

*... und der mensch hat seine grenzen,
grenzen, über die hinaus
sich sein muth im staube windet
(Grillparzer)*

Tot, aus und vorbei...?

Leben beginnt und endet. Wir wissen nicht, warum. Wir können darüber zornig oder traurig sein, wir können uns auflehnen - es ist so. Wir können die Augen schließen, nie an den Tod denken - irgendwann holt er uns ein. Verschwindet ein wilder Hund, der dich anspringt, nur weil du schnell die Augen schließt? Nein. Verschwindet ein Unglück, nur weil du davon nichts hören willst? Nein. Verschwindet ein Zahnschmerz, nur weil du versuchst nicht an ihn zu denken? Nein.

Der Tod gehört zum Leben, ob wir ihn mögen oder nicht. Er ist wirklich da - wie ein böser Hund, ein Unglück, ein Zahnschmerz. Dir bleibt nichts anderes übrig, als zu reagieren.

Du kannst wütend werden, dich empören, du kannst dich fragen, warum die Welt so eingerichtet ist, dass alle Lebewesen sterben, du kannst trauern: Du weinst, du weißt nicht, wie es ohne diesen Menschen weitergehen wird, du weißt nicht, wo er jetzt ist.

Jeder Mensch muss das ertragen, oft sogar mehrmals im Leben. Weil alle Menschen das so erleben, haben sie Wege gefunden, mit Trauer, Schmerz, Verzweiflung und Abschied umzugehen:

- Schlimm ist es, allein und unverstanden mit seiner Trauer zu sein - es hilft, Menschen zu haben, da bleiben und Beistand leisten
- Es hilft, den eigenen Schmerz auszudrücken. Es hilft, sich gegenseitig zu trösten
- Es hilft, zur Beerdigung zu gehen, um wirklich Abschied zu nehmen. Der Tote ist gegangen, du bleibst zurück und musst irgendwie weiter leben. Du bist noch nicht gestorben, auch wenn es sich so anfühlt!
- Es hilft, hinterher zusammen zu sitzen, zu essen, zu trinken und über der Verstorbenen zu sprechen, sich Geschichten von ihm zu erzählen, auch lustige!
- Es hilft, gemeinsam darüber zu sprechen, wo der Verstorbene jetzt ist: Bei Gott? Im Himmel? Im Licht? In einer Welt der Toten? Wird er verwandelt, in eine Pflanze, ein Tier, einen Stern? Was glaubst du?
- Es hilft, zum Grab zu gehen und es zu pflegen
- Es hilft, ein Bild aufzustellen
- Es hilft, sich zu erinnern. Es hilft auch zu vergessen...

Du weißt nicht, wie es weitergehen soll

aber irgendwie wird es weitergehen, Schritt für Schritt. Dieses Nichtwissen ist vielleicht das Schwerste - es bleibt nichts anderes übrig, als es zu ertragen. Doch sollte niemand schwere Zeiten alleine bewältigen müssen! Wir können uns nicht immer selbst helfen - so wie sich (außer Baron

Münchhausen) niemand am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen kann. Zum Leben gehören notwendig auch Zeiten der Schwäche, der Verzweiflung. Du darfst traurig sein, ob eine kurze Zeit, ob eine lange Zeit, du darfst es - egal, was alle anderen sagen. Aber gleichzeitig lebst du auch und sollst leben - schließlich bist DU noch nicht gestorben! Also darfst du dich auch freuen, sogar lachen, auch wenn du gleich wieder weinen musst. Diese Achterbahnfahrt der Gefühle gehört zur Trauer dazu. Es reißt dich hin und her. Allen Menschen geht es so - nur zeigt es nicht jeder. Niemand kann cool sein, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist.

Deshalb lassen Sie sich begleiten,

das ist nicht schwach, das ist nicht krank, das ist normal! Menschen haben immer und überall Formen entwickelt, mit deren Hilfe sie die Konfrontation mit dem Tod bewältigen konnten. Sie haben immer nach Sinn und Deutung gesucht - das ist der Ursprung der Religionen. Heute sind viele Menschen nicht mehr in einer Religion verwurzelt und stehen dem Tod und allen Fragen, die er aufwirft, allein gegenüber. Und so fortgeschritten unsere Forschung auch ist - Antworten auf die Frage nach dem Umgang mit dem Tod gibt sie uns immer noch nicht.

Ich gehe mit Ihnen durch die Trauer, höre zu, suche mit Ihnen nach Antworten und Wegen, stehe Ihnen mit meinem Wissen über den Umgang mit Tod und Trauer in den verschiedensten Kulturen zur Verfügung, halte mit Ihnen aber auch aus, keine Antworten zu finden...

Gerne nehme ich das "Begleiten" wort-wörtlich und spaziere mit Ihnen kleinere oder größere Strecke, redend, schweigend - wie es gerade passt. Das tut gut, durchbricht das Gedankenkarussell, es hilft, die innere Bewegung zu ordnen, den Horizont zu weiten, durchzuatmen.