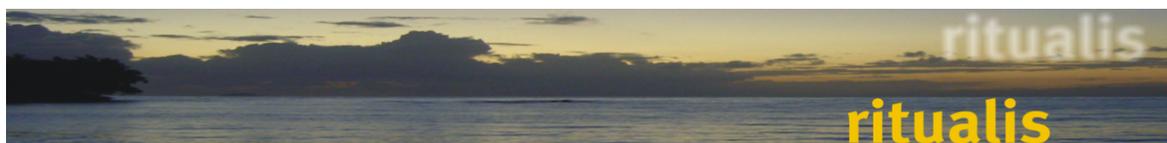
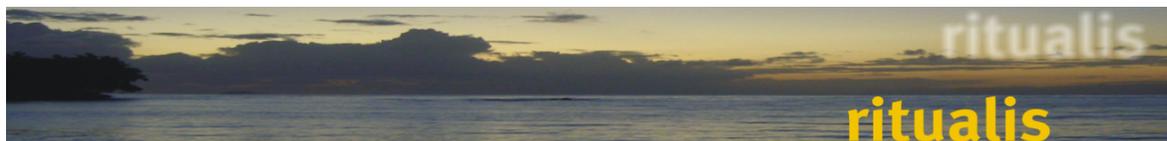


Texte zum Auswählen für den Abschied

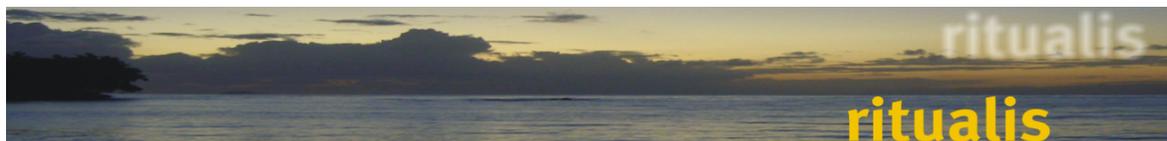
Bewegende Texte.....	6
1. DANK UND VERTRAUEN (VON HELLMUT WOLFF).....	7
2. WAS ES IST (ERICH FRIED).....	7
3. LOBLIED (VON HILDEGARD VON BINGEN).....	7
4. STEHT NICHT AN MEINEM GRAB UND WEINT!.....	7
5. KEINER WIRD GEFRAGT.....	8
6. WIE DU AM ANFANG WARST.....	8
7. ES WIRD DIR GUT GETAN.....	8
8. HEIMKEHREN (VON SABINE NAEGELI).....	8
9. EINES MORGENS WACHST DU NICHT MEHR AUF (J. W. V. GOETHE).....	9
10. ZUM LOSLASSEN REIF WERDEN (VON SABINE NAEGELI).....	9
11. ICH SCHAU ZURÜCK (VON SABINE NAEGELI).....	9
12. WUNSCH IN DER ZEIT DES ABSCHIEDS.....	9
13. STEH WEINEND NICHT AN MEINEM GRAB (JOYCE FOSSEN).....	10
14. WENN EIN SAMENKORN.....	10
15. WIR WERDEN INGETAUCHT (HILDE DOMIN).....	10
16. DIE WIRKLICHKEIT DES LEBENS (KHALIL GIBRAN).....	11
17. DAS TOR GING AUF.....	11
18. WIE WENN DAS LEBEN WÄR NICHTS ANDRES (THEODOR STORM).....	11
19. TIEF IN UNS DRIN.....	12
20. DER TOD IST NUR EIN SPIEGEL (RUMI, SUFI DICHTER 13. JAHRHUNDERT).....	12
21. AUF DER ANDEREN SEITE DES WEGES (CHARLES PEGÚY / HENRY SCOTT HOLLAND).....	13
22. DEN BLICK IN DEINE STERNE (RAINER-MARIA RILKE).....	13
23. DER TOD IST GROSS (RAINER MARIA RILKE).....	13
24. ZUM ABSCHIED EINE ROSE (DANIELA-MARIA BRANDT).....	14
25. EINSCHLAFEN DÜRFEN (HERMANN HESSE).....	14
26. BEIM SCHLAFENGEHEN (HERMANN HESSE).....	14
27. ES IST ALLES NUR GELIEHEN (HEINZ SCHENK).....	15
28. WER SCHMETTERLINGE LACHEN HÖRT (CARLO KARGES).....	15
29. MEIN HERZ WEISS LÄNGST, WO ES DICH SUCHEN SOLL (HELLA ZAHRADA).....	16
30. ICH LIESS MEINEN ENGEL LANGE NICHT LOS (RAINER MARIA RILKE).....	17
31. EIN LEBEN NACH DEM TODE (MARIE LUISE KASCHNITZ).....	17
32. DIE SCHWERSTEN WEGE (HILDE DOMIN).....	18
33. DIE BRÜCKE DER TRAUER (JÖRG ZINK).....	19
34. LETZTES LIED (MASCHA KELÉKO).....	19
35. MEMENTO (MASCHA KALÉKO).....	20
36. WEIL DU NICHT DA BIST (MASCHA KALÉKO).....	20



37.	ALLES WAS BLEIBT (ERICH FRIED).....	21
38.	BEVOR ICH STERBE (ERICH FRIED).....	21
39.	CHORAL (ERNST GINSBERG).....	22
40.	DAS ENDE VOM LIED (MASCHA KALÉKO).....	23
41.	DAS LETZTE MAL (MASCHA KALÉKO).....	24
42.	BLEIB BEI GOTT (DOROTHEE SÖLLE).....	24
43.	IM LAND DER TRAUER (RENATE SALZBRENNER).....	24
44.	HEIM (ANNETTE ANDERSEN).....	25
45.	MANCHE WISSEN NICHT (PETRUS CEELLEN).....	25
46.	WAS ALLES BRAUCHT'S ZUM PARADIES (ELISABETH BORCHERS).....	25
47.	ÜBER DEN TOD.....	26
48.	VOM TODE (VON KAHIL GIBRHAN).....	27
49.	ICH GEHE LANGSAM (HANS STAHL).....	27
50.	ICH GLAUBE NICHT (HEINZ RÜHMANN).....	27
51.	VON GUTEN MÄCHTEN (DIETRICH BONHOEFFER).....	28
52.	ERINNERUNG (DIETRICH BONHOEFFER).....	28
53.	ICH VERMISSE DICH (CLAUDIA HENKEL).....	28
54.	SOLANGE IHR MICH LIEBT (JOCHEN JÜLICHER).....	29
55.	ALS DER REGENBOGEN VERBLASSTE.....	29
56.	JÜDISCHER TRAUERTEXT.....	30
57.	DU KANNST TRÄNEN VERGIESSEN (UNBEKANNT).....	30
58.	EINMAL SCHIEN DIE WELT (FERDINAND KLAR).....	31
59.	NIEMAND KENNT DIESE KLEINE ROSE (EMILY DICKINSON).....	32
60.	SUCHE NACH GOTT.....	32
61.	DER STERBETAG (RUMI).....	32
62.	TRAUERSPRÜCHE 1 (SENECA).....	33
63.	TRAUERSPRÜCHE 2.....	33
64.	TRAUERSPRÜCHE 3 (SENECA).....	33
65.	TRAUERSPRÜCHE 4 (SLAWISCHES SPRICHWORT).....	33
66.	TRAUERSPRÜCHE 5 (RAINER MARIA RILKE).....	33
67.	TRAUERSPRÜCHE 6 (SOKRATES).....	33
68.	TRAUERSPRÜCHE 7.....	34
69.	TRAUERSPRÜCHE 8 (AURELIUS AUGUSTINUS).....	34
70.	TRAUERSPRÜCHE 9 (HORAZ).....	34
Thematische Texte.....		35
71.	ABSCHIED — NACH BERÜHMTEM MUSTER (MASCHA KALÉKO).....	36
72.	ABSCHIED (RAINER MARIA RILKE).....	36
73.	DANKE (MANFRED SIEBALD).....	36
74.	ERINNERUNG (JESAJA 41,10).....	36
75.	ERINNERUNG (DIETRICH BONHOEFFER).....	36



76.	ERINNERUNG (HILDEGARD PERESSON).....	37
77.	ERINNERUNG 2.....	37
78.	ERINNERUNG (ÄMILIE JULIANE VON SCHWARZBURG-RUDOLSTADT).....	37
79.	ERINNERUNG (RAINER MARIA RILKE).....	37
80.	ERINNERUNG 1.....	38
81.	LEIDEN (DIETERICH BONHOEFFER).....	38
82.	LIEBE (KORINTHER 13, 7-8).....	38
83.	LIEBE 1.....	38
84.	LIEBE (1. KORINTHER 13,13).....	38
85.	LIEBE 2.....	38
86.	LIEBE (JOHANNES).....	38
87.	TOD (DIETRICH BONHOEFFER).....	38
88.	DER TOD (FRIEDRICH NIETZSCHE).....	39
89.	GEBET EINES SELBSTMÖRDERS (LUDWIG SCHARF).....	39
90.	DER SELBSTMÖRDER (KLABUND).....	39
91.	SELBSTMORD (ELSE LASKER-SCHÜLER).....	40
92.	ZEIT ZU GEHEN (ANTJE SCHRIDDE).....	40
93.	ICH MUSS ABSCHIED NEHMEN (RABINDRANATH TAGORE).....	42
94.	ICH WEISS (RENATE SALZBRENNER).....	43
95.	TOD (ANDREAS GRYPHIUS).....	43
96.	TOD (MARTIN LUTHER KING).....	43
97.	DER TOD (R. MÄHR).....	43
98.	QUIERO (JORGE BUCAY).....	44
Segenssprüche.....		46
99.	SEGENSSPRUCH (VON JUTTA FOSS).....	47
100.	MATUTINE I.....	47
101.	MATUTINE II.....	47
102.	SEGEN 1.....	48
103.	SEGEN 2.....	48
104.	SEGEN 3.....	48
105.	SEGEN 4.....	49
106.	SEGEN 5.....	49
107.	SEGEN 6.....	49
108.	SEGEN 7.....	49
109.	SEGEN 8.....	50
110.	SEGEN 9.....	50
111.	SEGEN 10.....	50
112.	SEGEN 11.....	51
113.	SEGEN 12.....	51
114.	SEGEN 13.....	52



115. SEGEN 14.....	52
116. SEGENSSPRUCH (COAHUILA).....	52
117. FREUNDSCHAFTSSEGEN.....	52
118. KELTSCHER SEGEN.....	53
119. SEGEN FÜR DIE SINNE.....	53
120. SEGEN FÜR DEN ARBEITENDEN MENSCHEN.....	53
121. SEGEN FÜR DAS ALTER.....	54
Gebete.....	55
122. GEBET DER VEREINTEN NATIONEN.....	56
123. GOTT, DIESER TAG (HUBERTUS HALBFAS).....	56
124. SONNENGEANG (FRANZ VON ASSISI).....	56
125. GEBET AN DEN TOD (KELTSCH).....	57
126. URFASSUNG „VATER UNSER“ (ARAMÄISCH).....	57
127. VATER UNSER IM HIMMEL.....	57
128. ZUM ABSCHIED (IRISCH).....	58
129. KELTSCHES GEBET AN BRIGID 6.....	58
130. KELTSCHES GEBET.....	58
131. ALLES HAT SEINE STUNDE (PREDIGER 3, 1-8).....	59
132. FÜRBITTEN (PROF. HABERER).....	59
133. DIE GEGENWART (AUS DEM SANSKRIT).....	60
134. KADISH (HEBRÄISCH).....	61
135. KADISH (ÜBERSETZUNG).....	61
136. KATHOLISCHES TOTENGESET.....	61
137. SCHIITISCHE TOTENGESET.....	62
Buddhistische Weisheiten.....	63
138. TODESMEDITATION.....	64
139. ZEIT VERLASSEN.....	64
140. AUGENBLICK.....	64
141. TOD ANNEHMEN.....	64
142. EWIGE REISE.....	64
143. ABERGLAUBEN.....	64
144. TOD ALS FREUND.....	64
145. ENDE UND BEGINN.....	65
146. KEINE ANGST.....	65
147. PFORTE.....	65
148. VORBEREITUNG.....	65
149. KENNENLERNEN.....	65
150. TOD UND LEBEN.....	65
151. EWIGE GEGENWART.....	66



152. WELT WECHSELN.....	66
153. TOD IST LICHT.....	66
154. GLEICHZEITIG.....	66
155. GEBURT UND TOD.....	66



Bewegende Texte





1. Dank und Vertrauen (von Hellmut Wolff)

1. „Herr, ich danke dir für die vielen Geschenke aus deiner Wahrheit, die du mir immer aus deiner Güte zu Teil werden lässt.

Gib mir die Kraft, dass ich die Verantwortung bereitwillig trage, die mir aus deiner wunderbaren Wahrheit täglich gegeben ist.

