

Trauma, Trauer, Wachstum

Vortrag von Dr. David Althaus

7. Forum der Verwaisten Eltern, München, 11.10.2019

Meine sehr geehrten Damen und Herren, liebe verwaiste Eltern,

Trauma, Trauer, Wachstum. Auf den ersten Blick ist das ein dissonanter Dreiklang. Niemand will am Tod seines Kindes wachsen. Fast alle hier im Saal mussten am eigenen Leib erfahren, was Trauma und Verlust bedeuten. Kann man damit einen Begriff wie Wachstum in Verbindung bringen? Ist das Provokation? Ist es Ignoranz? Eine nette Idee zur Tröstung untröstlicher Menschen? Wenn ich heute versuchen werde zu skizzieren, wie sich Wachstum trotz oder sogar wegen Trauma und Trauer ereignet, dann basiert dies weniger auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die es hierzu auch gibt, meine Ausführungen basieren auf der Beobachtung und Begleitung der Menschen, die sich mir nach einem schweren Verlust anvertraut haben.

Der Verlust des eigenen Kindes als traumatische Situation

Bevor ich über Wachstum spreche, müssen wir am Anfang beginnen. Die Stunde Null, der Urknall, das ist die vernichtende Situation des Verlusts. Die unwiderrufliche Zerstörung einer bis dahin eher heilen Welt. Wo genau die Wucht der traumatischen Situation beginnt, ist im Einzelfall unterschiedlich. Manchmal beginnt es schon mit der Diagnosestellung einer lebensgefährlichen Erkrankung, manchmal damit, dass ein Kind vermisst wird, manchmal auch erst mit der Überbringung der Todesnachricht.

In nahezu jedem Fall ist der Verlust eines Kindes eine traumatische Situation. Trauma bedeutet dabei eine bestimmte Qualität des Erlebens, die mit Haut und Haar erfahren wird: der totale Zusammenbruch. Im Zentrum stehen maximale Bedrohung mit Todesangst und komplette Ausweglosigkeit.

Für die konkrete Situation, dass das eigene Kind stirbt, gibt es akut keine Möglichkeit der Bewältigung oder Kontrolle. Es ist ein Erleben völliger Hilflosigkeit. Einige Eltern versuchen in ihrer Not zu kämpfen, obwohl es nichts mehr zu kämpfen gibt. Manche beschimpfen den Überbringer der Todesnachricht. Manche werden aggressiv und beharren darauf, dass es gar nicht wahr sein könne. Es ist ein aussichtsloser Kampf gegen die übermächtige Realität des Todes. Der Mensch erfährt sich hier als ganz klein und ohnmächtig. Der Tod des Kindes ist nicht mehr umkehrbar. Es gibt keine Möglichkeit, der Situation zu entkommen. Es ist ein brutales Diskrepanzerlebnis: Was hier passiert, kann nicht wahr sein! Der Mensch ist dem schutzlos preisgegeben, die Intensität ist so überwältigend, dass Angst und Schmerz eine Alarmreaktion des Körpers und der Psyche in Gang setzen mit dem Ziel, die Situation irgendwie zu überleben. Der Mensch zieht sich tief in sich selbst zurück.

Das Ausgeliefertsein als Endzustand von Hilflosigkeit und Ohnmacht ist eine traumatische „Zangensituation“. Der Mensch ist eingeklemmt, gefangen, weder Flucht noch Kampf können die Bedrohung abwenden. Stattdessen vollständige Preisgabe. Der Mensch erstarrt. Auf Englisch sprechen wir von freeze, eine Art Todstellreflex. Unsere normalen kognitiven Problemlösefunktionen greifen nicht mehr, stattdessen setzt ein archaisches autoprotektives Notfallprogramm des Körpers ein, um akut das Überleben zu sichern. Wenn weder Kampf noch Flucht möglich sind, erfolgt eine innere Flucht.

