



Wenn dein Herz weint

Für die Trauer, die niemand sieht

ein Buch für dich - und das Tier, das fehlt

Dies ist ein Buch für Menschen, die lieben.
Und für Menschen, die verlieren.

**Für Menschen,
die nicht wissen, wohin mit sich,
wenn das Herz weint.**

Trauer braucht Raum.

Erschöpfung ist Teil des Weges.

*Der Weg zurück zu dir selbst bleibt offen –
auch wenn du ihn gerade nicht sehen kannst.*

Ich habe geschrieben,
um nicht zu ersticken.
Weil mein Herz zu zerreißen drohte.
Weil mein kleiner Lieblingshund gegangen ist.

1

zuerst: nichts als Schmerz

Was wäre, wenn...

was, was, was,

wäre, hätte,
hätte... hätte

der Arzt, die Ärztin
die Klinik
die Tierheilpraktikerin

hätte ich,
hätte er,
hätten sie...

**hätte,
hätte,
hätte**

Irgendjemand

Irgendetwas

Es

verhindern können...?

Das Schuldfragen-Karussell -
es dreht.
Schneller.
Immer schneller.
Alles dreht.

Niemand hätte!

Niemand –
nicht heute,
nicht gestern,
und morgen schon gar nicht.

Und selbst
wenn....
wir einen anderen Weg gegangen wären...

Wäre dieser besser gewesen?

2

über den Weg der Trauer *die 5 Phasen der Trauer*

Trauer ist nicht linear.

Nicht ordentlich.

Nicht logisch.

Es ist kein Prozess, den man Schritt für Schritt durchläuft.

Trauer ist ein Zustand.

Manchmal ein Ozean.

Manchmal ein Vulkan.

Manchmal ein Sturm. Aus dem Nichts.

Und manchmal: ein leerer Stuhl,
ganz tief in deinem Innern.

Vielleicht

verlierst du dich in der Dunkelheit.

Mehrmals.

Oder schreist.

Oder weinst.

Oder fühlst sehr viel.

Oder gar nichts.

Oder alles.

3

ein Platz für deinen Schmerz

Du darfst schreien.

Oder schweigen.

Zittern.

Oder gar nichts spüren.

Vielleicht helfen dir ein paar Fragen weiter.

Vielleicht nicht.

Du darfst sie überblättern.

Zurückkommen.

Oder sie vergessen.

Das hier ist dein Raum.

Dein Tempo.

4

behutsam weitergehen

Egal, ob du schon wieder laut lachst

oder nur still atmest.

Ob du durchstartest – oder einfach da sitzt:

Du bist genau richtig.

Chakra-Arbeit ist kein Ersatz für Trauer.

Aber sie kann dich halten.

Wie eine Hand auf deinem Rücken.

Wie ein stiller, beständiger Begleiter,

der dir hilft, den Schmerz zu halten,

ihn zu wandeln –

und nach und nach wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Nicht, um dich zu drängen.

Sondern, um dich zu erinnern:

Du bist noch da.

5

für die, die bleiben und halten wollen

Manche Worte heilen.

Manche schneiden.

Manche verstummen – aus Angst, etwas Falsches zu sagen.

Trauer macht verletzlich.

Auch für die, die nur zusehen.

Und manchmal, ohne es zu wollen,
berühren wir mit unseren gut gemeinten Sätzen
eine Wunde, die gerade offen ist.

Hier ein paar Gedanken – für dich,
wenn du gerade neben jemandem stehst,
dessen Welt stillsteht.

6

wirklich nie wieder?

Vielleicht hat der Schmerz mich nicht losgelassen –
aber mein Herz beginnt wieder zu flüstern.

Noch zaghaft. Noch voller Zweifel.

Aber bereit, hinzusehen.

Wenn du spürst:

„Jetzt darf jemand Neues kommen.“

– dann ist es nicht zu früh. Nicht zu spät.

Sondern genau SO.

Weil es sich echt anfühlt.

Und dann spürst du es:
Die Wohnung ist nicht nur leer.
Sie ist seelenlos geworden.

Manchmal bleibt Schmerz länger, als wir denken.
Nicht, weil wir „falsch“ trauern.
Sondern weil sich hinter dem Verlust vielleicht andere, ältere Wunden zeigen.
*Es braucht Mut, dorthin zu schauen.
Und noch mehr Liebe, bei sich zu bleiben.*

Mit oder ohne neues Tier –
die Liebe bleibt.
Das Vermissen bleibt.
Nichts auf der Welt kann dieses eine Wesen ersetzen.

*Denn diese Liebe war einzigartig.
Und sie bleibt.
In dir.
Für immer*

7

in Begleitung gehen

Abschied heißt nicht vergessen.
Er bedeutet nicht, die Erinnerungen auszulöschen.

Abschied bedeutet, den Raum zu finden, in dem du sie bewahren kannst.
Ohne dass sie dich fesseln.
Ohne dass sie dich am Leben hindern.

Manchmal, ganz leise, beginnt das Herz zu flüstern.
Der Schmerz ist noch da.
Die Leere spürbar.
Das Kissen am Abend noch warm von der Erinnerung.
Doch dann kommt dieser Moment -
Nicht laut. Nicht plötzlich.

Eher wie ein leiser Windzug,
der durch einen Spalt in der Wand streicht.
Ein Gedanke, der sich hineinschlich, ganz vorsichtig –
und trotzdem so deutlich, dass ich ihn nicht mehr ignorieren konnte:
„Will ich wirklich nie wieder ein Tier?
Oder ist da doch etwas in mir, das wieder Verbindung will?

Und dann wird dir klar:
Es geht nicht darum, etwas zu ersetzen.
Es geht darum, den Raum in deinem Herzen für Neues zu öffnen.
Nicht, weil du musst, sondern weil du bereit bist.
Weil Liebe sich nicht erschöpft,
sondern sich verändert und weiter wächst.

Die Verbindung zu deinem verstorbenen Tier bleibt immer bei dir.
Sie war da. Sie ist da. Sie wird immer da sein.
Es geht nicht darum, das Alte zu verdrängen.
Es geht darum, das Neue zu umarmen, ohne das Vergangene zu vergessen.

Vielleicht hast du beschlossen,
kein neues Tier mehr in dein Leben zu holen.
Nicht, weil du Tiere nicht mehr liebst.
Sondern vielleicht –
gerade WEIL du so tief geliebt hast.

Weil der Abschied zu schwer war.
Der Schmerz zu tief.
Oder die Verantwortung zu groß.
Vielleicht war dieses eine Tier dein Seelenwesen.
Einzigartig.
Unersetzlich.
Und danach...
kann einfach nichts mehr kommen.