Lass mich in Erkenntnis und Liebe leben, welche deine Wahrheit enthält.“

2. „Herr, die Menschen sagen, dass Leben und Tod in deiner Hand liegen würden. Ich aber danke dir, dass du es in meine Freiheit gestellt hast, ob ich lebe oder tot bin. Wahrlich, in dir lebe ich und ausserhalb von dir bin ich tot. Hilf mir, dass ich mir dessen immer bewusst bin. Amen.“

2. Was es ist (Erich Fried)

Es ist Unsinn
sagt die Vernunft
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist Unglück
sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz
sagt die Angst
Es ist aussichtslos
sagt die Einsicht
Es ist was es ist
sagt die Liebe

Es ist lächerlich
sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig
sagt die Vorsicht
Es ist unmöglich
sagt die Erfahrung
Es ist was es ist
sagt die Liebe

3. Loblied (von Hildegard von Bingen)

Alles durchdringst Du, die Höhen, die Tiefen und jeglichen Abgrund.

Du bauest und bindest alles.

Durch Dich träufeln die Wolken, regt ihre Schwingen die Luft.

Durch Dich birgt Wasser das harte Gestein, rinnen die Bächlein und quillt aus der Erde das frische Grün.

Du auch führst den Geist, der deine Lehre trinkt, ins Weite.

Wehest Weisheit in ihn und mit der Weisheit die Freude.

4. Steht nicht an meinem Grab und weint!



Steht nicht an meinem Grab und weint,
ich bin nicht hier, ich schlafe nicht.

Ich bin die tausend Winde, die über die Erde wehn.
Ich bin eine der tausend wogenden Wellen des Sees.
Ich bin das diamantene Glitzern des Schnees.
Ich bin das sonnengereifte Korn und der sanfte Regen des Herbstes.
Wenn ihr in der Morgenbrise erwacht, bin ich die aufwärts strebende Macht
Ich bin ein Vogel im Flug, leise wie ein Luftzug,
ich bin das sanfte Licht der Sterne in der Nacht.

Steht nicht an meinem Grab und weint,
ich bin nicht hier, ich bin mit euch vereint.

5. Keiner wird gefragt

Keiner wird gefragt,
wann es ihm Recht ist,
Abschied zu nehmen von Menschen,
Gewohnheiten, sich selbst.
Irgendwann, plötzlich heisst es, damit umgehen,
ihn aushalten, annehmen,
diesen Abschied, diesen Schmerz des Sterbens,
dieses Zusammenbrechen,
um neu aufzubrechen.

6. Wie du am Anfang warst

Wie du am Anfang warst, als meine Wege begannen,
so sei du auch wieder am Ende meines Weges.
Wie du bei mir warst, als ich meine Seele formte,
sei du, Gott, auch für meinen Weg das Ziel.

Sei bei mir zu aller Zeit, ob ich liege oder stehe,
sei bei mir im Schlaf, mit denen, die mir lieb sind.

7. Es wird dir gut getan

„Erwarte nicht, dass es so wird, wie du es wünschst,
sondern wolle, dass es so ist wie es ist
und es wird dir gut getan!“

8. Heimkehren (von Sabine Naegeli)

Wie ein Herbstblatt sich leise löst vom Baum,
so möchte ich mein Leben lassen,
wenn die Zeit reif geworden ist.
Leicht möchte ich sein, nicht festhalten wollen,



im Fallen noch mich dir entgegen freuen.

9. Eines Morgens wachst du nicht mehr auf (J. W. v. Goethe)

Eines Morgens wachst Du nicht mehr auf,
die Vögel aber singen, wie sie gestern sangen.
Nichts ändert diesen Tagesablauf.
Nur Du bist fortgegangen.
Du bist nun frei,
und unsere Tränen wünschen Dir Glück.

10. Zum Loslassen reif werden (von Sabine Naegeli)

Schmerzlich entbehre ich, was du mir genommen hast, Gott.
Aber ich stehe nicht mehr gegen dich auf.
Immer noch weine ich, aber ich spüre, es wird ruhiger in mir.
Eine stille Dankbarkeit beginnt zu wachsen auf dem Grunde der Tränen.
Es wird nie mehr sein, aber dass es war, dieses Schönste,
kann niemand mir rauben.
Mag ich auch verwundet bleiben, so glaube ich doch,
dass ich eines Tages über die Klage hinaus wachsen werde.
Ich werde zurück schauen und danken,
dass ich beschenkt war in einem Mass,
das meine Worte nicht auszusagen vermögen.

11. Ich schaue zurück (von Sabine Naegeli)

Gott, mein Gott, wie kurz bemessen war die Zeitspanne von meiner Kindheit bis jetzt!
Wie nahe zusammen gerückt sind die Jahre meines Lebens in meiner Erinnerung!
Mir ist, als hätte ich alles durchmessen, was Menschendasein ausmacht:
Freude und Leid, Hoffnung und Verzweiflung, Geborgenheit und verlassen Sein, Sin-
nerhelltes und Unbegreifliches, Angst und Vertrauen.

Was bleibt, wenn ich alles überschaue, ist die Dankbarkeit für alles Schöne, für alles,
was gelang, aber auch Ungeheiltes, Bestürzung über manches Versagen.
Doch wie die Abendsonne alles in ihr mildes Licht taucht, so legt sich über das Ge-
wesene der tröstende Glanz deines Friedens.
Mit dir gehe ich Hand in Hand in die Dämmerung, die nun herab sinkt, dem Licht ent-
gegen, dem keine Dunkelheit mehr sich nahen kann.

12. Wunsch in der Zeit des Abschieds

Von jedem Leid verschont zu bleiben,
nein, das wünschen wir uns nicht.
Dass unser zukünftiger Weg nur Rosen für uns bringe,
nein, das wünschen wir uns nicht.
Dass wir nie bittere Tränen weinen müssen
und niemals Schmerz erfahren,



nein, das wünschen wir uns nicht.

In Tränen kann sich das Herz erleichtern
Und im Trauern wird es stark,
Und der Boden wird bereitet
für heilendes Lächeln.

Unser Wunsch in der Zeit des Abschieds ist:

Dass wir in unseren Herzen dankbar bewahren
Alle kostbaren Erinnerungen,
Dass wir mutig weiter gehen,
auch wenn Schmerz und Leid uns drücken.
Dass die Talente, die wir haben
in uns wachsen und uns mit den Jahren helfen
alle froh zu machen, die wir lieben.
Dass wir immer wahre Freundinnen und Freunde haben,
die an sich selber und ebenso an uns glauben.
Dass wir uns begleiten und uns unterstützen
in hellen und in dunklen Tagen.

13. Steh weinend nicht an meinem Grab (Joyce Fossen)

Steh weinend nicht an meinem Grab.
Ich lieg nicht hier in tiefem Schlaf.
Ich bin der Wind über brausender See.
Ich bin der Schimmer auf frischem Schnee.

Ich bin die Sonne in goldener Pracht.
Ich bin der Glanz der Sterne bei Nacht.
Wenn du in der Stille des Morgens erwachst,
bin ich der Vögel ziehende Schar,
die kreisend den Himmel durchheilt.

Steh weinend nicht an meinem Grab.
Ich lieg nicht hier, weil ich nie starb.

14. Wenn ein Samenkorn

Wenn ein Samenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt,
so bleibt es allein.
Aber wenn es stirbt,
so wird es viele Früchte tragen.

15. Wir werden eingetaucht (Hilde Domin)

Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt



bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von Neuem
zu uns selbst entlassen werden.

16. Die Wirklichkeit des Lebens (Khalil Gibran)

Die Wirklichkeit des Lebens ist das Leben selbst,
das weder im Mutterleib beginnt noch im Grab endet.
Die Jahre, die vergehen, sind nur ein Augenblick im Angesicht der Ewigkeit.
Die Welt der Materie und alles, was zu ihr gehört, ist nur ein Traum im Vergleich zu
dem Erwachen, das wir den Schrecken des Todes nennen.

17. Das Tor ging auf

„Das Tor ging auf, ich musste geh'n,
doch ich werd euch wieder seh'n.
Seid nicht traurig, weil ich ging,
ihr wisst, dass ich zu Hause bin.“

18. Wie wenn das Leben wär nichts andres (Theodor Storm)

Wie wenn das Leben wär nichts andres
als das Verbrennen eines Lichts!
Verloren geht kein einzig Teilchen,
jedoch wir selber gehn ins Nichts!

Denn was wir Leib und Seele nennen,
so fest in eins gestaltet kaum,
es löst sich auf in tausend Teilchen
und wimmelt durch den öden Raum.



Es waltet stets dasselbe Leben,
Natur geht ihren ewgen Lauf;
in tausend neu erschaffnen Wesen,
stehn diese tausend Teilchen auf.

Das Wesen aber ist verloren,
das nur durch diesen Bund bestand,
wenn nicht der Zufall die verstaubten
aufs Neue zu einem Sein verband.

19. Tief in uns drin

Niemand kennt das Schicksal eines Menschen. Warum ist er diesen Weg gegangen,
zum Licht, durch Nacht wie schwarzer Samt.
Woher kommen wir, wo gehen wir hin?

Gib es denn etwas, was wir von uns nicht wissen? Spüren wir manchmal mehr, ge-
heimnisvoll und schwer, mehr als unsere Augen sehen?
Woher kommen wir, wo gehen wir hin?

Warum erleben wir nur Träume, Stimmen, fremd im Wind und spüren zart den
Schlag der Zeit, mal Ebbe und dann wieder Flut?
Woher kommen wir, wo gehen wir hin?

Wir fühlen doch die andere Welt, die unser Blick nicht sehen kann. Das Fremde lacht
vertraut, als kennen wir uns schon. Liegt an diesem Ende vielleicht der Beginn?

20. Der Tod ist nur ein Spiegel (Rumi, Sufi Dichter 13. Jahrhundert)

Seit du es bist, der das Leben nimmt,
ist das Erfreulichste für mich der Tod.
Das Leben ist schön, doch sich mit dir zu vereinen, ist weitaus schöner.

Komm mit in den Garten. Geselle dich zum Freund der Wahrheit!
In seinem Hain wirst du vom Lebenswasser trinken,
auch wenn es dir vorkommt wie tödliches Feuer.

In jeder Sekunde stirbt ein Mensch,
in jeder Sekunde wird einer geboren.
Das Schicksal ist ein Kommen und Gehen,
doch in Wirklichkeit stirbt keiner - ich werde auch nicht vergehen.

Denk nicht an den Körper,
sei nur reiner Geist.
Tanze von hier in die andere Welt.
Halte nicht an und versuch Nicht zu fliehen,
selbst wenn du Angst vor dem Tode hast.

Ich schwöre: Wär' Er nicht das reinste Wesen,



das Himmelsrad würd' sich in Staub verwandeln.
Vereinigst du dich jetzt mit Ihm,
wirst du süsser sein als Halva, wenn es Zeit zu sterben ist.

21. Auf der anderen Seite des Weges (Charles Pegúy / Henry Scott Holland)

Der Tod ist nichts,
ich bin nur in das Zimmer nebenan gegangen.
Ich bin ich, ihr seid ihr.
das, was ich für euch war,
bin ich immer noch. Gebt mir den Namen,
den ihr mir immer gegeben habt.
gebraucht nicht eine andere Redensweise,
seid nicht feierlich oder traurig.
Lacht weiterhin über das, worüber wir
gemeinsam gelacht haben.
Betet, lacht, denkt an mich, betet für mich.
Damit mein Name im Hause
ausgesprochen wird, so wie es immer war,
ohne irgendeine besondere Betonung,
ohne die Spur eines Schattens.
Das Leben bedeutet das, was es immer war,
der Faden ist nicht durchschnitten.
Warum soll ich nicht mehr in euren Gedanken sein,
nur weil ich nicht mehr in eurem Blickfeld bin?
Ich bin nicht weit weg,
nur auf der anderen Seite des Weges.

22. Den Blick in deine Sterne (Rainer-Maria Rilke)

Eines lass mich behalten, den Blick in deine Sterne,
dass ich das Hände falten nicht ganz verlerne.
Wenn ich dich nicht sehe, mach mein Vertrauen gross,
wenn ich dich manchmal so gar nicht verstehe
lass du mich, bittschön mein Gott, nicht los!

Des Lebens und des Leidens Wellen
schlagen immer höher heran;
wie sollte der Mensch das ertragen,
wenn er nicht mehr glauben, nicht mehr beten kann?
Drum eines lass mich behalten, den Blick in deine Sterne,
dass ich das Hoffen und Staunen und Händefalten
nicht ganz verlerne.

23. Der Tod ist gross (Rainer Maria Rilke)

Der Tod ist gross.



Wir sind die Seinen
lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen
mitten in uns.

24. Zum Abschied eine Rose (Daniela-Maria Brandt)

Ich möchte dir zum Abschied eine Blume schenken!
eine dieser winzigen roten Blüten im Sand
über die wir uns beugten
ich stehe vor dir
und weiss nicht wie Adieu zu sagen

Ich möchte dir die grauen Berge schenken
den Sonnenstrahl der mit uns lachte
den Wind der sich in meinen Haaren fing
ich stehe hilflos vor der Traurigkeit
und weiss nicht wie Adieu zu sagen

Wenn wir uns einmal wiedersehen
ist Berg und Wind und Blume
nur noch Erinnerung
für dich vielleicht so lange schon vergessen

Den Sonnenstrahl jedoch hab ich behalten
und schenk ihn dir wenn ich dich wiederseh.

