

Auszüge aus: **Barbara Pacht-Eberhart, WARUM GERADE DU?** (Heyne Verlag)

Das Erste

Ich glaube, das Erste,
was ich nach deinem Tod getan habe,
war völlig banal.

Wenn ich mich richtig erinnere,
habe ich mir den Zopf gummi
aus den Haaren gezogen
und mir einen neuen Pferdeschwanz gebunden.

Als hätte ich es oft geübt,
bin ich vom Krankenhaus
nach Hause gefahren.
Nicht einmal das Geräusch des Blinkers
war anders als sonst.

Daheim
habe ich die Türe aufgesperrt,
die Schuhe ausgezogen
und sie nebeneinandergestellt.

Das hatte keine Bedeutung.
Zwei Schuhe gehören eben
nebeneinandergestellt.

Ich warte noch heute
auf den Moment,
der nicht so banal ist
wie die rotztriefenden Tränen der Schuld
über unsere banalen Streitigkeiten.

Nicht so banal
wie der Schmerz
der Sehnsucht
nach ganz banalen Momenten mit dir.

Ich frage mich, ob mein eigener Tod
die letzte Banalität sein wird,
die ich hinter mich bringen muss.

Oder ob es drüben, bei dir,
genauso banal weitergeht.
Leichter, vermutlich.

S. 20/21

Jede Menge Leben

Vier Leben schenkt uns der Tod.
Zuerst ein stilles, kleines.
Ein Übungsleben,
ein einfach weiter Überleben,
das schenkt uns der Tod.

Das zweite bekommen wir,
um Fehler zu machen.
Todesmutig macht er uns, der Tod.
Zeigt uns, was es heißt
zu fallen. Zu irren. Was es heißt,
vor Scham zu verstummen
und trotz allem nicht zu sterben.
Ein trotz allem Weiterleben,
das schenkt uns der Tod.

Das dritte schließlich
schickt er heimlich um die Ecke.
Dann, wenn wir aufgehört haben
zu suchen

nach dem echten, unserem Leben.
Wie die Schneerose schlüpft es
aus weißem Nichts empor und sagt: Ja. Ich bin.
Es ist unser Leben.
Ein ich bin Leben schenkt uns der Tod.

Und auch er sagt: Ich bin.
Und ist
– wir wissen es –
er selbst. Das Leben nach dem Leben.
Sterben, so heißt das vierte Leben.

Sterben?
Es ist nur der Tod.
Und jede Menge Leben
als Geschenk.

S. 122/123

Du

Gott im Himmel,
Vater und Mutter,
ewiges Licht.
Geheiligt werde dein Name.

Danke,
dass dein Reich gekommen ist.
Danke, dass dein Wille
im Himmel
und auch auf Erden geschieht.

Danke dafür,
dass du mir mein tägliches Brot
so reichlich gibst
und mich lehrst, den Überfluss
zu erkennen
und auch seine Gefahr.

Danke,
dass du mir meine Schuld vergibst.
Dass du mich lehrst,
wie auch ich
mithilfe der Zeit
meinen Schuldigern vergeben kann.
Danke, dass du mich
nur so weit in Versuchung führst,
wie es nötig ist,
um mich
vom Bösen zu erlösen.

Ich danke dir.
Ich danke dir.
Amen.

S. 246/247

1)

Die Fragen der Trauer sind ein Schatz, eine wichtige Wegzehrung. Wir brauchen sie dringend auf dem Weg zu uns selbst. (S. 13/14)

2)

Doch wenn wir dem Leben auf milde, wohlwollende Weise die Hand reichen, können wir uns letztlich sogar mit dem Tod versöhnen. (S. 14)

3)

Ich glaube, auch Gott wartet auf uns, wenn auch manchmal hinter einer geschlossenen Tür. Er ist geduldig. Er weiß aus Erfahrung: Irgendwann wird unsere Neugier, groß genug sein, so groß, dass wir den Mut aufbringen, die Tür zu öffnen. (S. 34)

4)

Die guten, die besten Menschen sterben immer zu früh. (S. 57)

5)

Der Soziologe Harald Welzer hat in seinem Buch „Das kommunikative Gedächtnis. Eine Theorie der Erinnerung“ einen schönen Ausdruck für das gefunden, was in Momenten ganzheitlicher Erinnerung in uns aufersteht: „gewusste Erinnerung“. So nennt Welzer das, was verlässlich in uns weiterlebt, weil es uns tatsächlich betrifft und berührt. (S. 86)

6)

Du bist geborgen, denn Du lebst in allen Geschichten, die das Leben schreibt. (S. 97)

7)

Was tut mir gut? Auch das durfte ich in meiner Trauerzeit deutlich erkennen. Eine Orange schälen. Die Hände langsam mit lauwarmen Wasser waschen. In den Wald gehen und wandern, bis ich schwitze ... Das Wissen um die einfachen Glückswerkzeuge, die mir guttun und die mich beruhigen, hat sich gerade in der Zeit meiner Trauer stark erweitert. Bis heute greife ich auf diesen Erfahrungsschatz zurück. (S. 115/116)

8)

Im Schmerz der Trauer liegt eine große Chance. (S. 147)

9)

Wer sich um Verständnis bemüht, versucht, die Welt durch die Augen des anderen zu betrachten, ohne das das Gehörte sofort mit eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen abzugleichen. (S. 169)

10)

Der Lebensgefährte: „Ich weiß, dass es Dir nicht gut geht. Aber nur weil Du trauerst, hast du nicht immer recht. Ich will wandern gehen und ich habe auch das Recht, etwas zu wollen. Es geht nicht immer nur um Dich. Und jetzt komm.“ (S. 200)

11)

T-Shirt mit der Aufschrift: *Self in Progress*. Das trifft es wohl am besten. (S. 211/212)

12)

Individuation, das ist nicht der Weg zur Perfektion, sondern der Weg der Vollständigkeit. Stärken und Schwächen. Licht und Schatten. Zukunft und Vergangenheit – und irgendwo dazwischen, am wackligsten Punkt der Balance, das Jetzt. (S. 216)

13)

Aber in der Tat lag der wichtigste Schlüssel zu meinem neuen Glück darin, dass ich aufhörte, das Glückliche von mir selbst zu verlangen. (S. 225)

14)

Es geht darum, eine Affäre mit sich selbst zu beginnen. (S. 231)

15)

Selbstliebe in Zeiten der Trauer lernen. (S. 231)

Die Gedichte und Zitate sind entnommen aus:

Barbara Pachtl-Eberhart: Warum gerade du? Antworten auf die große Frage der Trauer,

5. Auflage

Taschenbucherstaussage 10/2017

Copyright © 2014 by Integral Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,

München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Wir danken der Random House Verlagsgruppe und der Autorin Barbara Pachtl-Eberhart

ganz herzlich für die kostenlose Nutzung der Zitate und Gedichte

im Rahmen des Begleitmaterials zum Film VIER MINUS DREI.