



Lesen. Hoffen.
Vertrauen.

EIN TROSTBUCH.

Vorwort

Im November 2021 veränderte sich meine Welt schlagartig: Einer meiner wichtigsten Herzensmenschen hatte diese Welt plötzlich verlassen. Von einem Tag auf den anderen war nichts mehr wie es war.

Seitdem durfte ich auf unterschiedliche Art und Weisen eine Hoffnung und Zuversicht entwickeln, dass das Leben mit dem Tod nicht endet. Ich habe angefangen meinen Gedanken und Überzeugungen in Gedichten Ausdruck zu verleihen. Was mir daneben geholfen hat in der Zeit der Trauer: hoffnungsvolle Geschichten zu lesen, zuversichtliche Glaubenssätze und Affirmationen zu entwickeln und mir diese vor Augen zu führen.

Das vorliegende Buch vereint all diese Aspekte und soll ein kleiner Begleiter, Trostspender und Hoffnungsgeber in schwierigen und traurigen Zeiten sein. Ein Buch von Mensch zu Mensch. Von Herz zu Herz. Von Seele zu Seele. Ich wünsche den Leserinnen und Lesern, dass sie die Botschaften dieses Buches annehmen und auf sich wirken lassen können. Und es Ihnen hilft Trost zu finden.


Möchten Sie über das Buch hinaus mehr über mich und mein Herzensprojekt SOULACE erfahren?

Dann besuchen Sie gerne meine Webseite: www.trostdurcherinnerung.de oder folgen Sie mir in den sozialen Medien unter: SOULACE_trostdurcherinnerung.

INHALT

- 9 | EIN ORT OHNE ZEIT
- 10 | SONNENAUFGANG
- 13 | LEUCHTTURM
- 16 | HOFFNUNG
- 17 | IN DER STADT DER TAUSEND UHREN
- 20 | KLEINER SAMEN
- 23 | ERINNERUNGEN
- 24 | KLEINER BAUM
- 27 | HIMMELSSCHLÜSSEL
- 30 | WÜNSCHE
- 31 | KREISE IM WASSER

LICHT IM GARTEN	34
MEHR ALS WORTE	37
UNSTERBLICHE BLUME	38
SCHMETTERLINGSGARTEN	41
STERNENKIND	44
BOOT AM HORIZONT	45
WIE EIN FLUSS	48
SCHRITT INS LICHT	51
STÜRME DES LEBENS	52
FUNKE HOFFNUNG	55
EIN NEUER MORGEN	58



The background of the entire image is a dense field of vibrant green clover leaves. The leaves are in various stages of focus, with some in sharp detail and others blurred, creating a sense of depth. The lighting is soft, highlighting the texture and veins of the leaves.

AFFIRMATION

ICH GEHE MIT
VERTRAUEN IN DIE
ZUKUNFT, WISSEND,
DASS MEIN
HERZENSMENSCH
AUF IRGEND EINE
WEISE BEI MIR IST.

Ein Ort ohne Zeit

Ein Ort ohne Zeit,
ein Ort voller Liebe, Wärme und Geborgenheit.
Ein Ort, um lang vermisste Menschen wieder zu sehen,
ein Ort, den wir hier noch nicht verstehen.
Ein Ort voller Blumen, Farben, Licht,
ein Ort, stimmiger als jedes Gedicht.
Ein Ort, voller Frieden, ohne Streit,
ein Ort ohne Schmerzen, ohne Leid.
Ein Ort ohne Alltags-Last,
der Ort, den Du nun schon gefunden hast.
Der Ort, wo ich Dich irgendwann wieder in die Arme nehm',
und dann bleibt die Zeit gemeinsam für uns steh'n.



Sonnenaufgang

Es war frühmorgens, als der Himmel langsam seine dunkle Farbe zu einem sanften Blau veränderte. Die Welt lag noch im tiefen Schlaf, während der erste Lichtschein den Horizont berührte.

In einer kleinen Hütte abseits des Dorfes lebte ein alter Mann namens Friedrich. Er war ein einfacher Mann, dessen Körper von den Jahren gezeichnet war, aber sein Geist war noch immer voller Lebensfreude und Weisheit. Jeden Morgen stand er an seinem Fenster und beobachtete den Sonnenaufgang. Für ihn war es ein Symbol für den Lauf des Lebens.

An diesem besonderen Morgen begleite Friedrich jedoch ein starkes Gefühl von Traurigkeit in seinem Herzen. Er hatte erfahren, dass sein bester Freund Jakob am Vortag verstorben war. Jakob war ein Mann voller Lebensfreude und ein treuer Begleiter in allen Lebenslagen. Nun war er fort und Friedrich fühlte sich einsam.

Um seine Gedanken zu sammeln, machte sich Friedrich auf den Weg zu seinem Lieblingsplatz auf einem Hügel, von dem aus er den Sonnenaufgang am besten sehen konnte. Dort angekommen, ließ er sich auf den warmen Boden sinken und betrachtete den Horizont. Die Sonne brach langsam über den Horizont und warf ihre goldenen Strahlen in den Morgenhimmel.

Friedrich schloss die Augen und atmete tief ein. Er spürte, wie

die wärmenden Strahlen seine Haut berührten und ein Gefühl von Geborgenheit und Zuversicht in ihm weckten. Langsam öffnete er die Augen und sah, wie die Welt um ihn herum erwachte. Die Vögel begannen zu singen, die Blumen öffneten ihre zarten Knospen und eine sanfte Brise strich ihm durch das Haar.