25. Einschlafen dürfen (Hermann Hesse)

einschlafen dürfen,
wenn man müde ist,
und eine last fallen lassen,
die man lange getragen hat,
das ist eine köstliche,
wunderbare sache

26. Beim Schlafengehen (Hermann Hesse)

Nun hat der Tag mich müd gemacht,
Soll mein sehnliches Verlangen
Freundlich die gestirnte Nacht
Wie ein müdes Kind empfangen.

Hände, lasst von allem Tun
Stirn, vergiss du alles Denken,
Alle meine Sinne nun
Wollen sich in Schlummer senken.



Und die Seele unbewacht
Will in freien Flügen schweben,
Um im Zauberkreis der Nacht
Tief und tausendfach zu leben.

27. Es ist alles nur geliehen (Heinz Schenk)

Es ist alles nur geliehen,
hier auf dieser schönen Welt !
Es ist alles nur geliehen,
aller Reichtum alles Geld.
Es ist alles nur geliehen,
jede Stunde voller Glück,
musst du eines Tages gehen
lässt du alles hier zurück.

Man sieht tausend schöne Dinge,
und man wünscht sich dies und das,
nur was gut ist und was teuer,
macht den Menschen heute Spass.
Jeder will noch mehr besitzen,
zahlt er auch sehr viel dafür,
keinem kann es etwas nützen,
es bleibt alles einmal hier.

Jeder hat nur das Bestreben,
etwas Besseres zu sein,
schafft und rafft das ganze Leben,
doch was bringt es ihm schon ein?
Alle Güter dieser Erde,
die das Schicksal dir verehrt,
sind dir nur auf Zeit gegeben,
und auf Dauer gar nichts wert.

Darum lebt doch euer Leben,
freut euch auf den nächsten Tag,
wer weiss schon auf diesem Globus,
was der Morgen bringen mag.
Freut euch an den kleinen Dingen,
nicht nur an Besitz und Geld,
es ist alles nur geliehen
hier auf dieser schönen Welt.
Es ist alles nur geliehen,
hier auf dieser schönen Welt.

28. Wer Schmetterlinge lachen hört (Carlo Karges)

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiss, wie Wolken schmecken



der wird im Mondschein, ungestört
von Furcht die Nacht entdecken.

Der wird zur Pflanze, wenn er will,
zum Tier, zum Narr, zum Weisen,
und kann in einer Stunde
durchs ganze Weltall reisen.

Er weiss, dass er nichts weiss,
wie alle andern auch nichts wissen,
nur weiss er, was die anderen
und er noch lernen müssen.

Wer in sich fremde Ufer spürt,
und Mut hat sich zu recken,
der wird allmählich ungestört
von Furcht sich selbst entdecken.

Abwärts zu den Gipfeln
seiner selbst blickt er hinauf,
den Kampf mit seiner Unterwelt
nimmt er gelassen auf.

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiss, wie Wolken schmecken,
der wird im Mondschein, ungestört
Von Furcht die Nacht entdecken.

Wer mit sich selbst in Frieden lebt,
der wird genauso sterben
und ist selbst dann lebendiger
als alle seine Erben.

29. Mein Herz weiss längst, wo es dich suchen soll (Hella Zahrada)

Mein Herz weiss längst, wo es Dich suchen soll,
es weiss geborgen Dich im lichten Land.

Mein Aug' nur, unbelehrbar, sehnsuchtsvoll,
sieht immer noch Dein irdisches Gewand,
geliebtes Bild im leer gewordenen Raum.

Doch Nächte kommen, wo Du nah mir bist,
und manchmal hebst Du mich zu Dir im Traum
und sagst mir, dass mein Schmerz der Schleier ist,
der Dich verhüllt.

Und ich gelobe Dir, was mir am anderen Tag
so schwer erscheint:
In Glanz und Glück zu gehen, Du dort, ich hier.



In Gottes grossem Licht sind wir vereint.

30. Ich liess meinen Engel lange nicht los (Rainer Maria Rilke)

Ich liess meinen Engel lange nicht los,
und er verarmte in meinen Armen
und wurde klein, und ich wurde gross:
und auf einmal war ich das Erbarmen,
und er eine zitternde Bitte bloss.

Da hab ich ihm seinen Himmel gegeben –
Und er liess mir das Nahe, daraus er entschwand;
Er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,
und wir haben langsam einander erkannt...

Seit mich mein Engel nicht mehr bewacht,
kann er frei seine Flügel entfalten
und die Stille der Sterne durchspalten,
denn er muss meiner einsamen Nacht
nicht mehr die ängstlichen Hände halten –
seit mein Engel mich nicht mehr bewacht.

31. Ein Leben nach dem Tode (Marie Luise Kaschnitz)

Glauben Sie - fragte man mich -
an ein Leben nach dem Tode?
Und ich antwortete: ja.

Aber dann wusste ich keine Auskunft zu geben,
wie das aussehen sollte,
wie ich selber aussehen sollte, dort.

Ich wusste nur eines:
Keine Hierarchie von Heiligen
auf goldenen Stühlen sitzend,
kein Niedersturz verdammter Seelen,
nur Liebe,
frei gewordene, niemals aufgezehrte,
mich überflutend!

Kein Schutzmantel,
starr aus Gold,
mit Edelsteinen besetzt -
ein spinnwebenleichtes Gewand,
ein Hauch mir um die Schultern,
Liebkosung,



schöne Bewegung,
wie einst von thyrrhenischen Wellen.

Wortfetzen.

Komm du, komm,
Schmerzweh mit Tränen besetzt,
Berg- und Talfahrt.

Und deine Hand wieder in meiner.

So lagen wir, lasest du vor,
schief ich ein,

wachte auf,
schief ein,
wache auf.

Deine Stimme empfängt mich,
entlässt mich.
Und immer so fort.

Mehr also – fragen die Frager –
erwarten Sie nicht nach dem Tode?

Und ich antworte: Weniger nicht.

32. Die schwersten Wege (Hilde Domin)

Die schwersten Wege
werden alleine gegangen,
die Enttäuschung,
der Verlust,
das Opfer -
sind einsam.

Selbst der Tote,
der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt,
steht uns nicht bei
und sieht zu,
ob wir es vermögen.

Die Hände der Lebenden,
die sich ausstrecken, ohne uns zu erreichen
sind wie die Äste der Bäume im Winter.

Alle Vögel schweigen.
Man hört nur den eigenen Schritt
und den Schritt,



den der Fuss noch nicht gegangen ist,
aber gehen wird.
Stehen bleiben und sich umdrehen
hilft nicht.

Es muss gegangen sein.

33. Die Brücke der Trauer (Jörg Zink)

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber. Einfach so,
des Gehens wegen und der Spiegelungen.

Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.
Hinüber, dorthin, wo man mit ihm war.
Alle die Jahre des gemeinsamen Lebens.

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.
Denn da ist etwas abgerissen.
Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.
Da ist etwas verloren gegangen.
Die Erinnerung sucht es auf und findet es.
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.
Man braucht es. Man geht ihm nach.
Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.

Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,
hin und her, bis der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.

34. Letztes Lied (Mascha Keléko)

Ich werde fortgehn, Kind. Doch Du sollst leben
Und heiter sein. In meinem jungen Herzen
Brannte das goldne Licht. Das hab ich Dir gegeben,
Und nun verlöschen meine Abendkerzen.

Das Fest ist aus, der Geigenton verklungen,
Gesprochen ist das allerletzte Wort.
Bald schweigt auch sie, die dieses Lied gesungen
Sing Du es weiter, Kind, denn ich muss fort.

Den Becher trank ich leer, in raschem Zug
Und weiss, wer davon kostete, muss sterben ...
Du aber, Kind, sollst nur das Leuchten erben
Und all den Segen, den es in sich trug:



Mir war das Leben wie ein Wunderbaum,
von dem in Sommernächten Psalmen tönen.
– Nun sind die Tage wie geträumter Traum;
Und alle meine Nächte, alle – Tränen.

Ich war so froh. Mein Herz war so bereit.
Und Gott war gut. Nun nimmt er alle Gaben.
In Deiner Seele, Kind, kommt einst die Zeit,
soll, was ich nicht gelebt, Erfüllung haben.

Ich werde still sein; doch mein Lied geht weiter.
Gib Du ihm deinen klaren, reinen Ton.
Du sei ein grosser Mann, mein kleiner Sohn.
Ich bin so müde – aber Du sei heiter.

35. Memento (Mascha Kaléko)

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiss es wohl, dem Gleiches widerfuhr -
und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: Den eignen Tod, den stirbt man nur;
doch mit dem Tod der anderen muss man leben.

36. Weil du nicht da bist (Mascha Kaléko)

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, ist der Bäume Blühen,
Der Rosen Duft vergebliches Bemühen,
Der Nachtigallen Liebesmelodie
Nur in Musik gesetzte Ironie.

Weil du nicht da bist, flücht ich mich ins Dunkel.
Aus fremden Augen starrt die Stadt mich an
Mit grellem Licht und lärmendem Gefunkel,
Dem ich nicht folgen, nicht entgehen kann.

Hier unterm Dach sitz ich beim Lampenschimmer,
Den Herbst im Herzen, Winter im Gemüt.



November singt in mir sein graues Lied.
»Weil du nicht da bist« flüstert es im Zimmer.

»Weil du nicht da bist« rufen Wand und Schränke,
Verstaubte Noten über dem Klavier.
Und wenn ich endlich nicht mehr an dich denke,
Die Dinge um mich reden nur von dir.

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.

37. Alles was bleibt (Erich Fried)

Gefühl, Gedanken, seine Nähe,
der Ton seiner Stimme,
der Duft seiner Haut,
all das bleibt ...

Der Schmerz über das Vergangene,
der Platz für ihn im Herzen,
die schönen Stunden,
all das bleibt ...

Jedes Wort, jede Zärtlichkeit,
jede Minute, an die man sich erinnert,
an seine Worte, wie er sagte,
dass er sie liebt,
all das bleibt ...

Schmerz und Zorn über das Goodbye ,
ob nun echt, ob Eitelkeit,
auch der Kampf zwischen Gefühl und Verstand,
auch das bleibt für sehr lange Zeit.

Schau nach vorn, denk nicht zurück,
bewahr die schönen Stunden Dir im Herzen,
atme durch und lieb das Leben,
denn Leben ist es,
was für immer bleibt ...

38. Bevor ich sterbe (Erich Fried)

Noch einmal sprechen
von der Wärme des Lebens,
damit noch einige wissen:
Es ist nicht warm,
aber es könnte warm sein.



Bevor ich sterbe
noch einmal sprechen
von Liebe,
damit noch einige sagen:
Das gab es,
das muss es geben.

Noch einmal sprechen
vom Glück der Hoffnung auf Glück,
damit noch einige fragen:
Was war das?
Wann kommt es wieder?

39. Choral (Ernst Ginsberg)

Nun wird es Zeit zu danken
Eh Herz und Auge bricht
Für alle Gottesgaben
Für Leben, Luft und Licht –

Zu danken für die Eltern
Die mir in dieser Welt
Die blinden Kinderfüsse
Auf graden Weg gestellt –

Zu danken für die Freundschaft
Die mir zur Seite ging
Und oft mit starken Armen
Den Taumelnden umfing –

Zu danken für die Liebe,
die ich so oft verriet
sie aber sang, die treue
das ew'ge Liebeslied –

Zu danken für den Sohn,
den die Liebe uns gebar:
Er machte meinem Leben
kein einz'ges graues Haar

Zu danken für die Enkel:
Wie blüht das Leben fort
Wie mir sei Gott euch gnädig
An jedem Lebensort –

Zu danken für die Freuden
Wie war die Welt so schön
Um staunend voll Entzücken
Von Glück zu Glück zu gehen –



Zu danken für die Leiden:
Sie sühnten dunkle Schuld
Und prüften Herz und Nieren
Im Abgrund der Geduld

Zu danken für die Tränen
Des Lachens wie der Not:
Die Not, die bittere Speise
Das Lachen gut wie Brot –

Zu danken für die Gaben
Der Kunst, der ich gehört
Die mich seit Knabenjahren
Besessen und betört –

Zu danken für die Vielen
Die meinen Sinn erfüllt
Und meine Sprache liebten;
Für sie hab ich gespielt –

Dank für die Welt von Träumen
Dank für die Wirklichkeit
Dank, dass ich nie dem Nichts erlag
In dieser schweren Zeit –

Nun wird es Zeit zu danken ...
Das Wort vermag es nicht!
Doch du nimm den Verstummten
Herr, wortlos heim ins Licht.

