



DER TRAUER RAUM GEBEN

IN GEDANKEN
GANZ NAH

ANDREAS NICHT - DIRK PURZ





DA FEHLT JEMAND

Ein Platz bleibt leer, unwiderruflich, unumkehrbar. Gerade noch haben wir zusammen gelebt, den Alltag bewältigt, Schönes und weniger Gutes miteinander geteilt, dies ist jetzt für immer vorbei. Keine gemeinsamen Wanderungen mehr, keine gemeinsamen Urlaube, keine gemeinsamen Arbeitseinsätze, Museums- oder Theaterbesuche, keine gemeinsamen Mahlzeiten mehr, keine Zärtlichkeiten, keine Streitigkeiten. Das gemeinsame Leben ist zu Ende, was bleibt, ist die Erinnerung.





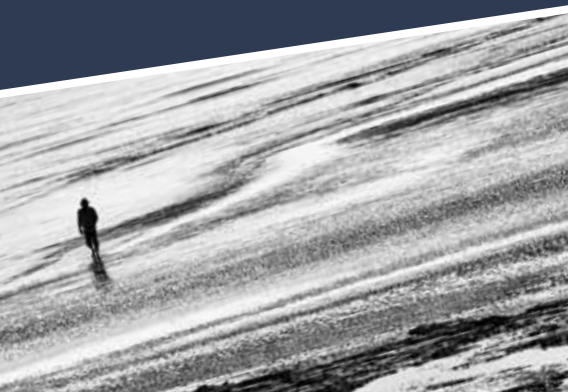
ICH KANN DICH GEHEN LASSEN

Ganz tief durchatmen und ganz langsam
Deine Hand loslassen.

Alles was mir schwerfällt, ist jetzt nicht
wichtig. Du darfst jetzt gehen, in Deinem
gesegneten Alter, mit Deinem erfüllten
und gelebten Leben. Ich schaue Dich
dankbar an und gebe Dich frei.

Natürlich hätte ich noch so gerne mit
Dir Zeit verbracht, aber Dein Leben ist
für Dich vollbracht.

Stille und Frieden füllen den Raum.





PLÖTZLICH UND JÄH

Darauf war ich nicht vorbereitet. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel, jäh, brutal, ohne Vorankündigung.
Sozusagen: schlagartig.

Es ist schwer, sich allein wieder zu finden. Eine große Leere um mich herum.
Was fühle ich? Was suche ich? Was höre ich? Was sehe ich?

Jetzt möchte ich nicht auch noch mich selbst verlieren.





ES WAR EINE ERLÖSUNG

Als der Tod eintrat, wurde er zu einer Befreiung. Das Leiden wich aus dem Körper, Entspannung trat ein, die Gesichtszüge verloren ihre Verkrampfung. Das macht den Tod nicht zum Freund. Er nimmt immer jemanden weg und zerstört Beziehung. Er hinterlässt eine andauernde Leere. Wir waren vorbereitet, haben Abschied genommen und können den Tod akzeptieren.

Unsere Trauer beginnt jetzt. Dieser Schmerz ist ein anderer als die Sorge um das Leben. Es heißt, sich **abfinden mit dem Endgültigen.**





TRAUER IST ...

so viel mehr als Traurigsein.

Trauer ist mit Rückzug verbunden, mit der Sehnsucht nach Nähe, ist Stille und Leere und zugleich Unruhe, Wut und Aufruhr.

Trauer ist die aktive Schutzfunktion unserer Seele, um den Verlust und den Schmerz zu bewältigen.

Trauer ist die Zeit, die wir uns nehmen, damit wir unser Leben wieder annehmen können.

Trauer ergreift uns, umfasst uns, gräbt sich in uns ein. Sie will gelebt und bewältigt werden und fordert uns heraus.

Trauer begleitet uns und darum braucht sie Begleitung! Praktisch und einfühlsam ist dieses Fächerbuch ein Weggefährte, der in die Tasche passt und bei uns bleibt, wohin wir ihn tragen.





DER TRAUER RAUM GEBEN

Den Tod eines lieben, nahestehenden, wichtigen, geliebten Menschen zu bewältigen, braucht Raum. Das wird im ersten Moment verwundern, wenn von „Raum“ die Rede ist. Es geht um die Vielfalt von Raum.

Trauer selbst ist ein **Zwischenraum**, eine Spanne zwischen Gegenwart und Zukunft. Darum ist sie auch ein **Zeitraum**, der begrenzt andauert.

Da Trauer sich zu einem sehr großen Anteil in uns ereignet, ist sie auch ein Innenraum und manchmal ist dieser ein **verschlossener, enger und schallisolierter Raum**.

Zudem bringt uns unsere Trauer mit dem Übersinnlichen in Berührung, mit dem Universum des Schöpfers, mit der **Weite der Welt**.

Trauer nimmt sich Raum!



TOD? WAS IST DAS?

