

Hörmal | 26.11.2023 07:45 Uhr | Lisa J. Kregel

## Abschied

Es war das Schwerste, das ich bisher erlebt habe: Mein Vater stirbt nach einer schweren Krankheit am Karsamstag, nur einen Tag später - am Ostermorgen – stehe ich in der Kirche und predige über die Auferstehung. Ich habe lange mit mir gerungen: Schaffe ich das? Halte ich das durch? Die meisten Menschen haben mir damals abgeraten: "Lass es sein!" "Du übernimmst dich!" Ich habe es trotzdem gemacht. Und nie bereut!

Aber seitdem frage ich mich: Wie geht eigentlich Abschied nehmen? Wie kann ich mit Verlusten und der Angst davor umgehen? Was hilft?

Den Verlust anzunehmen hilft. Denn: Einen lieben Menschen zu verlieren, ist eine absolute Katastrophe. Kein Wunder, dass Menschen Angst davor haben; und vor dem eigenen Sterben. Wir werden alles verlieren: Leib und Leben. Hab und Gut. Haare und Zähne. Das ist die Wahrheit des heutigen Tages. Der Theologe Martin Luther hat schon vor 500 Jahren geschrieben: "Im Leben schaue ich auf den Tod." Das heißt nichts anderes als: "Mach dir nichts vor. Du wirst sterben." Deshalb: Nutze die Zeit, die dir geschenkt ist.

Gehe behutsam mit Dir um. Früher gab es das Trauerjahr. Ein ganzes Jahr in schwarz. Das ist heute kaum noch üblich. Das ist gut so, denn niemand soll dazu gezwungen sein. Und doch: Manchmal finde ich es auch schade. Denn das erste Jahr nach einem Verlust ist eine besondere Zeit. Alles ist zum ersten Mal: Zum ersten Mal alleine Weihnachten feiern. Zum ersten Mal alleine am Geburtstag. Es gilt, behutsam mit sich umzugehen in dieser Zeit. Jeden Tag einzeln angehen. Rituale zu pflegen oder neu zu erfinden kann helfen. Den Friedhof besuchen. Dort oder zu Hause eine Kerze anzünden. Sich an der frischen Luft bewegen.

Was mir auch geholfen hat: Ich bin nicht alleine geblieben mit meiner Trauer. Sondern: Ich habe mir Verbündete gesucht: um zu reden und zu erzählen. Wenn man trauert, dann kann man schnell das Gefühl bekommen: Die Welt dreht sich weiter. Aber ich drehe mich nicht mit. Und subjektiv ist das ja auch so. Und doch gibt es ganz viele, die das Gefühl des Verlusts und der Trauer kennen. In Kirchengemeinden, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen.

Und grundsätzlich gilt: Ein glückliches, ausbalanciertes Leben geht am besten, wenn das Lebensglück auf verschiedenen Säulen ruht. Dann gewinnt das Leben Stabilität. Überprüfen Sie, was Ihr Leben trägt und hält, was Sie glücklich macht. Als Christin vertraue ich darauf, dass Jesus Christus mein Fundament, meine Säule bleibt. Wer auf ihn traut, hat wohl gebaut, im Leben und im Sterben.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius