

Wie ich dich fühle

Gedichte für Trauernde

von

Inga Elisabeth Ohlsen

 edition
riedenburg

Mit Skulpturen von
Andrea Ohlsen





Was ich von dir brauche – Bitten an meine Familie und Freunde

Was ich von dir brauche,
ist, dass du da bist, mit allem was ist,
mir deine Hand behutsam entgegenstreckst
durch kleine Zeichen der Aufmerksamkeit,
die keine Antwort erwarten,
und die mir zeigen, du bist an meiner Seite.

Was ich von dir brauche,
ist eine sanfte Umarmung, deine Hand auf meiner.
So kann ich mich bei dir ausruhen –
denn ich bin so erschöpft von den Stürmen,
die in meinem Inneren toben.

Was ich von dir brauche,
ist dein offenes Ohr
und vor allem dein offenes Herz, dein ehrliches Mitgefühl.
Denn nur in einem Raum der Liebe
kann ich mit allem da sein, was mich bewegt.
Ich weiß, dass das nicht leicht für dich ist,
besonders dann, wenn mein Schmerz und meine Traurigkeit
in dir Saiten zum Schwingen bringen,
deren Klang sonst vom Rauschen des Alltags übertönt wird
und du deine eigene verschüttete Trauer spürst.

Was ich von dir brauche,
ist, dass du authentisch bist,
dich nicht verstellst
und versteckst hinter Floskeln.
Wenn es dir einmal zu viel wird, sag es mir bitte offen.
Sorge auch für dich,
denn ich kann dich nicht mittragen.

Was ich von dir brauche
ist deine ganze Achtsamkeit.
Denn ich fühle mich so zart wie aus dünnem Glas.
Wenn ich nicht ganz sicher bin,
dass du dir meiner Zerbrechlichkeit bewusst bist,
wage ich nicht, dir mein Innerstes zu zeigen.

Was ich von dir brauche,
ist die Einsicht, dass du mich nicht trösten kannst
und dass wohlgemeinte Worte des Trostes,
wenn sie nicht tief aus deinem Herzen kommen,
mich verletzen können und ich mich noch einsamer fühle.

Was ich von dir brauche,
ist das Annehmen unserer Hilflosigkeit
angesichts der unerklärlichen Macht des Schicksals.
Es ist in Ordnung, dass du im Moment nichts weiter tun kannst,
als einfach da zu sein, dich berühren zu lassen
und mit mir in das Meer der Gefühle einzutauchen.

Was ich von dir brauche,
ist der Mut, mir Fragen zu stellen,
auch wenn ich nicht auf alle eine Antwort geben kann;
der Mut, die Stille auszuhalten,
wenn Worte nicht reichen,
um die Dimension der Gefühle zu erfassen.

Was ich von dir brauche,
sind dein offenes Ohr und deine Geduld,
wenn ich wieder und wieder über meinen geliebten Menschen und die Zeit mit ihm sprechen möchte.
Denn es tut mir gut, wenn ich auch meine glücklichen Momente teilen darf.
Vielleicht ist es für dich zu Beginn befremdlich,
wenn ich so viel von einem Toten spreche.
Doch für mich ist und bleibt mein geliebter Mensch ein wichtiger Teil meines Lebens
und das Erzählen hält meine Erinnerungen lebendig.

Was ich von dir brauche,
ist Verständnis, dass ich in einer ganz eigenen Welt lebe
– in einer Welt zwischen den Welten –
und mich nicht so auf deine einlassen kann,
wie ich es früher getan habe.
Es ist nicht so, dass mich dein Leben nicht interessiert.
Doch ich brauche gerade alle meine Kraft,
um die zersplitterten Einzelteile meines Herzens zusammenzusuchen.
Nur so kann ich mir den Weg durch meinen Alltag bahnen
ohne mir an jeder Ecke blaue Flecken zu holen,
da meine Sinne nur nach innen schauen.



Was ich von dir brauche,
ist Respekt dafür,
dass das normale Leben mir im Moment oft zu laut und zu schnell ist.
Dann fühle ich mich in der Geborgenheit meines Zuhauses wohler als unter Menschen.
Denn die Trauer, die Liebe und die Sehnsucht
haben mich so allumfassend in ihren Händen.

Was ich von dir brauche,
ist Direktheit. Trau dich bitte, mich zu fragen,
wenn du unsicher bist, was für mich gerade stimmig ist.
Es kann sein, dass meine Antwort ganz anders ist, als du es erwartet hättest.
Und es kann auch sein, dass sie nur wenige Momente später schon wieder ganz anders ausfällt.
Denn meine Trauer ist wie ein Ozean voller Wellen,
die kommen und gehen in ihrem ganz eigenen Rhythmus
und die sich nicht nach den Regeln unserer Gesellschaft richten.

Was ich von dir brauche,
ist, dass du mir auch nach Monaten und Jahren immer wieder zeigst:
„Ich bin bei dir, jetzt und später.“
Denn für mich läuft die Zeit anders.
Und gerade dann, wenn scheinbar alles wieder seinen normalen Gang geht,
kann es sein, dass deine liebende Gegenwart für mich am wichtigsten ist.

Was ich von dir brauche,
ist das Vertrauen, dass ich die Kraft finden werde, meinen eigenen Weg zu gehen

– mit meinem geliebten Menschen im Herzen.

Inga Elisabeth Ohlsen

wurde 1983 in Hamburg geboren, studierte Politikwissenschaft und Slawistik und arbeitet als Referentin im sozialen Bereich. Während der Trauerzeit um ihre 2011 verstorbene erste Tochter rückte ihr innerer Weg noch stärker als zuvor in den Mittelpunkt. In Aus- und Weiterbildungen zur Heilpraktikerin und in der intuitiven Energiearbeit vertiefte sie ihre Erfahrungen und begleitet andere Eltern von Sternenkindern. Inga Elisabeth Ohlsen lebt mit ihrem Mann und den beiden 2013 und 2014 geborenen Geschwisterkindern in Berlin.

www.inga-ohlsen.de



Andrea Ohlsen

wurde 1956 in Hamburg geboren. Dort arbeitet sie als Künstlerin und Lehrerin. Sie erschafft Tonskulpturen, Bilder in Acryl und kreative Einrichtungsgegenstände.



Für Eltern und Angehörige, die ein Kind zu den Sternen gehen lassen mussten, gibt es dieses Buch unter dem Titel

Mit dir im Herzen Gedichte für Sternenmütter

Es umfasst die meisten Gedichte und Fotos aus dem vorliegenden Band, zum Teil in leicht abgewandelter Form. Zusätzlich finden sich weitere lyrische Texte, die sich auf die besondere Situation nach dem Verlust eines Sternenkindes beziehen, also eines Kindes, das während der Schwangerschaft, unter oder nach der Geburt gestorben ist. Die Kapitel lauten „Die erste Trauerzeit“, „Die spätere Trauerzeit“ und „Folgekind“.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

| | |
|------------------|--|
| 1. Auflage | November 2016 |
| © 2016 | edition riedenburg |
| Verlagsanschrift | Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich |
| Internet | www.editionriedenburg.at |
| E-Mail | verlag@editionriedenburg.at |

| | |
|----------------------|---|
| Lektorat | Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg |
| Satz und Layout | edition riedenburg |
| Fotos der Skulpturen | © Inga Elisabeth Ohlsen und Andrea Ohlsen |
| Herstellung | Books on Demand GmbH, Norderstedt |

ISBN 978-3-903085-70-1