40. Das Ende vom Lied (Mascha Kaléko)

Ich sah dich gern noch einmal wie vor Jahren
Zum erstenmal. Jetzt kann ich es nicht mehr.
Ich sah dich gern noch einmal wie vorher,
Als 'wir uns herrlich fremd und sonst nichts waren.

Ich hört dich gern noch einmal wieder fragen,
Wie jung ich sei, was ich des Abends tu.
Und später dann im kaum gebornen Du
Mir jene tausend Worte Liebe sagen.

Ich würde mich so gerne wieder sehnen,
Dich lange ansehen stumm und so verliebt.
Und wieder weinen, wenn du mich betrübt,
Die viel zu oft geweinten dummen Tränen.

Das alles ist vorbei. Es ist zum Lachen!
Bist du ein anderer, oder liegts an mir?



Vielleicht kann keiner von uns zwein dafür.
Man glaubt oft nicht, was ein paar Jahre machen.

Ich möchte wieder deine Briefe lesen,
Die Worte, die man liebend nur versteht.
Jedoch mir scheint, heut ist es schon zu spät.
Wie unbarmherzig ist das Wort: gewesen!

41. Das letzte Mal (Mascha Kaléko)

Du gingest fort. - In meinem Zimmer
Klingt noch leis dein letztes Wort.
Schöner Stunden matter Schimmer
Blieb zurück. Doch du bist fort.

Lang noch sah ich steile Stufen
Zögernd dich hinuntergehn,
Lang noch spür ich ungerufen
Dich nach meinem Fenster sehn

Oft noch hör ich ungesprochen
Stumm versinken manches Wort,
Oft noch das gewohnte Pochen
An der Tür. — Doch du bist fort.

42. Bleib bei Gott (Dorothee Sölle)

Lasst uns Gehende bleiben.
Wir sind nicht ganz zu Hause auf dieser Welt.
Wenn wir pilgern, sind wir nicht wir.
Er geht mit. Er ist dabei.
Wir sind unterwegs mit dir, Gott.
Durch Dunkel und Nässe,
durch Nebel und oft ohne Weg
und nicht selten ohne Ziel.
Wir sind Wanderer.
Wir sind Gehende.
wir sind noch nicht ganz angekommen.
So wandert Gott mit uns
und lehrt uns das Gehen -
und das Suchen...

43. Im Land der Trauer (Renate Salzbrenner)

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 unseren Weg,
den wir nicht sehen.
Doch jede Hand,
die man uns entgegenstreckt,
verwandelt sich
in Licht.

44. Heim (Annette Andersen)

Geborgen,
in unendlicher Liebe,
geleiten Engel
die glückliche Seele
in Gottes liches Haus zurück;
In unser aller wahre Heimat.

45. Manche wissen nicht (Petrus Ceelen)

Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist, dass sie einfach da sind.

Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut, sie nur zu sehen.

Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend ihre Nähe ist.

Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.

46. Was alles braucht's zum Paradies (Elisabeth Borchers)

Ein Warten ein Garten
eine Mauer darum
ein Tor mit viel Schloss und Riegel
ein Schwert eine Schneide aus Morgenlicht
ein Rauschen aus Blättern und Bächen



ein Flöten ein Harfen ein Zirpen
ein Schnauben (von lieblicher Art)
Arzneien aus Balsam und Düften
viel Immergrün und Nimmerschwarz
kein Plagen Klagen Hoffen
kein Ja kein Nein kein Widerspruch
ein Freudenlaut
ein allerlei Wiegen und Wogen
das Spielzeug eine Acht aus Gold
ein Heute und kein Morgen
der Zeitvertreib das Wunder
das Testament aus warmem Schnee
wer kommt wer ginge wieder
Wir werden es erfragen.

47. Über den Tod

Dann sagte Almitra: "Lass uns jetzt über den Tod erfahren."

Und er sprach:

Ihr möchtet über das Geheimnis des Todes wissen.

Aber wie wollt ihr ihm denn auf die Spur kommen, wenn ihr nicht mitten im Leben danach sucht?

Den Augen der Eule erschliesst sich die Nacht, nicht aber der Tag.

Wie können sie das Wunder des Lichts erkennen?

Wenn ihr wirklich das Wesen des Todes schauen wollt,
so öffnet euer Herz weit und lasst das Leben einziehen!

Denn Leben und Tod gehören zusammen, so wie Strom und Meer.

In den tiefsten Gründen eures Hoffens und Sehnsens ruht stumm euer Wissen vom Jenseits.

Und wie die Saat unter dem Schnee träumt, träumt euer Herz vom Frühling.

Traut den Träumen, denn in ihnen findet ihr das verborgene Tor zur Ewigkeit.

Eure Angst vor dem Tod ist nichts als das Zittern des Hirten,
dem zu Ehren der König die Hand auflegen wird.

Ist in diesem Zittern nicht auch die Freude über das Mal des Königs, das er tragen wird?

Doch denkt er dabei nicht noch an weit mehr?

Denn was ist Sterben anderes als nackt im Wind zu stehen und sich in der Sonne aufzulösen?

Und was ist der letzte Atemzug anderes als die Freiheit des Atems vom ruhelosen Auf und Ab,

auf dass er emporsteigt und sich entfaltet und befreit Gott suchen kann?

Nur wenn ihr vom Strom der Stille trinkt, werdet ihr wahrlich singen.

Und wenn ihr den Gipfel erreicht habt, werdet ihr aufsteigen.



Und wenn die Erde euren Leib fordern wird, werdet ihr wahrhaft tanzen.

48. Vom Tode (von Kahil Gibrhan)

Ihr möchtet wissen um das Geheimnis des Todes. Doch wie solltet ihr es entdecken, so ihr nicht danach forscht im Herzen des Lebens? Die Eule, deren auf die Nacht beschränkte Augen am Tage erblinden, vermag nicht, das heilige Geheimnis des Lichts zu entschleiern. So ihr wahrhaftig den Geist des Todes erschauen wollet, öffnet weit euer Herz dem Leibe des Lebens. Denn Leben und Tod sind eins, so wie Fluss und Meer eins sind. In der Tiefe eures Hoffens und Wollens liegt euer stillschweigendes Wissen um das Jenseits. Und dem Samen gleich, der unter dem Schnee träumet, so träumt euer Herz von dem Lenze. Trauet euren Träumen, denn das Tor der Ewigkeit ist darin verborgen. Eure Furcht vor dem Tode ist nur das Zittern des Hirten, so er stehet vor dem König, dessen Hand sich als Zeichen des Wohlwollens auf ihn legt. Ist der Hirt unter seinem Zittern nicht der Freude voll, dass er das Zeichen des Königs tragen darf? Und dennoch, ist er sich nicht weit mehr seines Zitterns bewusst? Denn was bedeutet sterben anders als nackt im Winde stehn und in der Sonne zerfließen? Und was bedeutet das stocken des Atems anders als dessen Befreiung aus den rastlosen Fluten, auf dass er sich erhebe und entfalte und Gott suche, unbeschwert? Erst so ihr trinket aus dem Flusse des Schweigens, werdet ihr wahrhaft singen. Und erst so ihr den Gipfel des Berges erklimmen, werdet ihr anfangen zu steigen.

Und erst, so die Erde ihren Anspruch erhoben auf eure Gliedmassen, werdet ihr wahrhaft tanzen.

49. Ich gehe langsam (Hans Stahl)

Ich gehe langsam aus der Welt heraus
In eine Landschaft jenseits aller Ferne,
und was ich war und bin und was ich bleibe
geht mit mir ohne Ungeduld und Eile
in ein bisher noch nicht betretenes Land.

Ich gehe langsam aus der Zeit heraus
In eine Zukunft jenseits aller Sterne,
und was ich war und bin und immer bleiben werde
geht mit mir ohne Ungeduld und Eile
als wär ich nie gewesen oder kaum.

50. Ich glaube nicht (Heinz Rühmann)

Ich glaube nicht, dass mit dem Tod alles aus ist.
Dieser wunderbare menschliche Körper,
dieses so unendlich komplizierte System,
unsere Seele, unsere Phantasie, unserer Gedanken -
alles nur für ein einmaliges kurzes Erdenleben?
Nein, das glaube ich nicht.



Kein Schöpfer wäre so verschwenderisch.
Wir verlassen die Erde. Aber wir kommen wieder.

51. Von guten Mächten (Dietrich Bonhoeffer)

Von guten Mächten wunderbar geborgen
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

52. Erinnerung (Dietrich Bonhoeffer)

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt
die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

53. Ich vermiss dich (Claudia Henkel)

Ich denke an dich, du bist nicht mehr da,
du fehlst immer wieder, Jahr für Jahr.

Ich vermiss dich!

Es kommt ständig wieder und tut immer noch weh,
in Gedanken ich immer dich vor mir seh.

Ich vermiss dich!

Es ging alles so schnell, es hat keiner gefragt,
alles wird gut, hast du anfangs gesagt.

Ich vermiss dich!

Doch es kam anders, und du hast gespürt,
dass dein Weg nur noch weg von uns führt.

Ich vermiss dich!

So viel haben wir geredet, doch hat es gereicht?
Der Abschied war alles andere als leicht.

Ich vermiss dich!

Wann hört das auf, ist vertrieben der Schmerz?
Wann weint nicht immer mal wieder mein Herz?



Ich vermiss dich!

Vielleicht ist es gut, wenn ich an dich denk,
denn dass es dich gab, das ist ein Geschenk.
Ich bin ein Teil von dir, und das ist gut,
gib mir deine Kraft, deine Ruhe und Mut.
Hilf mir zu leben und beschütze mich,
dann denke ich mit einem Lächeln an dich.

Ich vermiss dich.

54. Solange ihr mich liebt (Jochen Jülicher)

Solange ihr mich liebt, lebe ich weiter.
Bewahrt mich in euren Herzen.
Und wenn mein Bild in euch verblasst,
auf Dauer, jetzt noch nicht,
selbst dann wird unsre Liebe uns verbinden.

Solange ihr mich liebt, tief in euren Herzen,
lebe ich weiter, bin ich da, wo immer ihr auch seid.
Abwesend anwesend,
auch wenn ihr es nicht spürt,
oder nur ab und zu vielleicht.

Wenn ihr traurig seid, dass ich so nicht mehr bin,
so wisst, dass es auch mir nicht leicht fiel,
euch allein zulassen.
Weint ruhig, aber lasst danach
auch wieder Licht in eure Herzen scheinen.

Ich werde da sein, einst, wenn ihr mich braucht
und selbst über die Schwelle tretet,
über die ich jetzt gegangen bin.
Bis dahin lebt, so viel ihr könnt,
habt lieb so viel ihr könnt,
geht euren Weg mit Kraft zu Ende.

55. Als der Regenbogen verblasste

Als der Regenbogen verblasste
da kam der Albatross
und er trug mich mit sanften Schwingen
weit über die sieben Weltmeere.
Behutsam setzte er mich an den Rand des Lichts.
Ich trat hinein und fühlte mich geborgen.
Ich habe euch nicht verlassen,
ich bin euch nur ein Stück voraus.



56. Jüdischer Trauertext

Beim Aufgang der Sonne
und bei Ihrem Untergang
erinnern wir uns an die Verstorbenen.

Beim Wehen des Windes
und in der Kälte des Winters
erinnern wir uns an sie.

Beim Öffnen der Knospen
und in der Wärme des Sommers
erinnern wir uns an sie.

Beim Rauschen der Blätter
und in der Schönheit des Herbstes
erinnern wir uns an sie.

Zu Beginn des Jahres
und an dessen Ende
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir müde sind
und Kraft brauchen
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir verloren sind
und krank in unserem Herzen
erinnern wir uns an sie.

Wenn wir Freude erleben,
die wir so gerne teilen würden,
erinnern wir uns an sie.

Solange wir leben,
werden auch sie leben,
denn sie sind ein Teil von uns,
wenn wir uns an sie erinnern.

57. Du kannst Tränen vergiessen (unbekannt)

Du kannst Tränen vergiessen,
weil er gegangen ist
oder Du kannst lächeln,
weil er gelebt hat.

Du kannst Deine Augen schliessen und beten
dass er zurückkommen wird



oder Du kannst Deine Augen öffnen und sehen
was von ihm geblieben ist.

Dein Herz kann leer sein
weil Du ihn nicht mehr sehen kannst
oder es ist voll von der Liebe
die er mit Dir geteilt hat.

Du kannst Dich am Morgen abwenden
und im Gestern leben
oder Du kannst morgens glücklich sein,
weil Du das Gestern gehabt hast.

Du kannst immer nur daran denken,
dass er gegangen ist,
oder Du kannst sein Andenken bewahren
und in Dir weiterleben lassen.

Du kannst weinen und Dich verschliessen,
leer sein und Dich abwenden
oder Du kannst tun was er wünschen würde:
Lächeln, die Augen öffnen, lieben und leben...

58. Einmal schien die Welt (Ferdinand Klar)

Einmal schien die Welt
Dir so weit, so weit.
Einmal schien die Stunde
Dir wie Ewigkeit.
Einmal schien das Leben
Sonnig überreich.
Einmal deuchtest du
Dich Göttern gleich.

