10.12.2024 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Verena Maria Kitz,
Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Ich bin traurig, du bist da!

Ich bin traurig, du bist da. So heißt ein Buch für Menschen mit und ohne Behinderungen: Ich bin traurig, du bist da. In dem Buch geht es um Trauer, ums Traurig-sein. Und darum, wie das Leben ist und gehen kann, wenn ich einen lieben Menschen durch den Tod verliere. Der Titel des Buchs ist wie eine Kurzfassung von dem, was Menschen in Trauer sich wünschen, ob nun mit oder ohne Behinderung:

Jemand hört mir zu, hält mit mir aus

Ich bin traurig, du bist da. Ich bin traurig, und es ist jemand da für mich. Es ist jemand einfach da. Gibt nicht Ratschläge oder kluge Erklärungen oder sagt, warum das alles eigentlich nicht so schlimm ist. Oder wofür es vielleicht sogar gut ist. Denn das hilft nicht, selbst, wenn es vielleicht manchmal sogar stimmt. Ich bin traurig, du bist da, bedeutet: Ich bin traurig – und jemand ist einfach da, hört mir zu, hält mit mir aus.

Helfen beim Erinnern, beim Weinen, beim Lachen

Davon wird nicht wieder alles gut, nein. Aber, dass jemand da ist und das Schwere mit aushält, das kann helfen beim Trauern. Es kann helfen beim Erinnern: wir können uns zusammen an das Schöne erinnern. Es kann auch helfen beim Weinen oder auch mal Lachen. Dass jemand da ist und mithört, fühlt, aushält, das kann helfen zu spüren: Auch die Verbindung zu dem geliebten Menschen, die Liebe, die ist nicht einfach weg, die ist irgendwie auch noch da. Und es kann helfen beim Hoffen: Irgendwann wird das Leben auch wieder ein bisschen leichter! Ich bin traurig, du bist da.

© 2024 · Kirche im hr

Auch Gott hat uns gezeigt: Ich bin da für euch

Ich glaube, dieser einfache Satz drückt alles Wichtige aus. Er macht mir Mut, zum einfach Da-sein, wenn jemand traurig ist. Und Mut zu hoffen, dass auch für mich jemand da ist, wenn ich traurig bin. Nicht zuletzt hat Gott sich in der Bibel genauso vorgestellt: Ich bin der „Ich bin da“. Damit Menschen auch zu Gott sagen können: Ich bin traurig, Du bist da.

© 2024 · Kirche im hr