In diesem Moment wurde Friedrich klar, dass der Tod seines Freundes Teil des ewigen Kreislaufs des Lebens war. So wie die Sonne jeden Morgen aufging, so wurde Jakobs Geist in die unendlichen Weiten des Universums entlassen. Friedrich spürte, dass er nicht alleine war, dass Jakobs Geist ihn immer begleiten würde, wie ein strahlender Sonnenstrahl aus der Ferne.

Er erhob sich vom Boden und schaute noch einmal auf den Horizont. Der Himmel hatte nun eine leuchtende Farbe angenommen, eine Mischung aus Orange, Pink und Gold.

Mit einem leichteren Herzen kehrte Friedrich zu seiner Hütte zurück. Der Verlust seines Freundes schmerzte, aber er hatte auch erkannt, dass der Kreislauf des Lebens immer weiterging und dass er die kostbaren Erinnerungen an Jakob in seinem Herzen wie einen wärmenden Sonnenstrahl tragen könnte. Jeder Sonnenaufgang würde ihm dabei helfen, sich diese Sichtweise jeden Tag aufs Neue vor Augen zu führen.

TOD IST NICHT DAS
ENDE, SONDERN DER
ANFANG EINER REISE
INS UNBEKANNTE



Leuchtturm

Es war einmal ein kleiner Junge namens Tim. Tim lebte in einem Dorf, das an einem wilden Meer lag. Inmitten der stürmischen See stand auf einer kleinen Insel ein alter Leuchtturm, die einzige Quelle des Lichts, die sich in düsteren Nächten gegen die Dunkelheit behauptete.

Tim liebte es, den Leuchtturm zu beobachten. Er verbrachte Stunden damit, die Weite der rauen See zu betrachten und auf das stetige Blinken des Lichts zu warten, das ein Signal der Hoffnung in die Dunkelheit sandte.

Eines Tages fegte ein mächtiger Sturm über das Dorf hinweg. Gewaltige Wellen schlugen gegen die Küste und Himmel und Meer verschmolzen zu einer dunklen Wand der Verwüstung. Tims Herz pochte vor Sorge um den Leuchtturm, aber auch unter dem Zorn des Sturms blinkte das Licht weiterhin unbeirrt.

Als der Sturm endlich nachließ, sah Tim den Leuchtturm noch immer auf seiner Insel stehen. Gezeichnet vom Sturm, aber nicht gebrochen, sendete er sein Licht weiter aus. Eine helle Erinnerung daran, dass Hoffnung auch unter den widrigsten Bedingungen nicht ausgelöscht werden kann.

Die Sicht auf den unerschütterlichen Leuchtturm erfüllte Tim mit neuem Mut, seine eigenen Stürme durchzustehen. Der Leuchtturm wurde für ihn zu einem Symbol der Zuversicht und der Kraft, weiterzumachen. Das Licht, das stets durch die

Dunkelheit drang, lehrte ihn, Hoffnung zu tragen, wo andere Verzweiflung sehen. Es war mehr als nur ein Leitstrahl, es war eine Bestätigung des Unbeugsamen im menschlichen Geist.

Und so steht Tim nun wie sein geliebter Leuchtturm, der Stürme bricht und Kraft gibt, nicht nur für sich selbst, sondern auch für die anderen, die in ihrem eigenen Sturm verloren sind. Er wurde zu einem Leuchtturm in der Dunkelheit, ein lebendiges Zeichen der Hoffnung.

"Siehst du", flüstert Tim, wenn das Licht des Leuchtturms auf seine hagere Silhouette fällt, "In jedem von uns gibt es einen Leuchtturm. Manchmal ist er schwach, manchmal stark. Aber er ist immer da, in der Tiefe, wartend und mutig, bereit, sich der Dunkelheit zu widersetzen."

Die Geschichte Tim's und seines Leuchtturms erinnert uns daran: Wir alle können Lichter in der Dunkelheit sein. Wir alle besitzen die Fähigkeiten auch in den dunkelsten Stunden zu strahlen – für uns selbst und für andere. In der Hoffnung, dass wir zwar den Sturm nicht beruhigen können – aber uns selbst können wir beruhigen in dem Vertrauen, dass der Sturm vorüberziehen wird.



AFFIRMATION

DIE LIEBE MEINES
HERZENSMENSCHEN
LEBT IN MIR
WEITER UND
BEGLEITET MICH
AUF MEINEM WEG.

Hoffnung

Halt! Stop! - Welt bleib stehen!

Hast du es denn nicht gefühlt, nicht gesehen?

Ein Herzensmensch ist doch gar nicht mehr an Bord.

Was würde ich geben für ein letztes Mal Nähe,
ein letztes liebes Wort.

Wie kannst du so grausam sein und dich einfach weiterdrehen?

Ganz so, als wäre nichts geschehen.

Wie kann es einen neuen Morgen geben?

Wie soll ich denn einfach so weiterleben?

Mein lieber Mensch, hab Vertrauen - es geht mir gut,
ich wünsche mir, du findest den Mut,

in der Gewissheit zu sein,

es gibt kein Ende, keinen Abschied für immer - nein.

Komm nicht auf diesen trostlosen, traurigen Scherben
zum Stehen.

Das Karussell des Lebens darf und soll sich für dich
weiter drehen!

Leb dein Leben wieder Stück für Stück,

ich verspreche dir - ich gehe auf allen Deinen Wegen mit.

Lass Sonnenstrahlen wieder durch die Regenwolken
zu dir dringen

und dir Wärme, Liebe, Hoffnung bringen.

Wo ich bin, gibt es keinen Neid, keine Eifersucht oder
ähnliche Sachen,

vielmehr freut es mich, wenn du dir wieder erlaubst, glücklich
zu sein - wenn ich dich höre endlich wieder lachen.

Keine Angst - du vergisst mich nicht,

und meine Seele wartet auf dich - hier im Licht.