Aber einmal muss
Die Sonne trüber sein.
Einmal geht der Weg
Dir enger ein.
Einmal schreitest du
Nur sorglich Schritt für Schritt;
Einmal schreitet
Ein Begleiter mit.

Richtet deinen Blick
Dann unverwandt
auf ein blumiges
Gräbergartenland.
Einmal wirst du
Unter Erd' und Rosen liegen.
Einmal wird dein Sein



Wie Hauch verfliegen.

59. Niemand kennt diese kleine Rose (Emily Dickinson)

Niemand kennt diese kleine Rose –
Sie könnte eine Pilgerin sein,
hätt' ich sie nicht vom Weg genommen
Und dir dargereicht.
Nur einer Biene wird sie fehlen –
Nur einem Schmetterling,
Eilend von weiter Reise –
Um an ihrer Brust zu liegen –
Nur ein Vogel wird sich wundern –
Nur ein Windhauch wird seufzen –
Ach, Kleine Rose – wie leicht
Ist es dir zu sterben!

60. Der Schmetterling (Hermann Hesse)

Mir war ein Weh geschehen,
Und da ich durch die Felder ging,
Da sah ich einen Schmetterling,
Der war so weiß und dunkelrot,
Im blauen Winde wehen.

O du! In Kinderzeiten,
Da noch die Welt so morgenklar
Und noch so nah der Himmel war,
Da sah ich dich zum letztenmal
Die schönen Flügel breiten.

Du farbig weiches Wehen,
Das mir vom Paradiese kam,
Wie fremd muß ich und voller Scham
Vor deinem tiefen Gottesglanz
Mit spröden Augen stehen!

Feldeinwärts ward getrieben
Der weiß' und rote Schmetterling,
Und da ich träumend weiterging,
War mir vom Paradiese her
Ein stiller Glanz geblieben.

61. Suche nach Gott

Ich versuchte, ihn zu finden
am Kreuz der Christen,
aber er war nicht dort.
Ich ging zu den Tempeln der Hindus



und zu den alten Pagoden, aber ich
konnte nirgendwo eine Spur von ihm finden.
Ich suchte ihn in den Bergen und Tälern,
aber weder in der Höhe noch in der Tiefe
sah ich mich imstande, ihn zu finden.
Ich ging zur Kaaba in Mekka,
aber dort war er auch nicht.
Ich befragte die Gelehrten und Philosophen,
aber er war jenseits ihres Verstehens.
Ich prüfte mein Herz, und dort verweilte er,
als ich ihn sah. Er ist nirgends sonst zu finden.

62. Der Sterbetag (Rumi)

Wenn sie am Tage des Todes
tief in die Erde mich senken,
dass dann mein Herz noch auf Erden weile,
darfst Du nicht denken!
Weine, o weine nicht um mich,
rufe nicht „Schade, weh, schade!“
Denn du fällst dem Bösen zum Opfer!
Und das ist dann schade!
Siehst meine Bahre du ziehen,
lass' das Wort „Trennung“ nicht hören.
Weil mir dann das ewig ersehnte
Treffen und Finden gehören!
Klage nicht „Abschied, ach Abschied!“,
wenn man ins Grab mich geleitet.
Ist mir doch selige Ankunft
hinter dem Vorhang bereitet!

63. Trauersprüche 1 (Seneca)

Leben aber muss man
das ganze Leben hindurch lernen,
und worüber du dich vielleicht
noch mehr wundern wirst:
Auch sterben muss man
das ganze Leben lernen.

64. Trauersprüche 2

Was in mir Seele war bleibt bei Euch,
es wird immer mit Euch sein.
Du wirst es zwischen den Blumen finden,
wenn sie verwelken;
Du wirst es hören,
wenn die Glocken abends verklingen,
und immer wenn Du Dich



meiner erinnern wirst,
werde ich vor Dir stehen.

65. Trauersprüche 3 (Seneca)

Bevor ich ein alter Mann wurde,
war ich bedacht, würdig zu leben.
Im Alter richtete sich mein Streben darauf,
würdig zu sterben.

66. Trauersprüche 4 (Slawisches Sprichwort)

Es sind die Lebenden,
die den Toten die Augen schliessen.
Es sind die Toten,
die den Lebenden die Augen öffnen.

67. Trauersprüche 5 (Rainer Maria Rilke)

Wenn du an mich denkst,
erinnere dich an die Stunde,
in welcher du mich am liebsten hattest.

68. Trauersprüche 6 (Sokrates)

Niemand kennt den Tod,
und niemand weiss,
ob er für den Menschen nicht
das allergrösste Glück ist.

69. Trauersprüche 7

Eigentlich war alles selbstverständlich:
Das wir miteinander sprachen,
gemeinsam nachdachten,
zusammen lachten, weinten, stritten und liebten.
Eigentlich war alles selbstverständlich.
- Nur das Ende nicht.-

70. Trauersprüche 8 (Aurelius Augustinus)

Trennung ist unser Los,
Wiedersehen ist unsere Hoffnung.
So bitter der Tod ist,
die Liebe vermag er nicht zu scheiden.
Aus dem Leben ist er zwar geschieden,
aber nicht aus unserem Leben;



denn wie vermöchten wir ihn tot zu wöhnen,
der so lebendig unserem Herzen innewohnt!

71. Trauersprüche 9 (Horaz)

Carpe diem! Freue dich des Lebens, genieße den Tag, koste das Leben voll aus,
mach das Beste aus dem, was du hast. Die Zeit ist knapper, als du denkst.

Thematische Texte





72. Abschied — nach berühmtem Muster (Mascha Kaléko)

Scheiden heisst sterben. Und Abschied, das ist Tod.
Noch eh du fortgehst, hast du mich verlassen.
Schon trauert es um dich in allen Gassen,
Und "letzter Tag" das schmeckt wie Gnadensbrot.

Warten heisst welken. Nichts kehrt so zurück,
Wie's einmal war. Wer kann das Wohl ergründen?
Du wirst mich treffen, aber nicht mehr finden.
So wird es sein. Ich kenne dieses Stück.

Der Vorhang fiel, wie es das Stück gebot.
Zuhause erwarten mich vier fremde Wände.
Dein Schritt verhallt. Und so beginnt das Ende.
Scheiden heisst sterben. Und Abschied das ist Tod.

73. Abschied (Rainer Maria Rilke)

Es weht der Wind ein Blatt vom Baum
von vielen Blätter eines.
Ein einzig Blatt, man merkt es kaum,
denn eines ist ja keines.
Doch dieses eine Blatt,
war Teil von unserem Leben.
Darum wird dies eine Blatt
allein
uns immer fehlen.

74. Danke (Manfred Siebald)

Ins Wasser fällt ein Stein ganz heimlich still und leise.
Und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise.
Wo Gottes grosse Liebe in einen Menschen fällt,
da wirkt sie fort in Tat und Wort, hinaus in unsre Welt.

75. Erinnerung (Jesaja 41,10)

Fürchte dich nicht, ich bin mit dir; weiche nicht, denn ich bin dein Gott;
ich stärke dich, ich helfe dir auch, ich erhalte dich durch die rechte Hand meiner Ge-
rechtigkeit.

76. Erinnerung (Dietrich Bonhoeffer)

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel,



sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

77. Erinnerung (Hildegard Peresson)

Nichts war umsonst
Wenn wir einmal gehen müssen - was bleibt?
Ist es die Liebe,
die wir in andere Herzen gelegt haben;
ist es die Hoffnung,
die wir anderen Menschen geschenkt haben;
ist es der Glaube,
der uns auf ein Wiedersehen hoffen lässt;
ist es der Trost,
den wir verbreitet haben;
ist es der Gedanke an unsere Arme,
die uns beschützt haben;
sind es die schönen Worte,
die wir gesprochen haben?
Das alles bleibt - nichts war umsonst.

78. Erinnerung 2

Das Sterben gehört zum Leben.
Nicht weinen, weil es vorüber, lächeln weil es gewesen.

79. Erinnerung (Ämilie Juliane von Schwarzburg-Rudolstadt)

Bis hierher hat mich Gott gebracht durch seine grosse Güte,
bis hierher hat er Tag und Nacht bewahrt Herz und Gemüte,
bis hierher hat er mich geleit´,
bis hierher hat er mich erfreut,
bis hierher mir geholfen.

80. Erinnerung (Rainer Maria Rilke)

Sein Blick ist vom Vorübergeh´n der Stäbe
So müd geworden, dass er nichts mehr hält;
ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.
Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein grosser Wille steht.
Nur manchmal zieht der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf, dann geht ein Bild hinein;
geht durch der Glieder angespannte Stille
und hört im Herzen auf zu sein.



81. Erinnerung 1

Und immer sind irgendwo Spuren deines Lebens.
Gedanken, Bilder, Augenblicke und Gefühle.
Sie werden uns an dich erinnern.

82. Leiden (Dieterich Bonhoeffer)

Wunderbare Verwandlung. Die starken, tätigen Hände
sind dir gebunden. Ohnmächtig, einsam siehst du das Ende
deiner Tat. Doch atmest du auf und legst das Rechte
still und getrost in stärkere Hand und gibst dich zufrieden.
Nur einen Augenblick berührtest du selig die Freiheit,
dann übergabst du sie Gott, damit er sie herrlich vollende.

83. Liebe (Korinther 13, 7-8)

Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf.

84. Liebe 1

Glück ist, was lächeln macht,
was Angst, Sorge, Ungewissheit vertreibt, und inneren Frieden schenkt.
Es ist ein magisches Licht im Herzen eines Menschen,
dessen Leben von Liebe erfüllt ist.

85. Liebe (1. Korinther 13,13)

Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am grössten unter ihnen
ist die Liebe.

86. Liebe 2

Es ist schwer, einen geliebten Menschen zu verlieren,
aber es tut gut zu wissen, wie viele Menschen ihn geschätzt haben.

87. Liebe (Johannes)

Wir haben die Liebe erkannt, die Gott zu uns hat, und vertrauen auf sie.
Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.

Lasst uns einander lieben, denn Gott hat uns zuerst geliebt.
Die Bande der Liebe werden mit dem Tode nicht durchgeschnitten.

88. Tod (Dietrich Bonhoeffer)



Komm nun, höchstes Fest auf dem Wege zur ewigen Freiheit,
Tod, leg nieder beschwerliche Ketten und Mauern
unseres vergänglichen Leibes und unsrer verblendeten Seele,
dass wir endlich erblicken, was hier uns zu sehen missgönnt ist.
Freiheit, dich suchten wir lange in Zucht und in Tat und in Leiden.
Sterbend erkennen wir nun im Angesicht Gottes dich selbst.

89. Der Tod (Friedrich Nietzsche)

Der Tod ist nicht der Feind des Lebens überhaupt, sondern das Mittel, durch welches die Bedeutung des Lebens offenbar gemacht wird.

90. Gebet eines Selbstmörders (Ludwig Scharf)

Stille! oh stille!
Hier schlägt ein letztes Herz,
Zerrinnt ein letzter Wille,
Verhallt im Nichts ein Schmerz.

Verbluten hier im Sande
An dieses Ufers Rand,
Im Angesicht der Sterne
Und jener Wolkenwand –

Ja, jener Nacht von Wolken,
Die drohend rückt heran,
Die dir den letzten Ausblick
Gar bald verfinstern kann!

Drum still, mein Herz! Verblute
In dieser stillen Nacht,
Solang ob Tod und Leben
Dir zusteht noch die Macht!

Denn weh, sie werden kommen,
Dich binden recht und schlecht,
Dein letztes Gut zu nehmen –
Dies hässliche Geschlecht.

Doch stille, oh stille!
Und störe nicht die Ruh:
Es strebt ein letzter Wille
Dem letzten Glücke zu ...

91. Der Selbstmörder (Klabund)

Niemand weiss, dass ich gestorben bin.
Alle sehen freundlich zu mir hin.
Manche meinen mit verglastem Lächeln



Trost und Heiterkeit mir zuzufächeln.

Manche fragen, wie es mir erginge?
Ob wie sonst ich singe oder springe?
Oder ob mein Flötenmund verstummt sei?
Und warum so dunkel ich vermummt sei?

Ärzte diagnostizieren edel.
Jemand klopft erstaunt an meinen Schädel.
Und das klingt, als ob an einer Türe
Einlass heischend wer die Finger rühre.

Lassen Sie mich, bitte, meine Damen,
Die zuweilen zart zur Liebe kamen.
Keine Freundin schläft mir künftig bei
Als die Wasser- oder Wiesenfei.

Ihre Haare sind aus Tang und Moose,
Und ihr Schoss ist eine Wasserrose.
Ihre Hände sind so feucht wie Frösche,
Und mich deucht, dass ich schon sanft verlösche.

92. Selbstmord (Else Lasker-Schüler)

Wilde Fratzen schneidet der Mond in den Sumpf
Und dumpf
Kreist die Welt.

