

**Peter Godzik: Trauernden nahe sein**  
Vortrag im Oktober 2018 in Harburg

Erinnerung an die Beatmesse im Juni 1981 in Harburg:

„Mitten im Leben sind wir gefangen / in Ängsten, in Zweifel, in Traurigkeit ...“

„Mache dem Furchtsamen Mut. / Sag nicht nur: Fürchte dich nicht. / Gehe mit ihm ein Stück Wegs, / leg ihm die Hand auf die Schulter. / Mache dem Furchtsamen Mut.“

Den Verlust eines geliebten Menschen erleben Trauernde wie einen Schicksalsschlag – sie können sich nicht wehren, es kommt über sie, sie sind dem Geschehen zunächst vollkommen passiv ausgeliefert. Aber jede Betroffenheit drängt zu Ausdruck und Handeln – wir können nicht einfach nur noch stumm und still dasitzen. Täten wir es, wie es z.B. von [David](#) in seiner schweren Trauer berichtet wird, dann würden wir dem Verlorenen hinterher sterben. Aber der Lebensimpuls in uns sorgt dafür, dass wir atmen, dass wir wachen und schlafen, dass wir essen und trinken, dass wir schweigen und reden, dass wir aufstehen und gehen. Es dauert manchmal lange, bis sich der erste Impuls zum Handeln aus der Lähmung löst. Aber dann spüren wir, wie das Leben in uns sich wieder regt, wir genötigt sind, etwas zu tun.

Der Grundkurs in der Trauerbegleitung nimmt uns zunächst in die tiefe Betroffenheit der Trauernden hinein und möchte uns erinnern an das, was wir in ähnlichen Situationen als Erstes getan haben, wie die weiteren Wegstationen hießen und wohin sich allmählich der Weg entwickelte. Es kann sein, dass wir auf manchen Wegstrecken nur langsam vorankamen und an manchen Raststationen lange verweilten und auch Schritte wieder zurückgehen mussten, um mit neuem Schwung und neuen Kräften einen neuen Anlauf zu unternehmen. Der Trauerweg wird nie leicht, schnell und einfach beschritten. Es gibt immer schwierige Wegstrecken, Rückschläge, Hemmnisse, neue Aufbrüche. Aber nach angemessener Zeit – Zeit, die wir für uns selbst und unsere Trauerarbeit brauchen – kann es sein, dass wir wieder danken, segnen und geben können.

Dieses Tun erinnert uns zugleich an Schritte der Krisenintervention, in denen es darum geht, zu begreifen, was eigentlich geschehen ist, und das Geschehene in neue Aktivität zu verwandeln. „Umdeuten“, „rationalisieren“, „hinwenden zu anderen“ – so heißen die Schritte in [Krisenintervention](#), [Seelsorge](#) und [Psychotherapie](#). Sie wollen anknüpfen an die verbliebenen [Ressourcen](#) der Ratsuchenden, ihre Bilder, Hoffnungen und Befürchtungen aufnehmen und ihre Klage auf diese Weise „in einen Reigen verwandeln“.

Klagen und Trauern heißt Stehenbleiben im Leben – getröstet und geheilt werden wir durch Gehen und Bewegen. Am Ende können wir vielleicht sogar wieder tanzen. Unsere Schritte auf dem Weg und in der Bewegung folgen dabei im Abmessen und Wiegen dem eigenen Rhythmus.

Die Schrittfolgen, die wir im Grundkurs vorschlagen, lauten:

- rufen
- fragen
- bedenken
- erkennen
- lösen
- danken
- segnen
- geben

Sie haben sich als Wegschema bewährt, gegangen werden müssen sie auf eigenen Füßen im eigenen Schritttempo. Dabei sind wir nicht allein, sondern gehalten und getragen von einer Gruppe. Wir gehen Lebenswege gemeinsam, wir sind miteinander verbunden in menschlicher Solidarität: in der Gruppe mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen und mit der Verabredung, uns miteinander auf den Weg zu machen und dabei voneinander zu lernen.

Wer den ganzen Weg der eigenen Trauer zu Ende gegangen ist – und vielleicht immer wieder von vorn anfängt, wenn er schmerzlich erinnert wird an die auslösenden Momente –, der wird schließlich das Bedürfnis entwickeln, selber wieder ein Gebender zu werden. Denn im Geben, in der Hingabe, erfüllt sich menschliches Leben.

