

Trauern können ist meine Antwort auf Verlust - Erfahrungen: Die Beendigung von Beziehungen, Trennungen von Freund- und Partnerschaften, Verluste von Sicherheiten und schließlich der Tod eines lieben Menschen. Aber die schwere Arbeit der Trauer! Sie braucht Zeit – manchmal sogar Jahre – und einfühlsame Begleitung.

Du hast ein Recht auf Deine Trauer. Sie beginnt mit dem persönlichen Abschied nehmen allein und gemeinsam mit Deinen Kindern und Angehörigen. Wenn möglich, nutze das Angebot einer Trauergruppe: Zeit zum Schweigen - Zeit zum Reden - Zeit zum Weinen (Tränen sind Scheibenwischer der Seele) und Zeit zum Trösten. Deine Erinnerungen sind kostbar. Sammle wichtige Daten, Gegenstände, Aussprüche, besondere Erlebnis-

Langer Weg

se und Bilder. Vielleicht stellst Du sie in einer Gedenkmappe zusammen. Du kannst auch eine Kerze und ein Foto zum Beispiel

in Deiner Wohnung aufstellen. Beachte Gedenktage wie Geburts- und Todestage. Wenn Du kannst, bete für die Verstorbenen, die Du kennst. Auf dem Weg meiner eigenen Trauerarbeit hilft mir die Erfahrung der Glaubenden zur Zeit des Alten Testaments. In den Zeugnissen des alten Gottesvolkes begegnen mir Menschen, die nur noch den Tod sehen. Sie

sehen im Sinne des Wortes nur noch schwarz. Sie gehören der Todes-Verfallenheit an – der Nicht-Welt, der Unterwelt. Dort

findet kein Leben mehr statt. Andererseits habe ich einen denkwürdigen Zusammenhang von Klagen und Loben entdeckt. Beides gehört ursächlich für meine Trauer zusammen. Zeigen Klagen und Schreie doch wie lebendig ich bin. Loben und Gottes Güte verkündigen weist auf den hin, dem ich mein Leben verdanke. Ich denke an das Wort aus Psalm

30,12: „Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen, du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen und mich mit Freude gegürtet.“

Auf dem langen Weg meiner Trauerarbeit kann sich mein Klagen verwandeln in einen Tanz. Eine Verwandlung aus der Körperstarre in die Beschwingtheit des Reigens mit allen Sinnen: Ich werde gehalten und bekomme Halt. Ich werde berührt und bin angerührt. Ich werde getragen und bin tragfähig. Ich werde geliebt und bin liebenswert. Ich werde getanzt und bleibe im Takt. Ja, Liebhaber des Lebens, in eine grenzenlose Zuversicht hast Du meine Trauer verwandelt.

▪ **Wolfgang Rein**

*

Der Autor dieser Gedanken ist Pfarrer der Evangelischen Gemeinde in Neuruppin.

GEDANKEN ZUM WOCHENENDE