Hätt' ich nur die Welt überstanden!
Damals als wir uns beide fanden
Blickte auch die Natur so gemein,
Aber dann kam der Sonnenschein
Und sang sein Strahlenlied
Bis über den Norden.

Nun nagt der Maulwurf an Deinem Gebein,
In der Truhe heult die rote Katze.
Ein Kater schlich, sie lustzumorden
Aus vollmondblutendem Abendschein.
Wie die Nacht voll grausamer Sehnsucht blüht!
Der Tod selbst fürchtet sich zu zwei'n
Und kriecht in seinen Erdschrein,
Aber - ich pack' ihn mit meiner Tatze!

93. Zeit zu gehen (Antje Schridde)

Zeit zu gehen
Ein schweifender Blick durch das karge Zimmer
Sie wirft die kleine Tasche achtlos auf das Bett
Der Mantel ist klamm von dem leichten Regen



Die Haare hängen strähnig im Gesicht
Zeit zu gehen...

Von draussen schallen die Geräusche der Nacht
in das kleine Zimmer
Ein Auto fährt vorbei, als sie das Licht im Bad anmacht
Prüfend ist der Blick in den Spiegel,
während das Wasser in das trübe Glas sprudelt
Zeit zu gehen

Der Duft von Regen steigt in ihre Nase
als sie die Gardine zur Seite zieht
um auf die Strasse zu blicken
ein Liebespaar geht an dem kleinen Hotel vorbei
ohne etwas von der Frau oben am Fenster zu bemerken
Ein Lächeln huscht über ihr Gesicht
Zeit zu gehen

Bitterer Geschmack verbreitet sich in der Mundhöhle,
und Tränen schiessen in ihre Augen
Noch zweimal schlucken...
Noch einmal...
Geschafft!!
Ruhig durchatmen, langsam bis 10 zählen..
Das Herz rast, die Hände zittern,
und Gedanken schiessen durch den Kopf
Regentropfen rinnen die Scheibe herunter
Zeit zu gehen..

Sie setzt sich an den kleinen Tisch im Zimmer
Die Oberfläche ist zerkratzt, und zeigt
längst vergangene Zeiten der Vergangenheit
Sie nimmt den Block der auf dem Tisch liegt,
und den Kugelschreiber der ihr soviel bedeutet
Müdigkeit steigt in ihr hoch.
Die Zeit rückt näher..
Zeit zu gehen..

Frisches Make up, und roter Lippenstift
Ein letzter prüfender Blick in den Spiegel
Die Haare sind getrocknet, und fallen in Locken
auf die schlanken weissen Schultern
sie fährt sich mit den Fingern durch..
Sie dreht sich um und löscht das Licht
Zeit zu gehen..

Das Kleid ist leicht zerknittert
als sie es aus der Tasche zieht
Sie betrachtet es, und erinnert sich
Die Augenlider werden schon schwer



Schnell umziehen, es bleib nicht mehr viel Zeit..
Zeit zu gehen..

Die Kerzen brennen und wohlige Wärme
breitet sich in dem kleinen Zimmer aus
Das war die letzte Kerze..
Zufrieden bläst sie das Zündholz aus
und nimmt den Hauch von Schwefel war
sie legt ihre Musik in den CD Player
und fühlt sich wohl
Keine Zeit mehr..
Zeit zu gehen..

Die gestreiften Vorhänge sind zu
Das Bett ist aufgeschlagen
Müde, nur noch müde..
Sie legt sich hin und beobachtet
das flackernde Licht der Kerzen
der Herzschlag wird ruhiger..
ihre Hände werden kalt
Sie schliesst die Augen..
Die Zeit ist jetzt gekommen..
Zeit zu gehen..

Draussen geht die Sonne auf,
und ein neuer Tag beginnt
der Nachtportier übergibt
den Bericht der Nacht
Es war eine ruhige Nacht
in diesem Hotel am Rande der Stadt
Er nimmt seine Mütze vom Haken
tritt vor die Tür und denkt
Zeit zu gehen..

94. Ich muss Abschied nehmen (Rabindranath Tagore)

Ich muss Abschied nehmen.
Sagt mir Lebewohl, Ihr Lieben.
Ich verneige mich vor Euch allen.
Ich nehme Abschied von Euch.
Die Schlüssel zu meiner Tür gebe ich zurück.
Nichts will ich mehr aus meinem Haus.
Ich bitte nur um Eure letzten lieben Worte.
Lange waren wir Nachbarn.
Aber ich empfang mehr als ich geben konnte.
Nun hat sich der Tag geneigt.
Die Lampe,
die meinen dunklen Winkel erhellte, verlöscht.
Der Ruf ist ergangen.
Ich bin zum Aufbruch bereit.



95. Ich weiss (Renate Salzbrenner)

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.

96. Tod (Andreas Gryphius)

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen;
mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen;
der Augenblick ist mein, und nehm ich den in acht,
so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht.

97. Tod (Martin Luther King)

Gott kann Wege aus der Ausweglosigkeit weisen, er will das dunkle Gestern in ein helles Morgen verwandeln - zuletzt in den leuchtenden Morgen der Ewigkeit.

98. Der Tod (R. Mähr)

bedrückend und befreiend
beklemmend und erlösend
bitter und süß
dunkel und hell
einmalig und wiederkehrend
erdig und schwebend
feige und mutig
schwarz und weiss
schwer und leicht
traurig und fröhlich
trennend und verbindend
unbegreiflich und verständlich
unpassend und rechtzeitig

ist Leben.



99. Quiero (Jorge Bucay)

Quiero que me oigas sin juzgarme
Quiero que opines sin aconsejarme
Quiero que confíes en mí sin exigirme
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí
Quiero que me cuides sin ahogarme
Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí
Quiero que me abrases sin asfixiarme
Quiero que me animes sin empujarme
Quiero que me sostengas sin hacerme cargo
Quiero que me protejas sin mentiras
Quiero que te acerques sin invadirme
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten
Que las aceptes y no pretendas cambiarlas
Quiero que sepas... que hoy puedes contar conmigo...
Sin condiciones.

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen
Ich will, dass Du Deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen
Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten
Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden
Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken
Ich will, dass du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen
Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben
Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen
Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten
Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig
Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling
Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt
Dass du es akzeptierst, versuch es nicht zu ändern
Ich will, dass du weisst....dass du heute auf mich zählen kannst...
Bedingungslos.

I want you to listen to me without judging me
I want you to give me your opinion without giving me advice
I want you to trust me without expecting anything
I want you to help me without deciding for me
I want you to care for me without smothering me
I want you to see me without seeing yourself in me
I want you to hug me without suffocating me
I want you to encourage me without hassling me
I want you to hold me without holding me down
I want you to protect me without lying
I want you to come closer without intruding
I want you to know everything that displeases you about me
that you accept this and do not try to change it
I want you to know... that you can count on me today...
unconditionally.



Segenssprüche





100. Segensspruch (von Jutta Foss)

Die Kraft aus den Tiefen
Der Erde durchströme uns,
Wie der Saft im Frühjahr
Die Blumen blühen lässt.

Die Kraft aus den Höhen des Himmels
Senke sich auf uns
Wie der Tau der Nacht
Die Erde feuchtet.

Die Kraft aus unserer Mitte
Schütze uns
Erfülle uns
Öffne uns.

101. Matutine I

Irgendwo, aussen am Rand, geht die Nacht
zurück, und die Wellen der Dunkelheit
beginnen die Küste des Morgens sacht zu erhellen. Das schwere Dunkel fällt auf die
Erde herab, und befreit tobt die Luft von besinnungslosem Licht. Das Herz füllt sich
mit frischem, hellem Atem, und der Sinn schickt sich an, Farbigkeit zu gebären.

102. Matutine II

Ich erhebe mich heute
im Namen des Schweigens,
Schoss des Wortes,
im Namen der Stille,
Heim des Zugehörens,
im Namen der Einsamkeit
der Seele und der Erde.

Ich erhebe mich heute
gesegnet von jeglichem Ding:
Schwingen des Atems,
Wonne der Augen,
Staunen des Flüsterns,
Nähe der Berührung,
Dringlichkeit des Gedankens,
Wunder der Gesundheit,
Gottes Umarmung.

Möge ich erleben diesen Tag als Mensch
mitfühlenden Herzens,
gütigen Wortes,
freundlichen Achtens,
mutigen Sinns,



freigebiger Liebe.

103. Segen 1

Gesegnet sei die Sehnsucht, die dich einst hierher brachte und die deine Seele mit Verwunderung belebt.

Mögest du den Mut haben, mit deiner ewigen Sehnsucht Freundschaft zu schliessen.

Mögest du dich der kritischen und schöpferischen Gesellschaft der Frage

„Wer bin ich?“ erfreuen, und möge sie deine Sehnsucht erquicken.

Möge eine verborgene Vorsehung dein Denken leiten und dein Fühlen beschützen.

Möge dein Geist dein Leben mit derselben Gewissheit bewohnen, mit der dein Körper der Welt angehört.

Möge das Gefühl einer Abwesenheit dein Leben erweitern.

Möge deine Seele so frei sein wie die stets neuen Wogen der See.

Mögest du der Gefahr des Wachstums erliegen.

Mögest du in der Nachbarschaft des Wunders leben.

Mögest du der Liebe mit der Wildheit des Tanzes angehören.

Mögest du erkennen, dass du stets in der Umarmung des gütigen Kreises Gottes ruhst.

104. Segen 2

Mögest du des Mysterium des Hierseins gewahr werden und eintreten in die stille Einsichtigkeit deiner eigenen Gegenwart.

Mögest du Glück und Freude finden im Tempel deiner Sinne.

Möge es dir, wenn neue Grenzen locken, nie an Ermutigung fehlen.

Mögest du dem Ruf deiner Gabe Gehör schenken und den Mut finden, ihrem Weg zu folgen.

Möge die Flamme des Zorns dich von jeglicher Falschheit befreien.

Möge Wärme des Herzens deine Gegenwart hell auflodern lassen, und möge dich die Angst niemals belangen.

Möge deine äussere Würde ein Spiegel sein der inneren Würde deiner Seele.

Mögest du dir die Zeit nehmen, die stillen Wunder zu feiern, die keine Aufmerksamkeit heischen.

Mögest du Trost finden in der geheimen Symmetrie deiner Seele.

Mögest du jeden neuen Tag als ein heiliges Geschenk erleben, gewoben um das Herz des Wunders.

105. Segen 3

Mögest du deiner Sehnsucht nach Freiheit Gehör leihen.

Mögen die Grenzen deiner Zugehörigkeit hinreichend Raum für die Träume deiner Seele lassen.

Mögest du bei jedem Erwachen in deinem Herzen das Flüstern einer segnenden Stimme vernehmen:

Es wird dir etwas Gutes widerfahren!

Mögest du eine Harmonie zwischen deiner Seele und deinem Leben finden.

Möge der Palast deiner Seele nie zu einem Spukhaus werden.



106. Segen 4

Mögest du die ewige Sehnsucht erfahren, die im Herzen der Zeit wohnt.
Möge dein Auge, wenn du einwärts schaust, voll Freundlichkeit blicken.
Mögest du niemals Barrieren errichten zwischen dir und dem Licht.
Möge dein Engel dich aus den Kerkern der Schuld, der Angst, der Enttäuschung und der Verzweiflung befreien.
Mögest du der wilden Schönheit der unsichtbaren Welt gestatten, dich zu umfassen, dich zu behüten und dich aufzuheben in Geborgenheit.

107. Segen 5

Möge das Grosse Geheimnis
Dir seine auserwählten Gaben senden.
Mögen Vater Sonne und Mutter Mond
Ihre mildesten Strahlen über dich ergiessen.
Mögen die vier Winde des Himmels
Sanft über dich dahinwehen
Und über die, mit denen du dein Herz
Und dein Haus teilst.

108. Segen 6

Seid gesegnet durch die Macht der Leidenschaft, die Feuer ist und Anziehung,
Lebensfunke im Dunkeln.

Seid gesegnet durch die Macht der Zärtlichkeit,
die hüten und wecken will,
sanfter Windhauch über der Seele.

Seid gesegnet durch die Macht der Verbundenheit, die euch zusammenhält,
Kraft der Veränderung in euren Händen.

Seid gesegnet durch die Macht der Lebenskraft, die Neues in euch keimen und
wachsen lässt, Samen in dunkler Erde.

Diese Kraft sei in euch und um euch.
Sie trage euch auf eurem weiteren Weg.

109. Segen 7

Möge der Weg uns freundlich entgegenkommen, Wind den Rücken stärken, Sonnenschein unserem Gesicht Glanz und Wärme geben. Der Regen möge sanft unsere Felder tränken. Und bis wir uns wieder sehen, halte Gott uns schützend in seiner Hand.



110. Segen 8

Herr, sei vor mir,
damit du mich führst und leitest,
mir den rechten Weg zeigst!

Herr, sei hinter mir,
damit du alle Nachstellungen von mir fernhältst
und mich immer im Auge hast!

Herr, sei neben mir,
damit du mich stützt und hältst,
wenn ich einen Wegbegleiter brauche!