Dabei lehrt uns etwa die buddhistische Geschichte [vom Ochsen und seinem Hirten](#), dass es nicht auf den einen erfüllten (oder ganz leer gewordenen) Augenblick ankommt, sondern auf das einfache Hingehen, Hingeben und Gestalten des alltäglichen Lebens.

Auch [Jesus](#) verweist seine Jünger auf den Bergen von [Verklärung](#) und [Himmelfahrt](#) auf die Verantwortung im „Tal des Lebens“. Dort warten Menschen auf uns, die unser Geben und unsere Gaben brauchen.

Wir sollen uns dem Leben wieder zuwenden, uns und anderen Aufmerksamkeit schenken, Liebe üben und womöglich eine Aufgabe übernehmen, die unserer besonderen Lebenserfahrung entspricht und uns wieder teilnehmen lässt am Leben: z.B. Trauernde begleiten.

Im Vertiefungskurs „Trauerbegleitung“ erfahren wir, was ich als Begleiter tun kann, damit der Begleitete sich wohlfühlt, nämlich

- wahrgenommen
- begleitet
- gehört
- verstanden

So ist für ihn die Welt trotz des Verlustes und mit ihm

- weitergegangen
- geblieben
- losgelassen
- aufgestanden

Der Vertiefungskurs orientiert sich am Trauerweg der [Emmaus](#)-Jünger, nachzulesen im Lukas-Evangelium, Kapitel 24, Verse 13-35. In den Passiv-Formulierungen wird deutlich, wie sich das seelsorgerliche Handeln Jesu in den Empfindungen der Jünger widerspiegelt. In den ersten vier Schritten geht es dabei um sie persönlich, in den zweiten vier Schritten zugleich um die Welt, die sie umgibt. Was hier geschieht, lässt sich sowohl auf den Trauernden selbst als auch auf das verlorene Objekt beziehen.

So kommt es auch, dass die ersten vier Schritte Phasen aus dem Trauerprozess thematisieren: den Aufbruch der Gefühle, das Verhandeln, die Depression und die Annahme. Im zweiten Teil geht es dann schon um eigene Aktivitäten wie weitergehen, bleiben, loslassen und aufstehen, auf die im Perfekt-Passiv zurückgeblickt wird.

Auch wenn die Trauerbegleiter im Tempo und in der Schrittfolge der Trauernden begleitend mitgehen, ist es doch entscheidend, dass sie an bestimmten Weggabelungen auch Hinweise und Impulse geben können, um so das Vorwärtskommen auf dem je eigenen Weg zu erleichtern oder überhaupt erst zu ermöglichen.

Es ist nämlich ein alter Streit in der [Seelsorge](#), ob seelsorgerliche Begleitung immer nur mitgeht oder vielleicht doch auch selber Impulse gibt. Ich erinnere mich dabei an einen Hinweis meines Lehrers in der Seelsorge, Joachim Scharfenberg: In der [Verhaltenstherapie](#) weiß der Therapeut, was gut ist für den Patienten (pessimistisches Menschenbild); in der [Gesprächspsychotherapie](#) weiß der Patient selber, was gut für ihn ist (optimistisches Menschenbild); im [psychoanalytisch](#) bzw. [tiefenpsychologisch](#) orientierten Gespräch und in der seelsorgerlichen Beziehung auf Zeit ereignet sich die Wahrheit zwischen den beiden Gesprächspartnern, sie ist nicht einfach verfügbar (realistisches Menschenbild).

So verstandene Seelsorge geht nicht nur mit (Begleitung), sondern rechnet damit, im entscheidenden Moment auch Hilfe und Unterstützung (durch Deutung und Ritual) anbieten zu können. Das setzt „Konzepte“ und „Wegweiser“ voraus, die vorgedacht, vorgelebt und bei Bedarf angeboten werden. Dem dienen die angebotenen Materialien des Vertiefungskurses. Sie wollen nicht einfach an die Trauernden weitergegeben werden, sondern Haltungen in den Begleitenden erzeugen, die eine gute seelsorgerliche Beziehung möglich machen.

Gute Trauerbegleitung kann sich von Gelerntem lösen und das aktuell Begegnende jeweils aufgreifen und in einen lebendigen Beziehungsprozess einbeziehen.

Was kann ich einem Trauernden nahe sein? Hannelore Ingwersen rät:

- Trauer zulassen und akzeptieren als eine normale, gesunde Reaktion.
- Den persönlichen Kontakt suchen; den Trauernden ansprechen oder schreiben; der Trauernde hat häufig keinen Mut und keine Kraft, auf einen anderen Menschen zuzugehen. Er fühlt sich zu verletzt und unsicher.
- Zuhören, auch wenn immer wieder die gleichen Geschichten erzählt werden. Trauernde Menschen haben häufig ein starkes Bedürfnis, zu sprechen und *auszudrücken*, was sich in die Seele *eingedrückt* hat.
- Starke Gefühlsäußerungen (Weinen, Schreien, Wut, Schuldgefühle) aushalten können und nicht bewerten.
- Die Erlaubnis zum Mitweinen; die eigenen Tränen nicht als Schwäche erleben.
- Dem Trauernden Zeit lassen; nach dem Trauerjahr ist Trauer nicht erledigt und sie erfordert viel Geduld.
- Keine allgemeinen Ratschläge erteilen, sondern den Menschen zu seinem eigenen individuellen Weg ermuntern. Es gibt keine allgemeinen Verhaltensregeln darüber, wie oft man z.B. zum Friedhof gehen sollte oder darf oder wann und ob man die Sachen des Verstorbenen weggeben sollte.
- Zu Gesprächen über den Verstorbenen ermutigen; viele leiden darunter, dass die Umwelt sich scheinbar für den Verstorbenen nicht mehr interessiert und über ihn nicht mehr gesprochen wird.
- Hilfestellungen in jeder Form anbieten (z.B. Einkauf, Behördengänge, Kinder beaufsichtigen) und mit einer eventuellen Ablehnung leben können.
- Zum Essen einladen oder besuchen; für viele Hinterbliebene ist es ein großes Problem, allein zu essen.
- Den Schmerz des Trauernden achten und mit aushalten können (auch wenn er vielleicht nicht nachvollzogen werden kann).
- Keine Bewertung von persönlichen Erfahrungen des Trauernden, auch wenn man sie nicht kennt oder verstehen kann.
- Scheinbare „Rückschläge“ auf dem Trauerweg ohne Drängen und Vorwürfe ertragen können.

- Beachten von Gedenktagen (Geburtstag, Todestag) und ein Zeichen geben im Sinne von „ich denk an Dich“.
- Gemeinsam Fotos anschauen.

Pause

### *1. wahrgenommen*

Wahrgenommen zu werden mit dem, was ich bin, worunter ich leide, wofür ich mich einsetze, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes und befriedigendes Leben. Es ist ziemlich schrecklich, nicht mehr gesehen, nicht mehr wahrgenommen zu werden von anderen. Trauernde befinden sich sehr häufig in dieser Situation. Das mag auch daran liegen, dass sie sich zurückziehen und niemanden mehr an sich heranlassen. Dabei wünschen sie sich oft nichts sehnlicher als eben das: wahrgenommen zu werden.

In der biblischen Tradition ist das Wahrgenommenwerden durch Gott eine der tiefsten Erfahrungen von erschüttertem, angefochtenem und wieder vertrauendem Glauben. Gott ist einer, der sieht, der annimmt, der zurechtbringt und versteht. „Er hat die Niedrigkeit seiner Magd angesehen“, so singt [Maria](#) im Magnifikat (Lukas 1,48). Und [Hagar](#) nennt den Brunnen, der ihr (und später auch Ismael) das Leben rettet: „Brunnen des Lebendigen, der mich sieht“ (1. Mose 16,14).

Das Wahrgenommen werden in [Schmerz](#) und [Trauer](#) ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zum Heilwerden. Dabei ist wichtig, dass diejenigen, von denen ich wahrgenommen werden möchte, auch tatsächlich hinsehen und genügend differenziert verstehen, worum es z.B. im Trauerprozess geht.

In diesem Schritt setzen wir uns mit den Trauerphasen auseinander, die klassisch geworden sind und die heute mehr und mehr von anderen Sichtweisen, denen der [Zyklen](#), [Spiralen](#) und [Gezeiten](#), abgelöst werden.

Es ist trotzdem gut, wenn die klassischen Texte zunächst einmal gekannt und verstanden werden, um das genaue Hinsehen und Hinhören einzuüben. Wer seine Augen und Ohren offenhält und nach einiger Zeit im Sehen und Hören geschult ist, der wird sich auch von Konzepten und Strukturen lösen können, die den Blick auf die Realität eher verstellen als ermöglichen. Aber ungeübt und unvorbereitet sollte niemand Trauernden begegnen. Die Gefahr ist zu groß, dass eigene ungelöste Trauerprobleme den Blick für das Gegenüber trüben.

### *2. begleitet*

Die Aufgabe der Trauerbegleitung gibt schon im Namen und in der Bezeichnung vor, was das Ziel ist und worauf es letztlich ankommt: Der Trauernde soll sich in all seinen Traueräußerungen angenommen und begleitet fühlen.

Diese Aufgabe kann nur recht wahrgenommen werden, wenn die Aufgabenstellung, vor der die Trauernden jeweils individuell stehen, klar ist. Sie wird je nach Situation und Umständen sehr verschieden sein. Und doch lassen sich aus der Erfahrung der Trauerbegleitung Muster erkennen, die uns helfen, Trauernde bei ihren Aufgaben zu begleiten und ihnen an entscheidender Stelle zu helfen, dass sie den immer wieder komplizierten eigenen Weg gehen können.

Gute Begleitung folgt zwar den Irrungen und Wirrungen, den Wegen und Wendungen des jeweils Trauernden, gibt unterwegs aber auch zu erkennen, wenn der Eindruck entsteht, der Weg sei unnötig schwer und lang, umständlich und in die Irre führend. Begleitung etwa auf

dem Weg ins Gebirge heißt ja nicht, dass ich bereit bin, in jeden Abgrund und Absturz zu folgen.

Begleiter im Hochgebirge, die in einer fest verbundenen Seilschaft gehen, haben das Recht, sich über den Weg, die Ausrüstung, das Tempo zu äußern. Trauerbegleitung hat manchmal etwas von einer solchen Hochgebirgstour an sich und ist nicht einfach ein sonniger Spaziergang im Flachland.

Deshalb ist es wichtig, von den Begleiterfahrten anderer zu lernen, sich vorzubereiten auf manche Steilheit und Schwierigkeit des Weges. Freilich wird dann der eigene Begleitweg in eigener Trauerlandschaft gegangen und nicht einfach ein einmal schon beschrittener Weg wiederholt. Erfahrungen anderer helfen, ersetzen aber nicht das behutsame und aufmerksame Gehen des eigenen Weges.

### 3. gehört

Gehör zu finden ist ein alter römischer Rechtsgrundsatz ([audiatur et altera pars](#)). Er hat in Deutschland in Form des [rechtlichen Gehörs](#) vor Gericht Eingang in das Grundgesetz ([Artikel 103](#), Absatz 1) gefunden.

Gehör zu finden ist darüber hinaus grundsätzlich da wichtig, wo sich normalerweise die Ohren der Menschen verschließen: beim Jammern und Klagen, beim Traurig- und Niedergeschlagensein, beim ewigen [Murren](#) gegen Gott und die Welt.

Es gehört zu den großen Fähigkeiten Gottes, dass er das Schreien und Murren seines Volkes hört, das Elend sieht und trotzdem sich nicht zurückzieht, sondern da ist, hinhört, hinschaut und dann hingehet und besucht. Eine ganze Seelsorgetheorie könnte auf dieser Einsicht aufgebaut werden, dass wir im Bemerkten und Besuchen des anderen lediglich nachspielen, was Gott uns – in Christus – vorgemacht hat.

Die Materialien dieses Schrittes bringen zu Gehör, was in der Begleitung Trauernder an Besonderheiten und Komplikationen zu beachten ist. Es geht darum, auch das zu hören, was der andere nicht sagt, höchstens andeutet und vor uns zu verbergen trachtet. Ihn besser zu hören und zu verstehen als er selbst, ist die große Herausforderung jeder tiefen Trauerbegleitung.

### 4. verstanden

„Ich habe verstanden“, sagen wir manchmal nach heftigen Auseinandersetzungen und Erfahrungen, wenn wir uns zunächst eine Weile gewehrt haben, gar nichts verstanden und auch gar nichts verstehen wollten.

