AUCH TRÄNEN glitzern

Ein Übergangsbegleiter für alle,
die noch nicht bereit sind.

THERESA BRÜCKNER
theresaliebt

2. Auflage

ruach jetzt

ruach jetzt

© 2026 ruach.jetzt GmbH, Trier
2. Auflage

Autorin: Theresa Brückner
Konzeption: Tobias Sauer / ruach.jetzt GmbH
Lektorat: Lisa Felbinger / ruach.jetzt GmbH
Gestaltung: Tiffany Maaßen

Verlag: ruach.jetzt GmbH, Arnoldistraße 26, 54295 Trier, kontakt@ruach.jetzt
ISBN: 978-3-949617-64-5

Druck: UAB BALTO print, Vilnius
Gedruckt auf Livonia Zero Offset by Lessebo Paper, FSC®-Papier

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

WARUM ES DIESES BUCH GIBT

Jede Phase des Lebens ist ein Übergang. Vielleicht klingt das für Dich nach einem Postkartenspruch, aber irgendwie ist da auch sehr viel Wahres dran. Ich hatte in meinem Leben schon oft das Gefühl, ich stolpere von einer Phase in die nächste. Zu oft hatte ich schon das Gefühl, dass ich Zeit bräuchte, um über einen Übergang mehr nachzudenken. Dass ich Zeit brauche – für mich, meine Gedanken und auch meine Trauer. In meinem ganz eigenen Rhythmus.
Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: Damit es einen Ort gibt, an dem Übergänge Zeit haben können. Es kann Dir ein Wegbegleiter sein.

Alles Gute für Deine Zeit, auf diesem gemeinsamen Weg und beim Lesen, Nachdenken und Schreiben.

Theresa Brückner

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

- 30 Mal beschäftigen sich die Texte mit dem Thema Übergang – auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Du findest hier Texte, die ich in Übergangszeiten geschrieben habe, oder Lieder, die ich gehört habe. Zum Lachen und zum Weinen. Manche Texte sind Poesie. Ich habe sie als Gebete genutzt. Vielleicht möchtest Du ein Amen darunter setzen. Vielleicht liest Du sie aber auch ganz anders. Zwischendrin gibt es immer wieder Aufgaben, die Dir helfen können, Deine eigene Übergangszeit zu gestalten und zu reflektieren. Und Seiten zum Ausfüllen, wo Du Gedanken notieren kannst.
- Danach folgen sechs Rituale, die Dir zeigen, wie Du einen Übergang konkret gestalten kannst. Grundsätzlich kannst Du auch jederzeit, während Du mitten im Buch bist, nach hinten zu den Ritualen blättern und Dir überlegen, ob eines davon gerade zu Deiner Situation passt.
- Nutze das Buch so, wie Du es brauchst. Wenn Du möchtest, kannst Du jeden Tag eine Seite weitergehen. Oder Du blätterst dann um, wenn es für Dich richtig ist, liest die Texte am Stück oder Du legst das Buch für einige Zeit weg, wenn es Dir gerade zu viel ist.

Einige Texte aus dem Buch sind für Brot&Liebe entstanden. Das ist ein digitaler Gottesdienst im Storytelling-Format. Dort erzählen wir Geschichten, beten zusammen und feiern Abendmahl - persönlich und ehrlich. Du kannst gerne dazukommen, wenn Du möchtest, Du kannst still dabei sein, zuhören oder mitfeiern. So wie Du bist, bist Du bei Brot&Liebe richtig und willkommen.

Wir feiern zweimal monatlich Sonntagabend 20:00 Uhr. Bring dazu mit: Eine Schnur, eine Kerze, Brot und Wein oder alternativ etwas anderes zum Essen und Trinken. Alle weiteren Infos und Termine findest Du auf: www.brot-liebe.net oder auf Instagram @brot.und.liebe

WAS MIR WICHTIG IST

Dieses Buch kann Dir ein Wegbegleiter sein für Deine eigene Zeit, Deine Perspektiven, Deine Entwicklungsmöglichkeiten. Deshalb sind mir diese fünf Tipps im Umgang mit dem Buch sehr wichtig:

- *Nimm Dir für dieses Buch Zeit.* Auch wenn das Buch hintereinander genutzt werden kann – Du musst das Buch nicht durcharbeiten, wenn Dir die Kraft fehlt, oder eine Aufgabe oder ein Text nichts für Dich ist. Vielleicht stehst Du in Deinem Leben auch an einem Punkt, an dem Du Dich fragst, wie Du weitergehst. Vielleicht willst Du aktuell aber auch noch gar nicht weitergehen. Oder: Du kannst es nicht. Du hast für das Buch 31+7 Tage oder auch mehrere Monate, ein Jahr oder fünf Jahre. Es ist Deine Zeit.

- *Bleib nicht alleine.* Rede mit Menschen über die Dinge, die Dich beschäftigen, die sich bei Dir entwickeln, wenn Dich etwas traurig macht oder sehr bewegt. Rede mit Freund*innen, Deiner Familie oder suche Dir professionelle Hilfe bei einer Therapeut*in, Psychologe*in oder Seelsorger*in vor Ort.

