

Erschienen am 28.10.2001 im Wochenkurier

## Plötzlich ist alles anders

Gerstern haben wir noch gelacht, Scherze gemacht, haben davon erzählt wie wir gemeinsam.

In die Pilze fahren wollten. Und nun? Er ist nicht mehr!

Kann ich mich nicht doch verhöhrt haben? Vielleicht habe ich ja geträumt!

Das Unfassbare geschieht. Ein geliebter Mensch hat uns verlassen, durch Scheidung oder durch den Tod. Beides ist kaum zu fassen, unbegreiflich ist es und wer kann es verstehen.

Plötzlich allein! Getrennt! Nie wieder ..

Und dieser Schmerz, wie soll ich ihn denn aushalten! Aber vielleicht ist er ja nur ein paar Tage weggefahren. Er kommt bestimmt bald zurück.

Kann ich überhaupt der Realität ins Auge sehen, kann ich es glauben oder wenigstens.

Ich kann es nicht, noch nicht in diesem Stadium der Trauer. Zu oft schieben sich Gedanken des Nichtbegreifens –und Nichtverstehens ein. Es fällt mir leichter noch zu hoffen, dass es vielleicht doch alles anders ist.

Sollte sie allmählich die Realität begreifen, so werden erst recht die Tore der Verzweiflung, des Weinens, der Schmerzen geöffnet.

Die Gefühle setzen mir arg zu. Oft kann ich kaum einen klaren Gedanken fassen und ringe mit mir ob ich diese Gefühle nun zulassen möchte oder doch lieber verdränge.

Verdrängung ist ein Punkt, der von einigen Menschen genutzt wird. Die Flucht in Arbeit ist zum Beispiel eine solche Möglichkeit. Leider holt uns das Verdrängte immer wieder ein, auch nach Jahren noch. Spätestens beim nächsten Verlust, der nicht einmal mit mir persönlich zu tun haben braucht ist es wieder da.

Trauern ist ein schwerer Prozess. Gut ist es dann jemand an seiner Seite zu haben, der für mich Verständnis zeigt, mir Mut zuspricht und mich einfach mal in die Arme nimmt und meinen Schmerz mit aushalten kann.

Nutzen sie die Anteilnahme der Menschen in der ersten Zeit besonders, denn das brauchen sie jetzt mehr denn je. Hören sie nicht auf Menschen aus der so genannten, modernen Gesellschaft, die ihnen anderes erzählen wollen. Ein Trauernder ist für sie unangenehm .Es müsste doch nun bald vorbei sein! Wie lange wird sie uns noch damit konfrontieren!

Hören sie nicht darauf. Nehmen sie das Trauern ernst und suchen sie sich eventuell auch Hilfe. Denn nur so werden sie wieder ins Leben finden, denn bei dem Verlust ist auch etwas in ihnen gestorben.

Das muss aber nicht so bleiben.

Ich wünsche ihnen dass die Mohnblumen auch in ihrem Leben wieder blühen wie sie es jetzt in meinen Leben tun. Aber bis dahin heißt es noch Schritte zu gehen, natürlich nicht allein.

Ihre Monika Glaschick

[WWW.Monika-Glaschick.de](http://WWW.Monika-Glaschick.de)

„Plötzlich ist alles anders“

Erschienen am 28.10.2001 im Wochenkurier