Herr, sei unter mir,
damit du mich auffängst und trägst,
wenn ich auf meinen Weg stolpere oder gar falle!

Herr, sei in mir,
damit du mich tröstest
und mir immer zur Seite stehst!

Herr sei über mir,
damit du mich segnest
und unter deinen Schutz nimmst!

111. Segen 9

Segen der Erde mit dir.
Segen des Meeres mit dir.
Segen des Windes mit dir.
Segen der Bäume mit dir.
Segen des Wassers mit dir.
Segen der Felsen mit dir.
Segen der Sterne mit dir.
Siebenfacher Segen
komme über dein Haus
und über alles, was dir lieb ist.
Keltischer Segensspruch

112. Segen 10

Der Herr segne uns und behüte uns.
Er schaffe uns Rat und Schutz in allen Ängsten.
Er gebe uns den Mut, aufzubrechen und die Kraft, neue Wege zu gehen.
Er schenke uns die Gewissheit, heimzukommen.
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.
Gott sei Licht auf unserem Wege.
Er sei bei uns, wenn wir Umwege und Irrwege gehen.
Er nehme uns bei der Hand und gebe uns viele Zeichen seiner Nähe.



Er erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns seinen Frieden.
Er schenke uns Ganzsein von Seele und Leib. Er schenke uns das Bewusstsein der Geborgenheit.
Er schenke uns das Vertrauen, das immer grösser wird und sich nicht beirren lässt.

113. Segen 11

Alles hat seine Stunde, und eine Zeit ist bestimmt
für jedes Vorhaben unter dem Himmel:
Eine Zeit fürs Geborenwerden und eine Zeit fürs Sterben,
eine Zeit fürs Pflanzen und eine, das Gepflanzte auszureissen,
Eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Ernten,
Eine Zeit, zu töten und eine, zu heilen,
einzureissen und aufzubauen,
zu weinen und zu lachen,
zu klagen und zu tanzen,
Steine werfen und Steine zu sammeln,
zu umarmen und der Umarmung sich zu enthalten,
zu suchen und zu finden,
aufzubewahren und wegzuwerfen,
zu schweigen und zu reden,
zu lieben und zu hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.
Prediger 3, 1-8

114. Segen 12

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schliessen
und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren
vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst,
und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,
wenn anderen über dich herfallen.



Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.

So segne dich der gütige Gott,
dass du am Ende des Lebens
dein Ziel nicht verfehlst –
deiner Seelen Seligkeit.

115. Segen 13

Möge der Weg uns freundlich entgegenkommen, Wind uns den Rücken stärken, Sonnenschein unserem Gesicht Glanz und Wärme geben. Der Regen möge sanft unsere Felder tränken. Und bis wir uns wiedersehen, trage der Grosse Geist unser Leben.

116. Segen 14

„Die Kraft aus den Tiefen der Erde euch durchströme wie der Saft im Frühjahr die Blumen blühen lässt.

Die Kraft aus den Höhen des Himmels senke sich auf euch wie der Tau der Nacht die Erde feuchtet.

Die Kraft aus eurer Mitte schütze euch, erfülle euch, öffne euch

117. Segensspruch (Coahuila)

Möge das Grosse Geheimnis
Uns seine auserwählten Gaben senden.
Mögen Vater Sonne und Mutter Mond
Ihre mildesten Strahlen
Über uns ergiessen.
Mögen die vier Winde des Himmels
Sanft über uns dahin wehen
Und über die, mit denen wir unser Herz
teilen.

118. Freundschaftssegens

Mögest du mit guten Freunden gesegnet sein.
Mögest du lernen, deinem Selbst ein guter Freund zu sein.
Möge es dir gelingen, jenen Ort deiner Seele zu erreichen, wo dich ein Überfluss an Liebe, Wärme, Nähe und Vergebung erwartet.
Möge dies dich verwandeln.
Möge es alles Negative, Ferne oder Kalte in dir verwandeln.
Mögest du zur wahren Leidenschaft, Verwandtschaft und Affinität der Zugehörigkeit gelangen.



Mögest du deine Freunde wahrhaft zu schätzen wissen.
Mögest du gut zu ihnen sein und stets für sie da sein.
Mögen sie dir alle Segnungen, alle Herausforderungen, alle Wahrheit und alles Licht bringen, deren du für deine Wanderung bedarfst.
Mögest du niemals isoliert sein, sondern stets gebettet in das sanfte Nest der Zugehörigkeit zu deinem inneren Selbst.

119. Keltischer Segen

Das Auge des Grossen Gottes,
Das Auge des Gottes der Herrlichkeit,
Das Auge des Herrschers der Heerscharen,
Das Auge des Königs der Lebenden,

Ergiesst sich über uns
Zu jeder Zeit und Jahreszeit,
Ergiesst sich über uns
Sanft und freigiebig.

Ehre sei also dir,
herrliche Sonne.
Ehre sei dir, Sonne,
Antlitz des Gottes des Lebens

120. Segen für die Sinne

Gesegnet sei dein Körper.
Mögest du erkennen, dass dein Körper ein schöner und treuer Freund deiner Seele ist.
Mögest du Frieden erfahren und Freude und erkennen, dass deine Sinne heilige Schwellen sind.
Mögest du erkennen, dass Heiligkeit achtsames Blicken ist, Fühlen, Hören und Berühren.
Mögen deine Sinne sich versammeln und heimführen.
Mögen deine Sinne dich immerdar befähigen, das Universum zu feiern und das Geheimnis und die Möglichkeiten deines hier Seins.
Möge der Eros der Erde dich segnen.

121. Segen für den arbeitenden Menschen

Möge das Licht deiner Seele dich leiten.
Möge das Licht deiner Seele deine Arbeit mit der heimlichen Liebe und Wärme deines Herzens segnen.
Mögest du in allem, was du tust, die Schönheit deiner Seele erblicken.
Möge die Heiligkeit deiner Arbeit denen, die mit dir zusammenarbeiten, und denen, die deine Arbeit sehen und Nutzen aus ihr ziehen, Heilung, Licht und Erneuerung schenken.
Mögest du deiner Arbeit niemals überdrüssig werden.



Möge sie in dir Quellen der Erquickung, der Inspiration und der Begeisterung freisetzen.

Mögest du gegenwärtig sein in allem, was du tust.

Mögest du dich nie in gedankenloser Gleichgültigkeit verlieren.

Möge der Tag dir niemals zur Last werden.

Möge der Morgen dich wach und munter antreffen, bereit, deinen neuen Tag mit Träumen, Hoffnungen und positiven Erwartungen entgegen zu treten.

Möge der Abend dich heiter und zufrieden antreffen.

Mögest du gesegnet, behütet und geborgen in die Nacht eingehen.

Möge deine Seele dich beruhigen, trösten und erneuern.

122. Segen für das Alter

Möge das Licht deiner Seele dich behüten,

mögen all deine Ängste vor dem Alter dahinschwinden wie Eis in der Sonne.

Möge dir das Auge deiner Seele die nötige Weisheit verleihen, diese schöne Zeit der Ernte recht zu würdigen.

Mögest du den Willen haben, deines Lebens Frucht zu ernten, zu heilen, was dich versehrte, es näher und näher kommen und eins werden zu lassen mit dir.

Möge dir ein Gefühl deiner Würde und Freiheit zu Teil werden, vor allem aber die herrliche Gnade, dem ewigen Licht und der Schönheit zu begegnen, die in dir sind.

Mögest du gesegnet sein, und mögest du in dir selbst unendliche Liebe zu dir selbst entdecken.



Gebete





123. Gebet der Vereinten Nationen

Gott, unsere Erde ist nur ein kleines Gestirn im grossen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe nicht vom Krieg gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen in sinnloser Trennung nach Rasse, Hautfarbe und Weltanschauung.
Gib uns den Mut und die Voraussicht, schon heute mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindeskinde einst mit Stolz den Namen Mensch tragen.

124. Gott, dieser Tag (Hubertus Halbfas)

Gott, dieser Tag,
und was er bringen mag,
sei mir aus deiner Hand gegeben:
Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.
Du bist der Weg: Ich will ihn gehen.
Du bist die Wahrheit: Ich will sie sehen.
Du bist das Leben: Mag mich umwehen.
Leid und Kühle, Glück und Glut,
alles ist gut, so wie es kommt.
Gib, dass es frommt!
In deinem Namen beginne ich.
Amen.

125. Sonnengesang (Franz von Assisi)

Höchster, mächtiger, gütiger Herr,
dein ist der Preis, die Herrlichkeit, die Ehre
und jeglicher Segen:
Dir allein gebühren sie,
und der Menschen keiner ist würdig,
dich zu nennen.

Sei gepriesen, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen, vornehmlich mit unserer
Schwester, der Sonne: Sie wirkt den Tag und schenkt uns durch ihn das Licht.
Schön ist sie und strahlend in grossem Glanze
Und deines Wesens, Allerhöchster, ein Gleichnis.
Sei gepriesen, mein Herr, durch unsern Bruder, den Mond, und die Sterne:
Du hast sie am Himmel gebildet, leuchtend, kostbar und schön.
Sei gepriesen mein Herr, durch unsern Bruder, den Wind, durch die Luft und die Wol-
ken, durch die heitern und düstern Tage, durch welche du deinen Geschöpfen Dauer
verleihst.
Sei gepriesen mein Herr, durch unsere Schwester, das Wasser: Nützlich ist es sehr,
voll Demut, köstlich und keusch.
Sei gepriesen, mein Herr, durch unsern Bruder, das Feuer, durch welchen du die
Nächte erleuchtest.
Schön ist es, heiter, sehr stark und gewaltig.
Sei gepriesen, mein Herr, durch unsere Schwester, die Mutter Erde, welche uns
nährt und erhält und viele Früchte gebiert und bunte Blumen und Kräuter.



Sei gepriesen, mein Herr, durch die, welche
Verzeihen aus Liebe zu dir, die ausharren in Mühsal und Leid.
Selig die, welche dulden in Frieden,
denn du, Allerhöchster, wirst sie krönen.

126. Gebet an den Tod (keltisch)

Ich kehre heim mit dir, in dein Haus, in dein Haus,
Ich kehre heim mit dir, in dein Haus aus Winter.
Ich kehre heim mit dir, in dein Haus, in dein Haus,
Ich kehre heim mit dir, in dein Haus aus Herbst,
aus Frühling und aus Sommer.
Ich kehre heim mit dir, zu deinem Kind meiner Liebe,
zu deinem ewigen Bett, deinem immerwährenden Schlaf.

127. Urfassung „Vater unser“ (aramäisch)

Unser Vater-Mutter,
Das du über uns bist und in uns,
Geheiligt sei dein Name.
Dein Reich komme zu uns
in Weisheit, Liebe und Eintracht.
Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.
Gib uns täglich dein heiliges Brot, das Unverwesliche
Und die Frucht des lebendigen Weinstocks.
Und wie du uns vergibst unsere Schulden,
So mögen auch wir vergeben allen, die gegen uns schuldig werden.
Giesse deine Güte aus auf uns, damit wir desgleichen tun.
Führe uns in der Versuchung und erlöse uns von allem Drangsal.
Denn dein ist das Reich, die Kraft und die Herrlichkeit
Von Ewigkeit zu Ewigkeit, jetzt und in alle Ewigkeit. Amen

128. Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name,
Dein Reich komme,
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schulden,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
Und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.



129. Zum Abschied (irisch)

„Wie du am Anfang warst,
als meine Wege begannen,
so sei du auch wieder
am Ende meines Weges.

Wie du bei mir warst,
als sich meine Seele formte,
sei du, Gott, auch
für meinen Weg das Ziel.

Sei bei mir zu aller Zeit,
ob ich liege oder stehe,
sei bei mir im Schlaf,
sei bei mir im Leben und im Tod

Sei bei mir und mit allen, die mir lieb sind.“

130. Keltisches Gebet an Brigid 6

Brigid vom Mantel umgib uns,
Herrin der Lampe beschütz uns,
Hüterin des Herdes entzünde uns
Unter dem Mantel verein uns
Und gib uns dem Gedächtnis wieder.
Mütter unserer Mutter, Vormütter stark,
führt mit eurer Hand die unsrige,
erinnert uns, das Herdfeuer zu entfachen,
es leuchtend hell zu halten, die Flamme zu hüten,
Eure Hände sind unsere, Tag und Nacht,
Brigids Mantel um uns,
Brigids Gedächtnis in uns,
Brigids Schutz, uns vor Schaden zu bewahren,
vor Unwissenheit, vor Herzlosigkeit,
diesen Tag und diese Nacht,
von Morgengrau bis Dunkel,
vom Dunkel bis zum Morgengrau.

