



## Wann bin ich endlich wieder unbeschwert und happy?

An der Gedenkfeier am 12. November teilte ich meine Gedanken zu Trauer, Erinnerung und Neuanfang.

Zum Neuanfang braucht es Fähigkeit, die wir lernen können. Welche es sind erfährst du in diesem Text.

Wir trauern um vieles. Kleine und grössere Verluste begleiten uns durch unser Leben. Manchmal gewinnen wir und manchmal verlieren wir. Wir werden älter und Menschen, die uns wichtig sind, sterben. Wir helfen den Eltern oder Angehörigen beim Umzug in eine Alterswohnung.

Dies und vieles mehr macht uns traurig.

## Trauern

«Trauern ist der Preis, den wir zahlen, wenn wir den Mut haben, andere zu lieben», schreibt Irvin D. Yalom. Was uns nicht wichtig ist, betrauern wir kaum.

Was aber, wenn wir geliebt haben? Wie lange dauert dann die Trauer? Wann ist sie endlich vorbei?

Wann sind wir nach dem Tod eines Menschen, einer Trennung oder einem anderen Verlust endlich wieder die Alten – so wie früher: lustig, gesellig und unbeschwert?

Es fühlt sich an, als ob in einem mechanischen Uhrwerk unser eigenes Rädchen stillstehen würde, währenddem alle anderen weiterdrehen. Für den Moment scheinen wir fast fehl am Platz zu sein, weil nicht alle verstehen, dass wir jetzt anders funktionieren. Möglicherweise ziehen wir uns gerne zurück oder ertragen nicht mehr alle Freunde, die viel reden und wenig zuhören und die uns aufmuntern wollen.

Gefühle kommen und gehen, und sie wollen gefühlt werden. Wir nehmen die Gefühle nicht immer als Trauer wahr – sie verbergen sich manchmal hinter Wut, Ärger oder Schuldgefühlen. Wir fragen uns, ob wir etwas anders hätten tun können, damit es nicht so weit kommt.

Christine Kempkes sagt dazu: **«Wir handeln immer so gut, wie wir es in dem Moment können. Wenn wir es anders oder besser wüssten, würden wir es anders machen.»**

Alle Gefühle dürfen ihren Platz haben – sowohl diejenigen, die uns gefallen, als auch die anderen.

Als meine Mutter starb, war ich sehr traurig, weil wir in ihren letzten Monaten endlich zueinander gefunden hatten. Wir hatten nichts mehr zu verlieren und es entstand eine Nähe, wie sie seit meiner Kindheit nicht mehr existiert hatte. Endlich konnten wir uns aufeinander einlassen.

## Erinnern

Ein wichtiger Mensch ist nicht mehr da, aber die Liebe bleibt. Wir erinnern uns an Menschen und an Dinge, die wir «verloren» haben.

Nehmen wir uns die Zeit, in Ruhe und Stille, uns zu erinnern. Ich wünsche dir, dass die schönen Erinnerungen überwiegen und dich immer wieder schmunzeln lassen.

Gerne erinnere ich mich an die Abende mit meiner Mutter im Altersheim. Oft sassen wir schweigend nebeneinander und genossen die Stille. Und wenn ich im Winter eine Kerze anzünde, denke ich wieder an sie – die Erinnerungen verändern sich, sie werden undeutlich.

Sich erinnern hilft auch, die Trauer zu bewältigen. Suche Menschen, mit denen du über Erinnerungen reden kannst, und die nicht zurückschrecken. Vielleicht ist es eine Trauerbegleiterin, vielleicht ein Trauercafé, wo du gut aufgehoben und begleitet wirst.

Gehe an Orte, an denen ihr gemeinsam wart, auch wenn es schmerzt. Frage eine Freundin, ob sie dich begleiten möchte.

Vieles ist anders oder neu.

## Neu anfangen

Der Neuanfang wirft oft Fragen auf. Was gehört zu mir? Was und wer tut mir gut? «Ist das, was ich gerade tue, gut für mich, und ist es das, was ich will?»

Zum Neuanfang gehören auch neue Begegnungen und neue Beziehungen, aber auch neue Fähigkeiten, die wir lernen dürfen oder müssen. Hier möchte ich dir und mir selbst eine hilfreiche Fähigkeit mit auf den Weg geben: Die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten.

Was in keiner Schulstunde unterrichtet wird, ist die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen. Wir sind darauf trainiert, möglichst alles selbst zu machen. Schliesslich ist dies etwas Großes, wenn wir noch Kinder sind, wie beispielsweise das selbstständige Schuhebinden.

### Die erste Fähigkeit ist Hilfe annehmen

Wir müssen als Erwachsene nicht alles alleine bewältigen. Ronja Fankhauser schrieb im Magazin eine Anleitung, wie man **Hilfe annehmen** kann:

- Gib dem Schmerz oder der Trauer Raum. Gesteh dir ein, dass sie existieren.
- Finde heraus, was du willst, sonst kannst du nicht danach fragen.
- Sag deinem Umfeld, dass du Unterstützung brauchst, und akzeptiere die Antwort, egal ob sie positiv oder negativ ausfällt.
- Gib Kontrolle ab und lasse Hilfe zu. Du wirst sehen, wie einfach es sein kann.

### Die zweite Fähigkeit ist Leben mit allen Sinnen.

Meine Mutter hatte sich aus religiösen Gründen das Tanzen fast zeitlebens verboten. Im Altersheim tanzte sie abends ganz alleine in ihrem Zimmer zur Musik von Oeschs den Dritten. Wenn sie mir bei meinen Besuchen davon erzählte, strahlte sie übers ganze Gesicht.

Wie schön, wenn wir auf uns hören können und mit allen Sinnen leben – ohne uns schönes zu verbieten.

### **Leben mit allen Sinnen**

- Wann hast du zum letzten Mal eine Hand gehalten? Wie hat es sich angefühlt?
- Wann bist du zum letzten Mal barfuss über eine Wiese gelaufen?
- Wann hast du deine Nase in einen Topf Ratatouille gesteckt?
- Wann hast du einer Biene beim Honigsammeln zugesehen?
- Wann hast du bewusst den verschiedenen Geräuschen in der Natur zugehört?

Quelle: Das Lebensende und ich. Steffen Eychemüller, Sibylle Felber.

Hast du Neues gelernt? Ich freue mich auf deine Antwort.

Ich freue mich, wenn du meinen Newsletter weiterempfehlst. [Hier findest du den Link zur Anmeldung.](#)

Rita Scheurer

[www.scheurer-abschiedsfeiern.ch](http://www.scheurer-abschiedsfeiern.ch)

Bild und Text: Rita Scheurer