

Meine Gedanken sind bei Dir

Ein Mensch ist von uns gegangen. Ein uns naher Verwandter oder vielleicht ein Freund. Immer hat es mit Abschied nehmen zu tun. Noch waren wir mit ihm eng verbunden, haben viel Freude und auch Schweres miteinander geteilt und nun? Jetzt fehlt er uns, er hätte doch noch etwas bleiben können. Uns kommen Gedanken wie „ warum musste es gerade mir passieren“. Dabei vergessen wir, dass es nicht nur uns trifft, sondern viele andere Menschen auch. Denken wir dabei an den letzten Zwischenfall in den USA. Wie sehr waren wir doch erschüttert von der ganzen Tragik des Geschehens. Keiner der Betroffenen hätte es wohl geglaubt, wenn es vorher jemand schon gewusst hätte. Denken wir an diejenigen die unmittelbar am „Tatort“ waren, was wird sich dort abgespielt haben? Das alles kann uns wohl kaum in unserer eigenen Trauer helfen. Hilft es mir in meinem Schmerz, geht es mir besser daran zu denken? Da sind Gefühle die ich nicht einordnen kann, da ist das Allein sein, vielleicht auch Verlassen sein, körperliche Beschwerden bis hin zur depressiven Störung. Ich kann es nicht begreifen. Kann es nicht doch sein, dass ich es nur geträumt habe. Das Leben hat sich verändert, es ist nicht mehr wie es war, und wird es auch nicht mehr sein. Dieser eine Mensch fehlt mir und damit ist alles anders als vorher. Meine Gedanken wandern immer wieder zurück in das „alte Leben „ und können es doch nicht mehr zurückholen. Ich spüre den Schmerz der Trennung meine Ohnmacht nichts tun zu können. Wie soll es nur weitergehen? Gott wo bist du? Trauern ist ein schwerer Prozess. Gut ist es dann einen lieben Menschen zu haben, der mir hilft mich an die neue Situation zu gewöhnen, sich an das neue Leben anzupassen. Verwandte können dann oft nur eine gewisse Zeit beistehen. Oft sind sie ja selbst noch betroffen und brauchen auch Hilfe. Sich dann eine andere Hilfe zu suchen kann durchaus für beide Seiten eine Möglichkeit der Verarbeitung sein. Trauern ist echte Arbeit. Der Körper und die Seele müssen sich an die neue Situation anpassen, man spricht hier von einem Anpassungsprozess. Es gibt aber Hoffnung, nicht sofort aber Schritt für Schritt. Kann ich mich darauf einlassen?

Ihre Monika Glaschick

WWW.Monika-Glaschick.de