



Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen

Samstag, 20. Februar 2010
hr2-Kultur - 6:50 Uhr

Pfarrerin Dr. Kerstin Söderblom
Frankfurt am Main

Trauer 2

Vor einiger Zeit traf ich eine Frau wieder. Sie war eine ganze Weile zu mir zum Gespräch gekommen. Ihr Bruder war an einem Herzinfarkt gestorben. Der Verlust war brutal in ihr Leben eingefallen. Ihre Trauer war schmerzvoll und hatte sie ziemlich aus der Bahn geschmissen.

Nun waren über sieben Jahre vergangen. Zufällig trafen wir uns wieder, und ich fragte sie, wie es ihr seitdem ergangen war. Sie erzählte von ihren Kindern, von ihrem Job, von einer neuen Wohnung. Und nach kurzem Zögern erklärte sie: „Die Trauer lebt weiter in mir und mit mir. Sie gehört fest zu meinem Leben dazu. Aber die Trauer hat sich verändert. Ich denke nicht mehr jeden Tag an meinen Bruder. Der Schmerz ist dumpfer geworden, manchmal spüre ich ihn gar nicht mehr. Und genau das konnte ich mir lange nicht vorstellen. Aber es ist tatsächlich so“, fügte sie hinzu.

„Und dann höre ich zufällig eine Musik im Radio, die mich an meinen Bruder erinnert, oder ein Bild berührt etwas in mir. Dann taucht er wieder auf vor meinem inneren Auge, und es tut schrecklich weh.“

„Manchmal spreche ich auch mit ihm“, erklärte sie nach einer Pause. „Und ich frage mich, was er wohl an meiner Stelle gesagt oder getan hätte. Er ist Teil meines Lebens geworden; eine Art innerer Ratgeber. Nicht nur dann, wenn ich ihn am Grab besuche. Am wichtigsten ist für mich, dass ich seit dem Tod meines Bruders mein eigenes Leben bewusster lebe. Ich habe schmerzlich erlebt, wie zerbrechlich das Leben ist, wie kostbar. Seitdem lebe ich mit der Möglichkeit des Todes und bin dadurch wachsamer geworden für das Leben.“

Mich hat berührt, was die Frau gesagt hat. Trauer verändert sich im Laufe der Zeit. Sie durchläuft verschiedene Phasen, die für Trauernde ganz unterschiedlich sein können. Fest steht: Alles darin hat seine Zeit und seinen Platz: Den Tod verleugnen und klagen,



Hessischer Rundfunk: Zuspruch am Morgen

Samstag, 20. Februar 2010
hr2-Kultur - 6:50 Uhr

PfarrerIn **Dr. Kerstin Söderblom**
Frankfurt am Main

wütend sein und verzweifeln, ganz taub sein, schreien und weinen. Die Trauer geht davon nicht weg, aber sie verändert sich. Sie fordert Energie und Aufmerksamkeit. Deshalb brauchen viele Trauernde auch immer wieder Zeit zum Innehalten, auch wenn die Welt drum herum schon lange wieder mit Alltagsgeschäften beschäftigt ist.

Etwas von dieser Lebensweisheit steckt auch in der Fastenzeit. Sie hat Aschermittwoch begonnen und geht bis Ostern. Es ist für viele eine nachdenkliche und nach innen gerichtete Zeit. Sie lädt ein, ruhig zu werden und Luft zu holen, bewusst in sich hineinzuhorchen und zu schauen: Was ist wichtig in meinem Leben, worauf kann ich eine Weile oder ganz verzichten? Bin ich mir tatsächlich darüber im klaren, dass mein Leben endlich ist? Auch Trauer und Tod gehören zum Leben dazu.

Die Frau, die ich nach sieben Jahre wieder getroffen habe, hat mir das gezeigt:

Es gibt nichts anderes zu tun, außer die Trauer zuzulassen. Der Rest braucht Zeit, viel Zeit und Geduld, viel Ruhe und Nachsicht mit sich selbst. Dann entdecke ich vielleicht sogar, dass Trauer mir im Leben auch etwas schenken kann: zu spüren und gewiss zu sein, dass im Angesicht des Todes Leben nicht selbstverständlich ist.

Das Leben ist endlich und kostbar, jedes einzelne Leben. Und jeder Tag will bewusst und dankbar gelebt sein. Mit allen Höhen und Tiefen.