

Wut

„Warum ist mir das passiert – das ist so unfair!“

Sie kommt plötzlich.
Heiß. Laut.
Ein Sturm, der alles erfasst.
Und du weißt nicht, wohin mit ihr.
Wut
auf das Leben.
Auf das, was es dir genommen hat.
Auf das, was du nie wieder haben wirst.
Wut
auf Menschen
die nicht verstehen, was du gerade durchmachst.
Die so tun, als wüssten sie, wie es geht.
Wut auf Gott. Falls es ihn gibt.
Wut.
Auf s Universum
Auf Seelenpläne und Lebensaufgaben
Auf Achtsamkeit und Dankbarkeit
Donnern in der Brust.
Explodierender Vulkan.

Vielleicht... irgendwann.

Wenn das Erinnern wieder leichter fällt.

Dann kannst du dir einen kleinen Raum schaffen. Einen Ort, an dem Trauer und Liebe nebeneinander stehen dürfen. Einen Ort der Verbindung.

✧ 1. Erinnerungsstücke sammeln

Vielleicht magst du eine kleine Box gestalten – mit Fotos, einem Stück vom Lieblingsspielzeug, einem Halstuch, einer Fellsträhne. Dinge, die dich an eure gemeinsame Zeit erinnern. Die dich trösten. Und tragen.

✧ 2. Einen Brief schreiben

Setz dich hin – mit einem Stift, einem Blatt Papier, und all dem, was noch in dir lebt. Vielleicht willst du Danke sagen. Oder erzählen, wie sehr du vermisst. Vielleicht auch einfach nur still hinschreiben, was keinen Platz mehr in Worten findet.

✧ 3. Einen Baum oder Blumen pflanzen

Etwas wachsen sehen – als Zeichen dafür, dass Leben weitergeht. Nicht stattdessen, sondern *daneben*. Ein Baum, eine Blume, ein kleiner Strauch – als lebendiges Gedenken.

3

ein Platz für deinen Schmerz

Worte für das Unsichtbare

Ein paar Seiten nur für dich.

Zum Schreiben.
Fühlen.
Erinnern.
Loslassen.
Oder einfach nur zum Dasein.
Kein richtig. Kein falsch.
Du musst keine klugen Sätze finden.
Kein „Tagebuch schreiben können“.
Es darf roh sein.
Wüst.
Still.
Oder leer.
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.
Dein Weg.
Was auch immer hier passiert –
du bist gemeint.
Du bist gehalten.
Und du darfst.
Einfach so.
Mit allem was sich zeigt.

Und wieder weinst du.

Manchmal reicht ein Geruch.
Ein Geräusch.
Ein Schatten, der sich ähnlich bewegt.
Und plötzlich ist da dieser Kloß im Hals.
Dieses scharfe Brennen hinter den Augen.
Dieses Zerreißen von innen.

Wieder.

Du dachtest, es wäre schon „besser“.
Aber Trauer ist nicht linear.
Sie kommt in Wellen.
In Stürmen.
In leisen Flüstern.
Oder mit einem Donnerschlag mitten ins Herz.

Vielleicht weinst du schon wieder.
Oder immer noch.
Vielleicht fragst du dich, warum es nicht aufhört.
Oder ob du falsch bist. Etwas falsch machst.

Du bist nicht falsch. Du machst nichts falsch.
Du bist lebendig.

*Und diese Tränen sind Liebe.
Nur ohne Gegenüber.*

Was hat heute deine Trauer ausgelöst?

Welche Erinnerung kam mit ihr – leise oder laut?

Gibt es einen Moment, den du in deinem Herzen bewahren möchtest –
oder der sich langsam verändern darf?

Gibt es einen Moment, den du in deinem Herzen bewahrst –
der sich langsam verändern oder weiterziehen möchte?

Ein sanfter Gedanke für heute:

*Tränen sind Teil des Weges.
Sie sind Liebe, die sich zeigt –
ganz still. Ganz wahr.*

Nicht hinter mir- mitten drin

Von dort wo das Herz weint

Manchmal frag ich mich:

Wie viele Tränen
muss man weinen,
bis man
wieder atmen kann?

Ich war da.
Bin da.
Mitten drin.
In diesem Sog aus Schmerz und Licht,
Abschied und Neubeginn.

Und alles, was ich schreibe,
kommt von dort.
Von diesem Ort,
an dem das Herz brennt
und weiter schlägt.

Ich schreibe diese Texte nicht aus sicherer Entfernung.
Nicht als jemand, der das alles „hinter sich“ hat.
Ich schreibe als eine, die mittendrin war.
Und manchmal noch ist.

Mein Hund ist gestorben.
Und mit ihm ein Stück meiner Welt.
Ich weiß, wie es ist, wenn der Schmerz überhandnimmt.
Wenn man nachts aufwacht, weil der Körper sich erinnert,
dass jemand fehlt.

Der Verlust eines geliebten Tieres verändert uns.

Er berührt tiefe Schichten in uns –
Trauer, Erinnerung, vielleicht sogar Heilung.
Manchmal geht es nicht darum, loszulassen. Sondern still weiterzugehen –
mit allem, was war.“

Luna