In diesem „Ich habe verstanden“ kommt manchmal auch zum Ausdruck, dass ich meinen eigenen Anteil am Gesamtgeschehen verstehe. Es zeigt sich ein Sinn, eine Herausforderung, eine Aufgabe. Verstanden zu haben ist die größte Leistung, die wir dem Leben gegenüber erbringen können. Im Blick auf Verlust und Trauer ist das besonders schwer, aber nicht unmöglich.

Die „Seelenarbeit des Trauernden“ (Erhard Weiher) ist sein eigener kostbarer und schmerzhafter Preis an das Leben. Diese Auseinandersetzung, seine Trauerarbeit, darf er in einem „heiligen Horizont“ wissen. Und erst im Nachhinein vermögen manche Trauernden zu berichten, dass sie einen tieferen Bezug zum Leben bekommen haben, mehr vom Leben verstanden haben und dass sie mit diesem Lebenswissen bereichert und erfüllt weitergehen können. Der Trauernde leistet selbst erst im Lauf seines Prozesses die „Unterschrift“: „Ja, es war auch gut“.

### *5. weitergegangen*

Irgendwann auf dem Weg, auch auf dem Trauerweg, machen wir die Erfahrung, dass das Leben weitergeht, auch wenn wir zuvor den Eindruck hatten, das Leben sei irgendwie stehen geblieben. Schritt für Schritt erschließt sich das Leben neu, löst sich aus seiner Erstarrung und geht weiter. Mögen es zuerst nur kleine und sehr elementare Schritte sein, im Laufe der Zeit hebt sich wieder der Blick, die Umgebung kommt ins Blickfeld, die Räume werden weiter, die Schritte größer und sicherer. Am Ende lohnt es sich, neue Ziele in den Blick zu nehmen, die Schritte dahin zu lenken, wo Leben, Liebe und Leidenschaft wartet.

„Das Leben geht weiter“ – dieser gutgemeinte Ratschlag schon am Anfang der Trauerzeit funktioniert aber nur dann, wenn ich mein eigenes Schrittempo gehen darf und am Ende für mich selbst feststellen kann: „Es ist weitergegangen“ und ich weiß auch, wem ich das zu verdanken habe. Innere Kräfte spielen eine Rolle, Engel, Begleiter, Menschen an meiner Seite. „Steht auch dir zur Seite, still und unerkant, dass es treu dich leite an der lieben Hand“, so singen wir in einem traditionellen Weihnachtslied. Das klingt einfach und kindlich. Aber so ist das Leben: Es fängt wieder von vorn an – wie bei einem Kind, das gehen lernt.

### *6. geblieben*

Trotz der Zumutung, im Trauerprozess die geliebte Person loszulassen, weil sie unwiderruflich von uns gegangen ist, gibt es immer etwas, das auch bleibt. Die gemeinsam erlebte Geschichte hört ja nicht auf, gewesen zu sein. Im Gegenteil, sie verklärt sich und wird neu bewertet, weil sie an ihr vorläufiges Ende gekommen ist. Etwas ist zu Ende gegangen, hat sich vollendet. Aber es bleibt wie in der Musik ein Nachklang, der sich auswirkt auch noch in der Gegenwart und selbst in der Zukunft.

Wir behalten den Goldgrund erlebter Liebe, aber manchmal auch die Schatten unüberwindlicher Schmerzen. Es geht nie weg, was wir erlebt haben, es wächst nach innen und wird zu einem Teil unserer selbst. Aus dem, was wir losgelassen haben, wird das, was bleibt. Das klingt widersprüchlich, beschreibt aber doch nur den paradoxen und komplementären Spannungsbogen, in dem Leben sich abspielt. „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden“ sagt Jesus (Matth. 16,25). Dieses tiefe Geheimnis gilt es gerade im Trauerprozess neu zu entdecken.

### *7. losgelassen*

Kaum ein Schritt in der Trauerarbeit wird so leicht missverstanden wie gerade das Loslassen. Als sollte mit dem Loslassen eine zweite und endgültige Trennung von dem geliebten Menschen vollzogen werden, die nichts mehr von dem gelten lässt, was einst an Liebe und Zuneigung gewesen ist. Gegen solche merkwürdigen Zumutungen wehren Trauende sich zu Recht.

