

*TRAUER IST EINES DER STÄRKSTEN MENSCHLICHEN GEFÜHLE.* Sperre sie nicht ein, lass sie zu, denn sie möchte gelebt werden. Leider wird sie das nicht, indem du sie versteckst und wegsperrest.

Wenn dieses Gefühl da ist, kann es kommen und gehen und du lernst Schritt für Schritt, damit umzugehen. Es wird nicht das gleiche Leben sein wie vor dem Verlust. Und auch die Zeit heilt keine Wunden – du wirst nur lernen, anders damit umzugehen. Du darfst auch wieder glücklich sein, aber bis dahin nimm dir nicht zu viel vor, gehe deinen Weg in deinem Tempo, höre auf dich und nicht auf andere.

Du darfst schreien, weinen, fluchen, wütend sein und noch viel mehr. Lebe die Trauer, durchlebe sie, und mach dich auf die Reise. Heile dein Herz, Stück für Stück, und du kannst diesen einen Platz für immer freihalten – für den Menschen, um den du gerade trauerst.

Niemand kann dir sagen, wie du mit deiner Trauer umgehen sollst oder musst. Jeder hat eine persönliche Definition von Glück, von Liebe, aber auch von Trauer.

Um deine Trauer zu bewältigen, gehe nach innen, denn den Weg, um das alles zu bewältigen, findest du nur in deinem Herzen. Trauer ist wie ein Felsbrocken. Ein Gefühl, das tief und stark auf dein Herz drückt, dir die Luft abschnürt und in dir das Licht ausknipst.

Es ist ein Schmerz, der alle Sinne betäubt und einem jeden Sinn des Lebens wegzunehmen scheint. Wie oft habe ich gehört, das Leben gehe weiter, man



müsse stark sein, man dürfe nicht aufgeben. Und wie sehr habe ich diese Sätze gehasst!

Ich weiß, wie hilflos die Menschen um mich herum waren, ich weiß, dass sie nicht wussten, was sie sagen sollten, aber ich konnte diese Sätze einfach nicht mehr hören. Wer in tiefer Trauer um einen geliebten Menschen ist, will so etwas nicht hören.

„Du kannst immer kommen, wenn etwas ist!“ Ich weiß, wie ein solcher Satz gemeint ist, aber ich war voller Schmerz und Verzweiflung. Jeder andere, der nicht so nah dran war wie ich, lebte sein Leben weiter. Natürlich weiß ich, dass es weitergehen muss und dass andere zwar mitfühlen, aber nicht das gleiche Gefühl in derselben Intensität erleben wie ich. Es kommt einem vor, als würde derjenige, der es sagt, damit den Ernst der Lage herunterspielen. Als würde es den Schmerz verringern, wenn andere Menschen dir gut zureden. Als könne derjenige wissen, wie es sich anfühlt, wenn dein Herz blutet. Wenn ich ehrlich bin, kam es mir vor, als wäre ich die Einzige, die wirklich trauert.

Hinzu kam die Wut. Für die anderen würde das Leben in einem halben Jahr normal weitergehen. Sie hatten noch ihre Familie und ihr „normales“ Leben. Es schmerzte, das zu sehen. Ich war wütend auf mich, auf das Leben, einfach auf alles!

Ich fühlte mich von niemandem verstanden. Nun saß ich da, jede Nacht, allein mit mir selbst und dem Kind in meinem Arm und weinte. Und nichts änderte sich, jeder Tag bestand nur aus bloßem Existieren und Überleben.

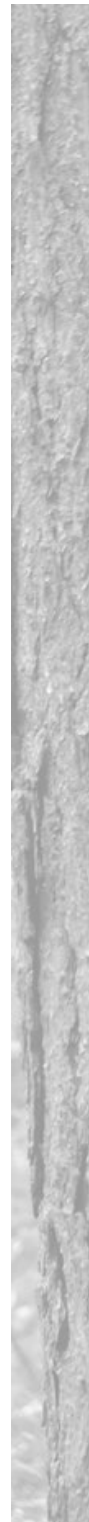
Fragen hämmerten in meinem Kopf: Was habe ich nur falsch gemacht? Wieso musste ausgerechnet mir das passieren? Was ist der Sinn des Lebens, wenn man so alleingelassen wird? Fragen um Fragen dröhnten in meinem Kopf, und sie wurden einfach nicht leiser.

Und obwohl ich meine Familie und einige gute Freunde an meiner Seite hatte, konnten sie mir den inneren Schmerz nicht nehmen. Mein Lebenswillen war so gebrochen wie mein Herz.

Es zerreißt mich, all meine Gefühle und das Durchleben dieser Lebensphase auf Papier zu bringen. Und doch ist es die beste Therapie, die ich haben kann. Durchs Dunkle zu gehen und dadurch anderen Betroffenen vielleicht die Hoffnung geben zu können, ihr Leuchten in sich wiederzufinden. Den Glauben nicht zu verlieren an einem Punkt, wo einem alles egal ist, wo Tage nur aus Schmerz bestehen. Sich nicht für immer aufzugeben oder wmglich ebenfalls den Weg des Suizids zu gehen.

Ich wollte immer ein Buch schreiben, allerdings nicht ausgerechnet über dieses Thema. Es sollte etwas werden, das mich während des Schreibens glücklich macht. Doch jetzt, an diesem Punkt meines Lebens, macht es mich traurig, diese Zeilen zu schreiben. Dennoch ist es genau das, was ich will – den Weg zurückgehen, durch die Dunkelheit meiner schlimmsten Tage der Trauer.

Nun sitze ich hier im Dunkeln und tippe mir die Finger wund, in der Hoffnung, den Schmerz wegschreiben zu können oder ihn erträglicher zu ma-



chen. Nacht für Nacht, immer dann, wenn unser Sohn schläft, denn tagsüber muss ich funktionieren. Ich bin Mutter eines Kleinkindes, und ich muss, ob ich will oder nicht, tagsüber für mein Kind da sein. Nachts beginnt die Verarbeitung, weil am Tag keine Zeit bleibt, um darüber nachzudenken. Meistens falle ich völlig übermüdet und erschöpft ins Bett. Doch weil ich Mutter bin, habe ich mir geschworen, nicht aufzugeben. Aufzugeben ist keine Option.



## ***UNWIEDERNEHMBAR***

*Wahrzunehmen,  
was der verlorene Mensch hinterlassen hat,  
kann ein tief befreiender Moment in der Trauer sein.*

*Du bleibst für alle Zeit  
in meinem Herzen  
beheimatet.*

*Es war etwas Unwiedernehmbares,  
was du mir hinterlassen hast und  
das schafft mir für die Zukunft  
Vertrauen und Zuversicht.*

*Somit bleibt alles,  
was wir hatten,  
lebendig und somit in mir.*

*Zukünftig bekommt das Abschiednehmen  
nun auch ein Nehmen,  
nicht nur ein Verlieren ...*