- *Triggerwarnung.* Es geht in diesem Buch auch um Themen wie Tod, Sterben, Verlust und Schmerzen. Die Texte können schwierige Gefühle oder Erinnerungen auslösen. Wenn Du Hilfe brauchst, dann wende Dich an die Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111 , 0800 - 111 0 222 oder 116 123. Oder an die Chatseelsorge online.telefonseelsorge.de

- *Meine Texte sind immer nur eine Perspektive.* Es gibt auch andere Blickwinkel und es ergeben sich ganz unterschiedliche Entwicklungsmöglichkeiten daraus. Ich möchte mit diesem Buch aber meine Perspektive bereitstellen, damit Du über Deine eigene nachdenken kannst.

- *Übergang und Trauer sind immer Prozesse.* Ziel des Buches ist es nicht, dass am Ende alles gut ist. Manches braucht länger Zeit.
  Und manches wird nicht gut – wir lernen nur damit zu leben.

WO SEHEN SIE SICH IN 10 JAHREN?

Woher soll ich wissen, was in 10 Jahren ist? Wenn ich alleine auf die letzten Jahre sehe, dann habe ich so viel gesehen, von dem ich nicht dachte, dass ich es jemals sehe:

Eine Pandemie.
Den Start eines Krieges.
Erschöpfung und Angst.
Ich habe Krankheit gesehen und Trostlosigkeit.
Geldmangel und Sorgen.
Ich habe Tage gesehen, die waren morgens schon verbraucht.
Ich habe Überforderung gesehen.
Und Selbstzweifel.
Und Zweifel an so vielem.
Ich habe Tränen gesehen, die sprachen: Wir dachten, das passiert nicht.
Inmitten von all dem war kein Glitzern mehr zu sehen.
Und im Blick auf die Zukunft kein Glanz.
Ich glaube an Gott.
Gott sagt mir:

Ich sehe Dich.
Und noch viel mehr.
Ich bin da.
Ich gehe mit Dir.
Jeden Schritt.

Ich bleibe mit Dir stehen, wenn Du gerade nicht weitergehen kannst.
Weil Dein Blick immer wieder zurückgeht.
Dann betrachte ich mit Dir die Vergangenheit.
Wir blicken darauf, solange Du es brauchst.
Und bis Du loslassen kannst.
Dann erst gehen wir weiter.
Zusammen.

Wenn Du am Boden liegst, dann lege ich mich zu Dir.
Und wenn Du fertig bist mit dem Liegen, dann helfe ich Dir auf.
Wenn Du das Gefühl hast, ganz von vorne beginnen zu müssen,
dann helfe ich Dir beim Laufen lernen.
Schritt für Schritt. Behutsam. Zusammen.
Alles hat seine Zeit. Erst lernen wir laufen, dann tanzen.
Denn dann, irgendwann – das verspreche ich Dir –
wird Zeit sein zum Tanzen. Irgendwann wirst Du wieder tanzen können.
Ich möchte Dir Deine Zukunft zeigen.
Schillernd und schimmernd.
In Deinen ganz eigenen Farben.
Ich möchte Dir Deine Schönheit zeigen, die Du manchmal nicht siehst.
Wie stark Du bist – mitten in dieser überfordernden Welt.

Wo auch immer Du stehst.
Wie auch immer Du Dich gerade fühlst.
Ich gebe Dich nicht verloren.
Ich bin da.
Wir gehen zusammen.
Und vielleicht ist er dann wieder da, der Glanz.
In 10 Jahren.
Oder morgen.

- Wo war ich vor 10 Jahren?

- Was habe ich damals gedacht, wo ich in 10 Jahren bin?

- Wo bin ich jetzt?

✦ Wo denke ich, bin ich in einem Jahr?

✦ Erstelle oder schreibe Dir in Deinem Kalender eine Erinnerung
an diese Aufgabe genau heute in einem Jahr und hole dieses Buch in einem Jahr wieder heraus.
Dann antworte erneut:

✦ Wo bin ich jetzt?

FÜRCHTE DICH NICHT, ZU GLÄNZEN.

Dieser Satz, diese Überschrift.
Was für ein Hohn in dieser Zeit:
Denn ich fürchte mich.

Ich fühle mich bedürftig
und in manchen Momenten verloren.

Als wäre es dunkel.
Wo soll es denn aktuell leuchten?
Wie soll es so denn glitzern?
Wie soll ich Dich empfangen?
Habe ich Dich vielleicht verpasst?

Selbst im Advent ist Zeit für Tränen.
Gerade im Advent.
Denn auch Tränen glitzern.
Advent ist – Warten auf den Wandel.

Darauf, dass sich alles irgendwie verändert.
Das bedeutet, dass Zeit ist für Tränen.
Denn es bleibt so viel Schmerz über das,
was in unserer Welt ungelöst bleibt.

Ich kann warten.

So, wie ich gerade bin.
Vielleicht auch mit Tränen.
Vielleicht auch schweigend.

Wovor fürchte
ich mich?

Was macht
mir Angst?

Woran hindert
meine Ansgt mich?

IRGENDWANN

Ich muss mich auf Dich verlassen können.
Wenn nicht auf Dich, auf wen dann?

Nichts ist sicher,
sei Du meine Sicherheit.

Weil ich immer noch daran glaube,
dass es irgendwann neu,
vollkommen und gut wird.
Irgendwann.

ENDE DER LESEPROBE

Auch Tränen glitzern

Ein Übergangsbegleiter für alle, die noch nicht bereit sind

Theresa Brückner

Neugierig geworden? Das ganze Buch gibt es im Buchhandel und direkt beim Verlag:

https://store.ruach.jetzt/produkt/auch-traenen-glitzern-ein-uebergangsbegleiter/

17,00 € (D)

ISBN 978-3-949617-64-5