131. Keltisches Gebet

Ich erhebe mich heute
durch die Kraft des Himmels:
Licht der Sonne,
Strahlen des Mondes,
Herrlichkeit des Feuers,
Geschwindigkeit des Blitzes,
Schnelligkeit des Windes,
Tiefe der See,
Festigkeit der Erde,



Härte vom Fels.
Ich erhebe mich heute
durch Gottes Macht, mich zu führen.
Gott segne mir den neuen Tag,
den mir nie zuvor gewährten.
Deine eigene Gegenwart zu segnen,
schenkst du ihn, ruhmreicher Gott.
Segne du mir mein Auge,
möge mein Auge segnen, was es sieht.
Meinen Nächsten will ich segnen,
segne mein Nächster mich.
Gott gebe mir ein reines Herz.
Wende dein Auge nicht von mir.
Segne mir mein Weib und meine Kinder,
und segne mir mein Vieh und mein Gut.

132. Alles hat seine Stunde (Prediger 3, 1-8)

Alles hat seine Stunde, und eine Zeit ist bestimmt
für jedes Vorhaben unter dem Himmel:
Eine Zeit fürs Geboren werden und eine Zeit fürs Sterben,
eine Zeit fürs Pflanzen und eine, das Gepflanzte auszureissen,
eine Zeit, zu töten und eine, zu heilen,
einzureissen und aufzubauen,
zu weinen und zu lachen,
zu klagen und zu tanzen,
Steine werfen und Steine zu sammeln,
zu umarmen und der Umarmung sich zu enthalten,
zu suchen und zu finden,
aufzubewahren und wegzuwerfen,
zu schweigen und zu reden,
zu lieben und zu hassen,
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

133. Fürbitten (Prof. Haberer)

Lieber Vater, Gott der Fröhlichen und der Traurigen
Wir vertrauen dir all die Menschen an, die in ihrem Leben keinen Ausweg sehen.
Schenke ihnen Augen für die Schönheit der Welt,
Schenke ihnen Menschen, die sie an die Hand nehmen und führen,
Schenke ihnen neuen Lebensmut und neue Lebenskraft.
Wir vertrauen dir **an** alle die, die ihr Leben freiwillig zurückgegeben haben,
deren Leben vor der Zeit wie ein Stein abstürzte.
Fange auf, halte und hüte du sie, Herr.

Wir beten für alle, die Wunden tragen an ihrer Seele und die nicht aussprechen können und wollen, was sie zutiefst bewegt.



Wir denken in Liebe an alle, die in diesen Tagen besonders beansprucht und herausgefordert sind in Beruf und Familie, dass sie mitdenkende und mitfühlende Menschen finden, die die Lasten gerecht mit ihnen teilen.

Lieber Vater, Gott der Traurigen und der Fröhlichen,
wir vertrauen Dir **an** all die Menschen, die den Tod vor Augen haben, die sich verabschieden müssen und Angst haben vor dem Sterben und dem Tod.
Lasse in ihnen die Gewissheit wachsen, dass Du sie erwartest am Ende des Weges und dass Du – lange bevor sie geboren waren – ihre Zeit bemessen hast.
Sei auch mit denen, die sich den Tod herbei wünschen und nicht sterben können.
Schenke ihnen die Gelassenheit los zu lassen und ihr Leben Dir zu übergeben.
Dir Vater, Deiner Wärme und Deiner Liebe und Deiner Freude.

Wir denken in Liebe an die Schwachen und Kranken und die von Dauerschmerzen Geplagten, dass sie mit Gottes Hilfe eine kleine Linderung und einen erträglichen Tag erfahren möchten und dass auch **die** gesegnet seien, die sich ihrer annehmen und ihnen helfen.

Wir beten für alle, die spüren, wie ihre Jahre hinauf steigen zur Ewigkeit, dass sie die innere Freiheit gewinnen, los zu lassen und sich in Gottes Liebe geborgen fühlen.

134. Die Gegenwart (aus dem Sanskrit)

Pass gut auf sie auf,
die Gegenwart.
In ihrer kurzen Zeitspanne
ist alles enthalten, was es gibt,
was existiert und was wahr ist:

Die Freude am Wachsen,
das Gelingen der Arbeit,
das Gefühl von Schöpferkraft.

Von der Vergangenheit
bleibt ja nichts weiter
als die Erinnerung,
und die Zukunft ist nur eine Vision.

Die Gegenwart aber —
richtig gelebt und erlebt —
verwandelt die Vergangenheit in eine frohe Erinnerung
und macht die Zukunft
zu einem Augenblick voller Hoffnung.

Deswegen:
Pass gut auf sie auf,
die Gegenwart.



135. Kadish (Hebräisch)

Jitgadal vejtkadasch sch'mei rabah.(Gemeinde:Amen)

B'allma di v'ra chir'usei v'jamlich malchusei, b'chjeichon, uv'jomeichon, uv'chjei dechol beit Jisroel, ba'agal u'vizman kariv, v'imru : Amein.

(Gemeinde: Amein. Je'hei sch'mei raba m'vorach l'allam u'l'allmei allmaja)

J'hei sch'mei raba m'vorach,l'allam, u'l'allmei allmaja. Jitbarach, ve jisctabach ve jispaar, ve jisromam, ve jisnasei, ve jishadar, ve jishadar, ve jisaleih, ve jishalal schein d'kudschah b'rich hu (Gem.:B'rich hu)

Le eihlah min kol Bir'chasah ve schiratah tuschbechatah ve nechematah, de ami'ran Be'allmaja, v'imru:Amein

(Gem.:Amein) Je heih schlahmah rabbah min schmajah,ve chjim aleinu ve al kol jisroel v'imru:Amein (Gem.:Amein)

Der Betende macht drei Schritte zurück,beugt sich nach links und sagt Oseh, beugt sich nach rechts und sagt ,hu b'rachamah ja'aseh;und beugt sich nach vorn und sagt Ve al kol jisroel v'imru :Amein.

Oseh schalom bim'ro'mav,

hu b'rachamah ja'aseh schalom aleinu, ve al kol jisroel v'imru :Amein (Gem.:Amein)

136. Kadisch (Übersetzung)

Gross und geheiligt möge sein erhabener Name werden in der Welt, die Er nach seinem Willen geschaffen hat, und Er lasse Sein Reich zur Herrschaft gelangen während eurer Lebenszeit und in euren Tagen und während der Lebenszeit des ganzen Hauses Israel sogleich oder doch in naher Zeit.

Darauf sprecht Amen! Wahr ist es!

Sein großer gepriesener Name sei für immer und ewig gelobt. Gepriesen, verherrlicht, erhoben, erhöht, geschmückt, gesteigert und verehrt sei der Name des Heiligen — gepriesen sei Er — der erhaben über jeden Preis, jedes Lied, jeden Ruhm und jede Tröstung, die hienieden gesprochen werden können.

Darauf sprecht: Amen!

Voller Frieden vonseiten Gottes und glückliches Leben sei uns und ganz Israel beschieden.

Darauf sprecht: Amen!

Der in seinen Höhen Frieden stiftet, er schaffe auch uns und ganz Israel Frieden.

Darauf sprecht: Amen!

137. Katholisches Totengebet

V: O Herr, gib ihm (ihr) und allen Verstorbenen die ewige Ruhe.

A: *Und das ewige Licht leuchte ihnen,*

V: Lass sie ruhen in Frieden.

A: *Amen.*



138. Schiitische Totengebet

„Allah ist der Größte.

Ich bezeuge, dass es keinen anderen Gott gibt als Allah und dass Mohammed Allahs Prophet ist. – Allah ist der Größte.

Gott segne Mohammed und seine Familie. – Allah ist der Größte.

Gott, vergib die Sünden der gläubigen Männer und gläubigen Frauen. – Allah ist der Größte.

Gott vergib dieses Verstorbenen Sünden (ist der Verstorbene ein Kind, so heißt es: Gott, vergib die Sünden seiner Eltern) – Allah ist der Größte.“



Buddhistische Weisheiten





139. Todesmeditation

Willst du glücklich leben, dann lerne über deinen eigenen Tod zu meditieren. Er ist nicht das Ende des Lebens, sondern der Beginn einer neuen Geburt. Der Tod ist eine Pforte.

140. Zeit verlassen

Betrachte den Tod nicht durch die verzerrende Brille von Glaubenssätzen, Zwangsvorstellungen oder des Aberglaubens. Es fällt uns schwer zu begreifen, dass wir im Moment des Todes im Augenblick ankommen und dass es keinen anderen Augenblick in der ganzen Welt gibt. Durch den Tod treten wir aus der Zeit heraus.

141. Augenblick

Begreife, dass es weder einen Anfang noch ein Ende der Welt gibt. Es gibt keine Evolution und keinen Fortschritt im Laufe der Zeit. Das ist eine falsche Sichtweise. Das Universum ist augenblicklich. Es verlässt niemals den Augenblick.
Wir verlassen niemals den Augenblick.

142. Tod annehmen

Was ist das Unveränderliche, das wir im Tod wieder finden? Das Leuchten des Seins, die Sonne des Ursprungs. Solange du den Tod nicht annimmst, bleibst du unvollendet, deiner tiefsten Natur, deines ewigen Bewusstseins beraubt. Die Lebensangst und die Todesangst machen das Glück unmöglich.

143. Ewige Reise

Du musst wissen, dass der Tod für die Eltern und Freunde, die dem Sterbenden beistehen, nur einige Sekunden dauert. Für den Sterbenden jedoch dauert die Reise mehrere Leben, die er in realer Zeit durchlebt. In diesen Leben kann er jenen wieder begegnen, die er liebt, zwar in einer anderen Form, doch er weiss sie wieder zu erkennen. Er wird noch viele Male sterben und immer wieder auferstehen bis zu diesem geheimnisvollen klaren Licht, das manche »Gott« nennen und das die leere und ewige Substanz des Universums ist.

144. Aberglauben

Befreie dich von allem Aberglauben, der deinen Geist versperrt. Einmal gestorben, kehrt man weder im Körper eines Tieres wieder, um so eine schwere Strafe abzubüssen, noch im Körper eines Weisen oder Erleuchteten, wenn man ein tugendhaftes Leben geführt hat.

145. Tod als Freund



Empfange den Tod wie einen Freund, und das Leben wird sich dir in all seiner Herrlichkeit offenbaren. Alle deine Ängste werden verschwinden. Von nun an kannst du ohne Furcht und ohne Aggression leben, kannst schlafen wie ein Kind, dich von den Spannungen der Welt befreien, dich der Freude öffnen und Zugang zu höheren Ebenen der Existenz finden.

146. Ende und Beginn

Die aufeinander folgenden Phasen des Todes sind alle auch Phasen des Beginns des Lebens. Daher ist das Todestrauma so untrennbar mit dem Geburtstrauma verbunden, und daher sprechen die Mystiker und Erleuchteten von einer »Neugeburt«. Sie ahnen, dass der Ursprung und das Ende im *Augenblick* des Todes miteinander verschmelzen.

147. Keine Angst

Habe keine Angst vor dem Tod. Als Jäger des Todes wissen wir, wo wir ihn aufstöbern müssen: im Augenblick.

Im Herzen des Augenblicks, in seinem Zentrum. Er ist wie die goldene Perle, die sich nach Ansicht der Alten im Zentrum der Welt befindet. Sein wirklicher Ort ist in dir; du begegnest ihm nirgendwo anders als in dir selbst.

148. Pforte

Die Meister der Weisheit lehren, dass der Tod und die Geburt eine einzige Pforte sind, die sich niemals schliesst. Den Tod, so wie wir ihn uns vorstellen, gibt es nicht.

149. Vorbereitung

Sei jeden Tag auf den Tod gefasst, damit du, wenn seine Stunde gekommen ist, in Frieden sterben kannst. Lerne jeden Tag, in Gedanken zu sterben, und du wirst den Tod nicht mehr fürchten.

150. Kennenlernen

Der Tod gibt dir ständig Zeichen: Träume, Alpträume, Begegnungen, Visionen. Lerne, sie zu entziffern. Auf diese Weise lernst du ihn kennen. Zähme den Tod, und seine Bitterkeit wird sich in Süsse verwandeln.

151. Tod und Leben

Der Tod ist nicht vom Leben getrennt. Betrachte das Leben und den Tod als die Fülle und die Leere ein und desselben Dings.



152. Ewige Gegenwart

Es gibt nicht die Welt der Lebenden, und am anderen Ufer, die Welt der Toten. Letztere ist genau derselbe Seinszustand, den wir nur vergessen, zu dem wir keinen Zugang mehr haben. Der Tod führt uns zur ewigen Gegenwart der Welt zurück, zu ihrem Anfang, der niemals endet.

153. Welt wechseln

Der Tod existiert nicht. Den Tod besiegen, heisst die Welt wechseln und sich auf die Reise machen.

154. Tod ist Licht

Der Tod führt uns in die ewige Gegenwart der Welt zurück, welche die Tibeter das Klare Licht nennen, in ihren Anfang, der nie ein Ende nimmt.

155. Gleichzeitig

Im Tod finden wir uns im Herzen unserer selbst, aber zur gleichen Zeit - und das ist genau dasselbe - im Herzen des Universums.

156. Geburt und Tod

Meditiere über die folgende Betrachtung: Alles geschieht am selben Ort, zur selben Zeit, im selben Augenblick - die Geburt und der Tod.