Das ist der Moment, wo jemand die Augen schließt, seinen letzten Atemzug tut, über den Jordan schreitet oder von den Engeln abgeholt wird.

Viele sprachliche Bilder haben wir für das Gegenteil vom Leben. Der Tod ist umfassend, ein wenig tot sein geht nicht. Tod ist der Zustand, in dem endgültig das Leben verlassen wurde und es keine Umkehr mehr gibt.



WAS KOMMT NACH DEM TOD?

Wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir es nicht. Wir wissen, dass der Tod unweigerlich auf Dauer bestehen bleibt.

Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Sind wir unsterblich, solange sich jemand unserer erinnert? Ist dann das Vergessen der „ewige“ Tod und die Erinnerung das „ewige“ Leben?

Haben wir eine Zukunft bei Gott?

Das ist der Glaube und damit das Vertrauen, das wir als Christen haben. Geborgenheit bei Gott, dem Schöpfer über den Tod hinaus. Ein ewiges Leben, weil Jesus Christus mit seiner Auferstehung den Tod der Menschen überwunden oder, wie man es auch nennen kann, durchschritten hat.

Einzig bleibt die Frage offen und mündet in der Hoffnung auf den, der sagt: **„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“**





Wo man am meisten
fühlt, weiß man am
wenigsten zu sagen.

Annette von Droste-Hülshoff





TRAUER

Leben in einer veränderten Welt

Trauer schmerzt, körperlich und seelisch. Lebensträume, Lebenskonzepte sind zerbrochen. Eine lange, intensive Verbindung ist beendet, das tut weh. Wir Menschen reagieren darauf höchst unterschiedlich.

Verdrängung, Wut, Resignation, Verzweiflung, sozialer Rückzug und Vereinsamung können Reaktionen sein, ebenso aber auch hektische Aktivität.

Es fühlt sich so an, als wäre alles anders, die ganze Welt um uns herum verformt und verändert. Dieser „Zustand“ verlangt uns eine Menge Energie ab und fordert uns gewaltig heraus.



ORTE DER ERINNERUNG

Räume

Die Tage der Aufruhr und Hektik sind vorbei, die auswärtigen Trauergäste wieder abgereist.

Ich streife durch meine Wohnung, mein Haus und verweile in jedem Raum eine kurze oder längere Zeit.

War mir vorher bereits bewusst, was uns diese Zimmer bedeuten, was wir hier und nebenan taten, wozu sie uns dienten, wie sie benutzten?

Hier tropft die Erinnerung beinahe von der Decke, hängt sie an den Wänden, liegt sie auf dem Fußboden.

Daran muss ich mich gewöhnen. Das muss ich für mich neu erkunden.

Die Räume meines Alltags sind Gegenwart und Erinnerung zugleich.





FOTOS DER ERINNERUNG

Überall finden sich Fotografien des gemeinsamen Lebens. Von der Familie, von Freunden, von Reisen und von ganz vielen Feiern.

Diese Menge ist überwältigend. Die Herausforderung heißt Aussortieren, Aufbereiten, Verteilen und manchmal leider auch Entfernen.

Freude und Traurigkeit halten sich dabei die Waage. Die Erinnerung an frohe Momente lässt diese noch einmal lebendig werden.





ERINNERUNGEN AUFBAUEN

Trauer geht oft einher mit dem Verlust des Lebensmutes. Das Leben erscheint leer, grau und nicht mehr lebenswert.

Wie kann ich mit einem Verlust so weiterleben, dass mein früheres Leben seinen Stellenwert behält, aber dennoch ein verändertes Leben gelingen kann?

Ein Weg dahin ist es, den Abschied angemessen zu gestalten und sich eine persönliche Form der Erinnerung aufzubauen.

In uns tragen wir gefühlt Berge, Räume, Schränke, Häuser voller Erinnerungen mit uns herum. Die überwältigen uns, blitzen in Bildern und Filmen in uns auf.

Wie können wir diese bewältigen, sortieren, katalogisieren, würdigen und uns auch von Teilen befreien?

Hier steht echte „Arbeit“ an!

Bis unser „Museum“ der Erinnerung fertig ist, braucht es Zeit und die sollten wir uns nehmen.



WENN ICH EINMAL TRAUERE

Wenn ich einmal den Tod eines geliebten Menschen betrauere, dann wünsche ich mir Menschen, die meine Wut und meine möglichen, für sie seltsamen Reaktionen aushalten, die mir zuhören, die keine vorschnellen gutgemeinten Ratschläge geben, die fürchterliche Begriffe wie Trauerarbeit vermeiden und mich so sein lassen, wie ich mich gerade fühle, die mir meine Möglichkeiten und meine Grenzen aufzeigen und achtsam begleitend für mich in meinem Leben da sind.



Weitere Fächerbücher

Advent & Weihnachten

ERWARTEN GESTALTEN



Von der Taufe

EINEN BOGEN

ÜBER DAS LEBEN

SPANNEN



ISBN 978-3-7858-0801-6



9 783785 808016
www.luther-verlag.de