EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 01.10.2025 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

Trauerweg

Vor fünf Jahren habe ich Maike verloren, eine echt enge Freundin. Sie hatte einen Unfall und war sofort tot. Meine Welt stand still. Mein Herz war zerbrochen. Und erst heute kann ich sagen: Es geht mir wieder gut. Und daher möchte ich allen da draußen im Sektor, die gerade um ihren Lieblings- und Lebensmensch trauern, einen Gruß schicken.

Wenn dir das passiert ist, dann weißt du wie ich: Nicht ist mehr wie zuvor. Vielleicht weißt du gar nicht, wie du weitermachen sollst. Vielleicht bist du gerade auf dem Weg zur Arbeit, oder du sitzt zu Hause am Frühstückstisch, oder du bist noch im Bett, weil du gar nicht mehr weißt, wozu du überhaupt noch aufstehen sollst. Weil der Mensch, mit dem du dein Leben geteilt hast, nicht mehr da ist.

Sei geduldig mit dir, wenn dir alles zu viel ist. Gehe mit kleinen Schritten durch den Tag. Atme, esse, trinke, schlafe. Rede mit Freunden oder rede mit Gott. So schaffst du Tag für Tag und kannst weitergehen. Mit Pausen, mit Weinen, mit Gefühlen, von denen du vorher keine Ahnung hattest. Der Schmerz kann heftig sein und sich anfühlen, als würde er dich innerlich verzehren. So habe ich es erlebt, und daher möchte ich dir sagen: Auch wenn du dich heute vernichtet fühlst – das Leben wird wieder lebbar.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel