die Bilder meines Tandemsprungs anschauen möchte, kann dies unter <http://www.gamer.li/tandem/index.htm> tun.

Wer sich auch mit dem Gedanken trägt, so einen Sprung zu wagen, hier nochmal die Adresse: <http://www.freifalltandem.de/>

Im Juli 2011 konnte ich nochmals vom Übungsturm einer Kaserne springen <http://www.pixum.de/slide/5730300>

**das Leben ist endlich**