Die direkten Folgen sind äußere Erstarrung, Unfähigkeit der Einordnung des Erlebten und der Versprachlichung des Erlebten. Es kommt zu Fehlwahrnehmungen in Bezug auf die Zeit, das Realitätsempfinden ist gestört. Die Betroffenen beschreiben ein Gefühl der Distanziertheit, das Geschehen bleibt unwirklich, verzerrt, surreal oder „wie in einem Film“. Gleichzeitig beamt sich der Mensch aus der Situation raus, um nicht an den übermächtigen, bedrohlichen Eindrücken zu zerbrechen. „Ich bin gar nicht da, das geschieht nicht wirklich ...“. Wir sprechen dann von Dissoziation: Wie in Watte gehüllt sein, das Ganze wie von außen erleben.

Gedächtnisinhalte werden dann nur teilweise gespeichert. Das Sprachzentrum und das Gedächtniszentrum des Gehirns, die sonst dafür sorgen, dass Erlebnisse eingeordnet und verbalisiert werden können, sind blockiert. In der Folge hat der Betroffene zunächst weder klare Erinnerungen an die traumatischen Situationen, sondern nur Erinnerungsfetzen, zum anderen fällt es extrem schwer, eine Sprache zu finden für das, was einem widerfahren ist. „Mir fehlen die Worte, es macht mich sprachlos“ und „Ich kann es nicht fassen“. Kennzeichnend für traumatische Erfahrungen ist eine fragmentarische Speicherung, eine Art Splitterbildung im Gedächtnis, bildhaft gesprochen, wie bei einem zersprungenen Spiegel. Oder auch: „Ich kann mich an so vieles gar nicht erinnern“.

Das ist dann die Situation, die von außen oft so aussieht, als sei die Person gefasst. Auch wenn sie zittert, wirkt sie emotional eher ruhig oder abwesend. Tatsächlich befindet sie sich mitten in der traumatischen Situation und wird über Notfallprogramme reguliert. In gewisser Weise ist sie nicht sie selbst, alles fühlt sich falsch und unwirklich an.

Der Verlust eines Kindes ist wohl immer eine traumatische Situation. Ob eine Traumafolgestörung entsteht, ist dagegen anfangs ungewiss. Wenn das Begreifen und Erinnern langsam gelingt, wenn wieder eine Einheit aus Denken, Fühlen und Handeln möglich ist, wenn das Widerfahrene verbalisiert werden kann, verliert sich die lähmende Wirkung des Traumas. In anderen Fällen gelingt das nicht und es entstehen die Kardinalsymptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Typisch sind starkes Vermeidungsverhalten in Bezug auf traumaassoziierte Auslöser (z.B. nicht darüber sprechen können, keine Fotos ansehen, Orte und Menschen vermeiden etc.), ein Zustand ständiger Anspannung und Schreckhaftigkeit, plötzliche Flashbacks, die sich anfühlen, als würde die ganze Situation erneut ablaufen oder auch Intrusionen, also das Auftauchen extrem schmerzhafter Erinnerungen, die mit großer Angst verbunden sind. Die Kernemotion bei Trauma ist Angst, maximale Angst bei maximaler Bedrohung.

Dafür, dass ein Trauma seine zerstörerische Wirkung verliert, braucht der Mensch auf der einen Seite Stabilisierung und Sicherheit, auf der anderen Seite den Mut, sich dem eigenen Schrecken zuzuwenden. In schwierigen Fällen gelingt das wohl nicht ohne professionelle Begleitung. Es geht hier darum, die Sprachlosigkeit zu überwinden, den zersprungenen Spiegel wieder zusammzusetzen und die Geschehnisse zu rekonstruieren, ohne in Erstarrung geraten zu müssen. Wenn dagegen eine ungünstige, wenngleich gutgemeinte Konfrontation mit traumatischen Triggern stattfindet, kann das zu einer Retraumatisierung des Betroffenen führen. Nur wenn der Hinterbliebene über genügend Ressourcen verfügt, dem Schrecken aktiv und gestaltend zu begegnen, statt nur in ein Wiedererleben der Situation (flashback) mit maximalem Kontrollverlust zu geraten, ist die aktive Bearbeitung der traumatischen Situation möglich. Ein wichtiger Punkt ist dabei das bewusste Durchleben der Emotionen, Körpererfahrungen und Gedanken bei gleichzeitiger Verbalisierung. Es geht darum, die Kraft zu entwickeln, auch die schlimmen Bilder betrachten zu können, ohne erneut in eine traumatische Erstarrung zu geraten.

Ob und wann der Zeitpunkt gekommen ist, diese traumakonfrontierende Arbeit zu beginnen, liegt bei den Betroffenen selbst. Manche können es rasch, andere brauchen lange Zeit und ein Teil bleibt langfristig in der Vermeidung.

Das Problematische an langfristiger Vermeidung liegt darin, dass zukünftig trotz aller Vermeidung die traumatische Erfahrung durch verschiedenste Trigger mit all ihrem Schrecken wiedererlebt wird. Es ist dann auch langfristig sehr schwer, positiv an das eigene Kind zu denken und Erinnerungen zu pflegen, ohne dabei immer wieder das Gefühl völliger Hilflosigkeit, Verlorenheit und Angst zu spüren. Das erschwert die dringend notwendige Trauer.

Verlust und Trauer

Trauer ist der Prozess, der es den Eltern ermöglichen soll, langfristig mit dem entsetzlichen Verlust umgehen zu lernen. Ein schwerer Verlust ist mit so vielen Herausforderungen verbunden und deren Bewältigung ist oft so mühsam und anstrengend, dass der Begriff „Trauerarbeit“ gar nicht verkehrt erscheint. William Worden hat verschiedene Aufgaben innerhalb von Trauerprozessen beschrieben, die nicht linear abgearbeitet werden, sondern prozesshaft parallel stattfinden.

Zu den Aufgaben gehören die Realisierung des Geschehenen, das Erleben des Verlustschmerzes, die Neuorientierung in einer Welt, wo der Verstorbene fehlt und die langfristige Gestaltung der Beziehung zum Verstorbenen. Das hört sich in der Theorie so einfach an, jede einzelne Aufgabe für sich genommen ist aber ein langer und mühseliger Prozess mit vielen Rückschlägen. Sie wissen das!

Wachstum

Meine Tochter fragte mich im Alter von sieben Jahren: „Papa, was sind das für Menschen, die in deine Praxis kommen?“ Als ich ihr sagte, dass es oft Eltern seien, deren Kinder gestorben sind, schüttelte sie den Kopf und sagte: „Aber Papa, was wollen die bei dir? Du kannst die Kinder doch nicht wieder lebendig machen!“ Ufff, das war eine Äußerung von bemerkenswertem Scharfsinn! Und natürlich hat sie Recht. Ich kann die Kinder nicht wieder lebendig machen. Das ist der Ausgangspunkt. Ich stehe als Therapeut mit leeren Händen da.

Der Weg von Mutter oder Vater in der Trauer ist immer wieder schwer – und er ist lang. Die allermeisten Wegstrecken muss jeder alleine meistern. Selbst der Partner vermag die Trauer nur bruchstückhaft zu teilen, denn jeder lebt seine eigene. Auch ich kann niemanden durch die Trauer führen oder gar tragen. Meine Art, mit Trauernden zu arbeiten, besteht darin, mich immer wieder mit ihnen am Wegrand niederzusetzen, innezuhalten und zu lauschen, was gerade wichtig sein könnte.

Dabei werde ich Zeuge von Transformationsprozessen. Nicht ich bin es, der das bewirkt. Ich bin ja auf den meisten Etappen der langen Wanderung durch die Gebirge der Trauer und ihre tiefen Täler gar nicht dabei. Zwischendurch bin ich Begleiter und Zeuge. Da werde ich Zeuge, wie sich Dinge in Menschen verändern, wie sie wachsen. Es ist meist ein ganz langsames Wachsen, unmerklich für die Außenwelt. Kein großes Hallo, keine Erlösung vom Alptraum, sondern ein Einsammeln von Puzzlestücken, von Mosaiksteinen, um das Leben neu zu finden. Diese Veränderungen kommen nicht laut, sondern meist auf leisen Sohlen. Sie können ganz verschiedene Bereiche des Lebens betreffen.

Vorhin habe ich die Traueraufgaben von William Worden kurz genannt. Tatsächlich könnten wir sie auch als Wachstumsaufgaben bezeichnen.

1. Die Realisierung

Die meisten Betroffenen brauchen viele Monate, manchmal auch Jahre, um die neue Wirklichkeit erfasst zu haben. Noch lange nach dem Tod des Kindes gibt es Tage, da wacht man auf und denkt: Es kann doch einfach nicht wahr sein, es ist ein Irrtum. Das Lernen der Realität ist mühsam und dauert. Für die Umwelt ist der Verlust meist schon längst abgeschlossen, wenn er beginnt, bei den Eltern seine volle Wucht zu entfalten mit all den zermürbenden Begleiterscheinungen: Wie konnte das nur passieren? Warum? Warum sie? Warum wir? Was haben wir falsch gemacht? Warum diese Ungerechtigkeit? Wie weiterleben?

Die Anerkennung dessen, was passiert ist, erfordert Kraft und Stärke. Anfangs erscheint dies kaum möglich, das Bedürfnis wegzuschauen und zu verdrängen ist dann noch übermächtig. Auch in diese neue Wirklichkeit müssen die Angehörigen erst reinwachsen: Du bist nicht mehr da.

2. Verlustschmerz

Mit dem Lernen der Wirklichkeit kommt die Welle des Schmerzes. Sie kann groß sein, wie ein Tsunami, gewalttätig, zerstörerisch und brutal. Oft ist die Schmerzerfahrung so intensiv, dass der Mensch sich immer wieder wegduckend muss, um nicht daran zu zerbrechen. Und auch nach Monaten relativer Ruhe kann der Schmerz wie ein Unwetter über den Menschen kommen. Z.B. an Jahrestagen oder aber auch, wenn man nichtsahnend in schwierige Situationen gerät: „Wie schön dich zu sehen, wie geht's denn deiner Tochter?“ Es gibt keinen dauerhaften Schutz vor dem Schmerz, im Gegenteil, oft scheint er notwendig und gut. Die Liebe und Verbundenheit mit dem verstorbenen Kind findet seinen Ausdruck lange Zeit vor allem in der Sprache des Schmerzes. Das eigene Lebenshaus scheint zerstört durch die Wucht des Verlustes. Die Wände und Mauern sind eingestürzt, alles ist nur Schmerz. Alles zertrümmert! Erst nach und nach lernen die Überlebenden, wieder am eigenen Lebenshaus zu bauen, wieder Wände hochzuziehen, Räume zu definieren, zu gestalten und einzurichten. Nicht mehr alles ist Schmerz, auch anderes darf wieder einen Platz haben. Erst nach und nach gelingt es, auch die Fülle guter Erinnerungen an den Verstorbenen zuzulassen. Im Schmerz zu wachsen, bedeutet auch, den Schmerz nicht nur zu erleiden sondern allmählich selbst zu gestalten. Zu lernen, wie man sich schützen kann, aber auch Zeit und Form zu finden, sich dem eigenen Schmerz hinzugeben.

3. Die Neuorientierung in der Welt, in der das Kind fehlt

Wer sein Kind verloren hat, der verliert den naiven Blick auf das Leben, seinen selbstverständlichen Platz in dieser Welt. Wer sein Kind verliert, ist danach auf der anderen Seite des Daseins, jenseits der naiven Leichtigkeit anscheinender Normalität. Ab jetzt findet das Leben auf dieser anderen Seite statt und es gibt kein Zurück. Dieses neue Leben verlangt neue Antworten.

Für die anderen, die Unverwundeten, deren Leben so weitergeht wie immer, ist die Welt der Überlebenden nur wenig nachvollziehbar: „Na, geht's dir wieder gut?“ Die Ahnungslosen! Oft meinen sie es freundlich mit ihren Ermutigungen und merken nicht einmal, wie sehr sie die Trauernden verletzen mit ihrer Achtlosigkeit. Auch das gehört zu den Wachstumsaufgaben: Sich mühsam in dieser Welt neu zu zurechtzufinden. Das eigene Lebenshaus kann nie wieder das gleiche sein wie zuvor, auch wenn die Welt draußen ganz normal weiterläuft. Im eigenen Leben geht kaum etwas einfach weiter. Weder in der Familie, noch im Freundeskreis oder in der Arbeit. Man muss sich neu finden, neu erfinden. Aussortieren, Grenzen setzen, sich schützen, ausprobieren, neu finden, verwerfen, neu suchen, wieder verwerfen usw. Das ist mühsam, denn anfangs erscheint ja alles sinnlos und das Leben unendlich tristlos. Wofür könnte es sich lohnen weiterzuleben? Wer liegen bleibt, geht zugrunde, nur wer aufsteht und aktiv wird, kann neue Erfahrungen machen und die Mosaiksteine finden, die er

braucht, um am Lebenshaus bauen zu können. Die meisten spüren nach einer Weile deutlich, dass sie Veränderung brauchen und gleichzeitig haben sie Angst davor. Es geht darum, sich auf die Suche zu machen, auf die Suche nach Qualität und Sinn. Was kann mir noch wichtig sein in diesem Leben? Es ist ein Ausprobieren und Ertasten, ohne dass wir vorher die Antwort kennen.

4. Die Beziehung zum Verstorbenen

Egal ob Atheist, Christ oder Buddhist, die Qualität des weiteren Lebens hängt sehr davon ab, ob es gelingt, sich zu versöhnen mit dem, was geschehen ist. Das ist schwierig, ja fast unzumutbar. Wie soll man Akzeptanz für die schlimmstmögliche Katastrophe finden? Es gibt auch kaum Wegweiser, die einen dahin führen könnten.

Und all das geschieht immer vor dem Hintergrund der Frage: „Wo bist du?“ Denn so, wie man lernen muss, dass das Kind fort ist, für immer, unwiederbringlich und endgültig, so stellt sich doch für alle die Frage: Wie und wo finde ich dich, wie begegne ich dir? Wo ist dein Platz in meinem gegenwärtigen und weiteren Leben? Das ist vielleicht gar nicht so sehr eine Frage von Religion oder eines Lebens nach dem Tod, oder der Möglichkeit eines Wiedersehens, sondern eher eine Haltung in der Gegenwart, die mit Akzeptanz zu tun hat. Um Momente der Nähe zu finden, um seine eigenen Rituale finden – mit Sätzen wie: „Du bist gestorben und doch bei mir und irgendwann werde auch ich sterben und das ist in Ordnung“. Würden wir die verstorbenen Kinder fragen, sie würden rufen: „Lebe du jetzt dein Leben! Ich wünsche mir, dass es dir gut geht und will eine Kraft in deinem Rücken sein.“

Neben dem Blick nach hinten auf das verstorbene Kind darf sich auch der Blick nach vorne auf die Möglichkeiten der Gegenwart und Zukunft entwickeln. Anfangs erscheint diese Möglichkeit kaum vorhanden, ja sogar als Untreue gegen das gestorbene Kind. Mit der Zeit entwickelt sich bei vielen die Bereitschaft zu Bewegung, Veränderung, Wachstum. Es ist mein Privileg, bei den Menschen, die zu mir kommen, miterleben zu dürfen, wie sie sich verändern. Ich sehe, wie Neues zum Leben erwacht, wie trotz aller Schmerzen sogar wieder Freude erlebt werden kann, wie Menschen ihrem eigenen Leben wieder neue Impulse und Sinn geben, mutige Entscheidungen treffen und nach der ihnen gemäßen Art des Lebens suchen. Ob auf Reisen, in einem neuen Beruf, an einem neuen Ort oder auch im Wagnis einer neuen Partnerschaft. So sehr die Zeit nach dem Verlust davon geprägt ist, sich der Wunde, dem Schmerz und Verlust zuzuwenden, so entsteht bei vielen Eltern über die Zeit auch ein deutliches Gespür dafür, was ihnen nicht mehr entspricht und wo Gutes im Leben liegen könnte. Geld, Karriere und Ansehen werden unwichtig. Verbundenheit, Liebe, Natur und Spiritualität nehmen einen wichtigeren Platz ein.

Viele berichten mir bewegende Erlebnisse der Nähe. Begegnungen mit dem Kind im Traum, in der Natur oder beim Kontakt mit Tieren. Für manche klingen solche Ereignisse wie Spinnerei. Für viele Eltern sind es Zeichen. Zeichen der überdauernden Liebe und Verbundenheit. Die Verbindungslinien der Einzelnen können ganz unterschiedlich sein. Manche haben nur eine lebendige, gegenwärtige Erinnerung an eine frühere Zeit, andere erleben dagegen intensiv die unmittelbare Präsenz des Verstorbenen. Es sind ergreifende Erfahrungen, die beglücken und gleichzeitig schmerzen: „Ich spüre deine Nähe, ich denke voller lebendiger Erinnerungen an dich ... Ich liebe dich und ich spüre deine Liebe ... Danke ...“. Wer so etwas sagen kann, ist reich beschenkt. Aber es ändert nichts an der großen Sehnsucht, die bleiben wird.

Im Verlust ist es Aufgabe der Eltern, in eine neue Beziehung zu ihrem Kind hineinzuwachsen. Voraussetzung dafür ist, die alte Beziehung loszulassen und Veränderungsprozesse zu akzeptieren, die auch die Trauer und das eigene Bild des verstorbenen Kindes mit einschließen.

Hier könnte ich meiner Tochter antworten: „Ich kann das Kind nicht lebendig machen und doch kann das Kind für die Eltern wieder lebendig werden. Nie mehr wie vorher – anders. Aber doch zugehörig und in der Liebe verbunden.“ Trauer ist der Prozess, der den Menschen darin unterstützen soll, diese Transformation zu erfahren. Und in diesem Punkt ist Trauer auch das Gegenteil von Depression. Depression ist Lähmung, macht stumm und zerquetscht den Menschen, Trauer verlangt dagegen Haltung und Aktivität. Trauer umfasst damit auch einen Prozess des Wachstums.

Was brauchen Menschen, um in der Trauer wachsen zu können? Sie brauchen Zeit und sie brauchen Menschen, die zuhören, unterstützen und all das anerkennen, was ihnen widerfahren ist. Diese Eltern brauchen kein Mitleid, sondern Zuwendung und Ermutigung, mit dem Verlust leben zu lernen und sich zu versöhnen. All das erlebe ich, wenn ich das Miteinander von verwaisten Eltern sehe. Ich erkenne bei diesen Eltern keine Abstumpfung, sondern im Gegenteil eine große Sensibilität für das Leid anderer und eine große Bereitschaft zu direkter Unterstützung. So viele Menschen, die sich unter dem Dach der verwaisten Eltern gefunden haben, sind bereit, für andere da zu sein, obwohl sie selbst verwundet sind. Davor habe ich großen Respekt. Wer ein Kind verloren hat, wird oft zum Experten für die versteckten Seiten des Lebens. Für Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Tiefe und Großzügigkeit. Es ist ein anderes Leben, in dem Sehnsucht seinen festen Platz hat, das sich aber dennoch zu Freude und Dankbarkeit entwickeln kann.

Dank

Ich komme zum Ende und will die Gelegenheit nutzen, mich zu bedanken für die Einladung, heute hier zu Ihnen zu sprechen. Ich möchte speziell Dir, Freya, danken. Du bist für viele Trauernde ein Leuchtturm inmitten der Verlorenheit des eigenen Verlustes. Du bist die Personifikation für die Möglichkeit, dass Wachstum auch nach schwerstem Verlust möglich ist. Und Du hast mir den Weg zu den Verwaisten Eltern eröffnet, als Du mich vor rund 15 Jahren erstmals gebeten hast, mit Dir ein Seminar zu gestalten. Die Arbeit mit den Verwaisten Eltern ist heute nicht nur ein wichtiger Teil meines Berufs. Sie ist ein wichtiger Teil meines Lebens geworden und die Menschen, denen ich begegnen durfte, die sich mir in ihrer Trauer gezeigt haben, haben mein Leben entscheidend verändert. Sie sind meine Lehrerinnen und Lehrer, sie haben mir geholfen, anders auf das Leben, aber auch anders auf den Tod zu blicken. Dafür will ich Ihnen danken.

Ich schließe mit einem Text, den mir nach und nach all die Mütter und Väter diktieren haben, die sich mir in den vergangenen Jahren anvertraut haben:

Der Tod ist nicht dein Feind

Am Anfang der Schrecken, das bodenlose Nichts
Zittern am ganzen Leib
das Unfassbare
unfassbar
unfassbar

Ein berstender Vulkan
Lava begräbt die Hänge deines Lebens unter sich
nichts mehr so, wie es vorher war
den Rand des Kraters kannst du nicht erklimmen
ohne zu verbrennen

Sieh nur die Wunde, wie sie blutet
niemand kann sie stillen
dort begegnest du dem Schmerz
der dich fortreißt
sein Brennen ist heißer als jede Glut
er ist mächtig, größer als alles

Nimm dich in Acht
und wenn du nicht mehr kannst
dann ducke dich fort
verstecke dich vor dem Leid
denn auch du brauchst Pausen
auf deinem langen Weg des Begreifens
Geduld

Du bist so müde und erschöpft
doch bleibe nicht liegen, stehe auf
achte auf deinen Körper
tu dir Gutes, habe Mut
sei in Bewegung und wage unbekannte Wege

Spreche und schreibe über dein verstorbenes Kind
Spreche mit dem verstorbenen Kind
und begegne Menschen, die Ähnliches erfahren haben
Der Austausch mit ihnen wird zum Wasser in der Wüste

Aber vergiss die Lebenden nicht
Pass auf, dass du nicht nur die Toten liebst
auch das Lebendige will geachtet sein
Bleibe wach für die anderen

Warte nicht auf Heilung,
sie wird nicht kommen
Nimm die Hände, die dir Hilfe bieten
und stoße die fort, die dich klein machen

Respektiere die Trauer der anderen
sie wird nie so sein wie deine
du wirst lernen, in der Trauer allein zu sein
auch im Schmerz bist du allein
Sei wählerisch, aber wähle trotzdem
bleibe nicht allein

Finde deine eigene Weise, deine Lieder, deine Gebete, deine Gesten
um deinem Kind nah zu sein
Hole das verstorbene Kind in dein Leben
Setze einen Grabstein und pflege das Grab

Zeige Respekt vor dem Schicksal deines Kindes
und lerne, dass es nie wieder kommen wird
und lerne, dass es immer da ist
Hole es in die Gegenwart

Erinnere dich an dein Kind
und schau dabei nicht nur auf den Schmerz
Lerne das Leben deines Kindes in seiner Gänze zu würdigen
dein Kind ist ein Geschenk
damals und heute

Sei ehrlich zu dir und anderen
verschiebe nichts mehr
Carpe diem
Suche nach dem Guten, nicht nach Freude
die Freude kommt von allein, wenn du Gutes findest

Es ist mühsam, immer und immer wieder
bleibe neugierig und sei freundlich zu dir selbst
Lass dich nicht von der Enttäuschung über die anderen verbittern
verzeihe dir und den anderen
immer und immer wieder

Keine falschen Kompromisse mehr
miste das Leben aus und verabschiede dich
Hebe nur das Wichtigste auf
Trenne dich, wo Trennung möglich erscheint

Sieh das Leid in der Welt und hilf!
Suche Versöhnung mit dir und den anderen
mit deinem Kind, mit dem Leben, mit dem Tod, mit Gott
Erlaube dir, dass Gutes geschehen darf

Begegne Menschen und lerne von ihnen
begegne der Natur und lerne von ihr
begegne Tieren und lerne von ihnen
Alles ist immer da
sei bereit für den Aufbruch in dein Leben

Der Tod ist nicht dein Feind

Copyright © 2019 Dr. David Althaus