

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

5.12 Meditation: Im Fluss sein¹

Ich stehe mitten in dem Fluss und schaue in das Wasser. Ich spüre, wie das Wasser mich umfließt. Die Strömung will mich mitreißen. Ich suche festen Halt, stemme beide Füße fest auf den Boden. Ich bleibe stehen und blicke auf das Wasser. Unaufhaltsam fließt und fließt es. Ich sehe es an mir vorbei strömen. Ich sehe mein Leben an mir vorbeiströmen. Es schmerzt mich, zu erleben, wie so vieles davon schwimmt, vieles, was ich nicht festhalten kann, wieder und wieder. Mir wird genommen, was mir lieb ist, und ich kann nichts dagegen tun. Das Wasser strömt unaufhaltsam weiter und weiter – und nimmt und nimmt, selbst die Menschen, die mir so lieb sind.

Kälte kriecht in mir hoch, Angst lähmt mich. Werde ich dem Wasser standhalten?

Immer wieder Abschied von Menschen und Dingen, die zu mir gehörten, die Teil meines Lebens waren. Es tut so weh, Abschied nehmen zu müssen, loszulassen, alles aus der Hand zu geben...

Ich möchte festhalten, was ich liebe, doch der Fluss ist stärker. Ohnmächtig muss ich zulassen, was ich nicht ändern kann. Abschied vor der Zeit, Sterben eines Menschen, der mir alles bedeutet hat, der Teil meines Lebens war. Mit dem geliebten Menschen nimmt der Fluss ein Stück von mir, und ich bleibe verletzt zurück – voller Trauer und Sehnsucht. Nur gemeinsam fühlte ich mich ganz. Nur mit ihm hatte mein Leben Sinn, fühlte ich mich geborgen und getragen, empfand ich Freude am Leben und hoffte auf eine gute Zukunft. Doch unaufhaltsam strömt das Wasser, strömt das Leben weiter und nimmt und nimmt.

Lange stehe ich so da, spüre wie die Kraft des Wassers an mir zerzt, mir den Boden unter den Füßen aufweicht, den Sand wegschwemmt, mir jeden Halt nimmt, mich mitnehmen will.

Warum soll ich den Fluten weiter trotzen? Ich spüre die Sehnsucht, mich einfach fallen zu lassen, mich mitreißen zu lassen vom Fluss, aufzugeben und dem geliebten Menschen nach zu sterben.

Mein Blick wandert über das stetig dahin strömende Wasser. Plötzlich bleibt er hängen. Ich schaue auf eine Bucht, in der vieles an Land gespült wird, wo Dinge sich sammeln. Manches bleibt in den Pflanzen am Ufer hängen, anderes hat wohl eine Welle hoch hinaufgetragen oder ist vom Wind heran geweht.

Ich entdecke Vertrautes, Dinge, die mir lieb waren, mich lange begleitet haben, Erinnerungsstücke, die längst Vergessenes in mein Gedächtnis zurückrufen, bestimmte Gefühle in mir wecken; Dinge, die Bilder heraufsteigen lassen, die lange verblasst waren, Erinnerungen an wunderschöne Sommerabende, glückliche Urlaubstage, herrliche Schneespaziergänge, an gemeinsames Arbeiten und Reden, an unbeschwertes Lachen und miteinander durchgestandene schwere Zeiten, Augenblicke, in denen du mich tröstend in den Arm nimmst und mir die Tränen abwischtest, wir einander vor Freude oder Erleichterung um den Hals fielen oder in ein befreiendes Lachen ausbrachen, Momente, in denen wir uns ohne Worte verstanden und beieinander gut aufgehoben fühlten. Ich sehe alles ganz genau vor mir. Gefühle kommen hoch, die lange verborgen waren. Ich spüre noch einmal das Glück von damals, die Freude über Vertrautheit und Nähe, fühle mich geborgen in seinen Armen und bin dem Verstorbenen ganz nahe, neu getragen von seiner Liebe.

Plötzlich ist da ist ein ganz anderes Gefühl in allem Schmerz, eine Ahnung, die zur Gewissheit wird: Der Fluss kann mir nicht alles nehmen, meine Erinnerungen bleiben, die Nähe, die ich mit den Menschen teilte, die Liebe, die wir einander schenkten, sie sind nicht einfach vorbei. Ich spüre diese Liebe wie damals. Sie tut weh, aber sie gibt mir auch Kraft. Die Erinnerungen, die mich mit dem geliebten Menschen verbinden, schmerzen, aber sie beglücken mich auch. Sie sind nicht mit dem Verstorbenen fortgegangen, sie sind in mir. Ja sie sind ein Teil von mir, den mir niemand nehmen kann. Die Liebe, die wir einander geschenkt haben, ist nicht einfach vorbei, sie verbindet uns auch jetzt noch. Sie gibt mir die Stärke, dass ich mich von den Fluten nicht mitreißen lasse.

Ein Gefühl der Wärme durchströmt mich. Meine Trauer wandelt sich in tiefe Dankbarkeit. Du hast mein Leben so unendlich reich gemacht, und das kann der Tod nicht zerstören. Das bleibt. Wunden beginnen zu heilen. Ich spüre die Narben, aber es ist nicht mehr der unerträgliche Schmerz. Die Erinnerung an seine Liebe legt sich behutsam wie ein wärmender Mantel darüber. Tiefer Friede zieht in mein Herz. Ich schaue auf das Wasser, spüre, wie es an mir vorbeiströmt, aber ich kann den Wassern trotzen. Jetzt fühle ich mich

¹ aus Geiter, Heinke: Weil der Tod zum Leben gehört Esslingen 2015, S. 182-187

Studientag 5: Menschen in ihrer Trauer begleiten

Top 12 und 13 können wegfallen, wenn anderes mehr Zeit benötigt

nicht mehr bedroht von dem unaufhaltsam strömenden Wasser. Sanft und liebevoll umspült es mich. Ich spüre seine Kraft, aber es will mich nicht mehr mitreißen, nicht mehr hinab ziehen. Ich kann den Blick heben und Neues entdecken.

Langsam wende ich den Blick flussaufwärts. Plötzlich hat sich alles verändert: Unaufhaltsam strömt das Wasser auf mich zu – strömt das Leben auf mich zu. Es fließt und fließt. Stetig bringt der Strom mir etwas. Ich werde reich beschenkt, entdecke Neues, nie Dagewesenes.

Es tut gut, nicht mehr nur auf das zu starren, was ich verloren habe, sondern den Blick nach vorn zu wenden, mich zu öffnen, neu die Schönheit der Natur zu sehen, Menschen kennen zu lernen, wieder Vertrauen in das Leben zu gewinnen, Neues zu beginnen und dankbar anzunehmen, was der Fluss mir bringt. Tiefe Freude erfüllt mein Herz und ich sage „Ja“ zu meinem Leben. Danke, dass ich so reich beschenkt bin, danke, dass ich leben darf.