Aber mit dem Loslassen oder vielmehr Losgelassen-Haben ist etwas anderes gemeint. Es geht darum, sowohl dem verstorbenen Menschen wie sich selbst die Freiheit zuzugestehen, sich „in andre, neue Bindungen zu geben“, wie Hesse einst formulierte. Der, der gegangen ist, gehört jetzt der Ewigkeit bei Gott, nicht mir; ich selbst gehöre nicht mehr dem anderen, sondern den neuen Lebensmöglichkeiten, die Gott für mich vorgesehen hat.

Wer nicht loslassen kann oder will, scheint das eheliche Versprechen „... bis dass der Tod euch scheidet“ übererfüllen zu wollen und noch über den Tod hinaus so verbunden zu bleiben, dass neue Beziehungen unmöglich werden. Darum aber kann es nicht gehen, das Plansoll überzuerfüllen und die vorgesehene Trennung und Scheidung nicht zu akzeptieren.

Erst im Loslassen wird wahrhaft behalten. Das kann aber nur gelingen, wenn es mit gegenseitigem Segnen verbunden ist. Loslassen und Behalten können auch verstanden werden als die beiden notwendigen Vorgänge beim Atmen:

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;  
So wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du danke Gott, wenn er dich presst,  
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt!*  
Johann Wolfgang von Goethe

## 8. aufgestanden

„[Aufgestanden aus Ruinen](#) / und der Zukunft zugewandt“, so beginnt die Nationalhymne der ehemaligen [DDR](#) (Text: [Johannes R. Becher](#); Musik: [Hanns Eisler](#)). Abgesehen von ihrer insgesamt eher zweifelhaften politischen Bedeutung drücken die ersten beiden Zeilen das geradezu klassische Ergebnis einer gelungenen Trauerarbeit aus: Es geht um das Aufstehen zu neuem Leben und darum, die Zukunft in den Blick zu nehmen und neu zu gestalten.

Die Frage ist immer, wie das gelingen kann, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, wie Schritte gefunden werden können, die unter Mithilfe und Begleitung von außen zu einer neuen inneren Ausrichtung führen. Die [Barlach](#)-Plastik „Das Wiedersehen“ macht deutlich, dass diese Aufrichtung nie vollkommen gelingen kann. Es bleibt immer ein Gebeugtsein unter der Last des Erlebten, aber es entwickelt sich doch ein liebevoller Blick auf Zukunft und Kommendes.

Der liebevoll-erhebende Blick, der mich aufrichtet, führt vielleicht eines Tages dazu, dass ich mich wieder frei bewegen kann, ja meine Füße nicht nur zum Gehen und Ausschreiten, sondern auch zum Tanzen und Springen benutze. Wie fröhlich das gehen kann, bleibt offen und ein Geheimnis des je eigenen Weges.

Schließen möchte ich mit zwei fundamentalen Einsichten:

Günter Iserhot schreibt:<sup>1</sup>

Ich kann Dir die Last Deiner Trauer nicht abnehmen aber  
Ich kann Dich stützen damit Du daran nicht zerbrichst

Und [Martin Gutl](#):<sup>2</sup>

Selbst ratlos sein  
Und doch viele beraten können.  
Selbst gebrochen sein  
Und doch vielen als Halt dienen.  
Selbst Angst haben  
Und doch Vertrauen ausstrahlen.  
Das alles ist Menschsein,  
ist wirkliches Leben.

<sup>1</sup> Aus: Günter Iserhot, Hilfe und Zuspruch für schwere Stunden im Leben, Altötting: Bayerischer Hospizverband o.J. (mit freundlicher Genehmigung des Autors); Bestellung über: <http://www.trauerverarbeitung.de>

<sup>2</sup> Aus: Monika Specht-Tomann/ Doris Tropper, Zeit des Abschieds. Sterbe- und Trauerbegleitung, Düsseldorf: Patmos 1998, S. 213 © Karl Mittlinger, Graz, Österreich.

Und noch einmal: Erinnerung an die Beatmesse 1981 in Harburg:

„Wo die Liebe wächst, weicht die Angst, / wenn die Hoffnung blüht, welkt die Furcht ...“

„Geht in die Nacht und sucht einen Stern, / der Himmel ist weit, aber nicht mehr so fern. /  
Leben wächst neu in der Dunkelheit, / denn jeder Lichtstrahl verändert die Zeit.“