20.11.2026 um 00:01 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Dr. Ursel Wicke-Reuter,
Evangelische Pfarrerin und Studienleiterin, Hofgeismar

Mit den Toten leben

Vor mir auf dem Schreibtisch liegt ein winziges handgestricktes Söckchen. Meine Kollegin Susanne hat es für mich gestrickt.

Wie Erinnerungsstücke Verstorbene lebendig halten

Bei unserer letzten Begegnung vor ihrem Tod hat sie allen Kolleginnen und Kollegen so ein Söckchen geschenkt, in rot, blau, violett. Mit diesem Geschenk hat sie sich von uns verabschiedet. Immer wenn mein Blick auf das blau-melierte Söckchen fällt, denke ich an Susanne. Es steckt so vieles drin, was sie für uns war: verlässlich, zugewandt, immer die anderen im Blick. Sie war auch praktisch und wusste, was man braucht. Warme Socken, zum Beispiel.

Gegenstände wie das bunte Wollsöckchen können helfen, einen Menschen in Erinnerung zu behalten. Es gibt viele weitere Möglichkeiten, die Erinnerung zu pflegen: Einander von gemeinsamen Erlebnissen mit der verstorbenen Person erzählen. Den Kaffee aus der Lieblingstasse der Mutter trinken.

Rituale der Erinnerung geben Halt und Trost

Eine Freundin hat das Hochzeitsfoto ihrer Eltern aufgehängt. Ich selbst gehe gern auf den Friedhof zum Grab meiner Eltern. Dort denke ich an sie. Manchmal bleibe ich nur für einen kurzen Moment, manchmal länger. Der Rückweg bringt mich zurück in den Alltag, in dem ich mein Leben ohne sie lebe. Dieses Ritual gibt mir Trost. Es verbindet mich mit den Verstorbenen, auch über ihren Tod hinaus.

© 2026 · Kirche im hr

Beziehungen enden nicht mit dem Tod eines geliebten Menschen

Die Beziehung endet ja nicht mit ihrem Tod. Sie sind immer noch Teil unseres Lebens. Meine Eltern bleiben meine Eltern - obwohl sie sich endgültig aus ihrem irdischen Leben verabschiedet haben. In meinen Gedanken leben sie weiter. Manchmal überfällt mich eine Trauer, manchmal lache ich über eine Erinnerung. Und dann verschwinden sie wieder für längere Zeit im Hintergrund.

Erinnerungen können auch belastend sein. Manche Konflikte ließen sich zu Lebzeiten nicht lösen. Damit abzuschließen oder gar Frieden zu finden, ist nicht leicht. Man braucht dann vielleicht eher Distanz. Wir Hinterbliebenen haben das Recht zu bestimmen, wieviel Platz die Verstorbenen in unserem Leben einnehmen.

Abschied nehmen lernen: Warum Loslassen zum Trauern gehört

Wie auch immer wir zu den Menschen stehen, die wir verloren haben, an einem ist nicht zu rütteln: Wir müssen Abschied nehmen. Wir müssen uns damit arrangieren, dass sie nicht mehr zu unserer Welt gehören. So schmerzlich dieser Abschied auch sein kann, er ist die Bedingung dafür, weiterleben zu können. Wenn wir Abschied nehmen, können wir neu aufbrechen, nach vorne schauen.

Ich denke wieder an meine Kollegin Susanne und an die gestrickten Söckchen, die sie uns mitgebracht hat. Ich bin sicher, in ihrem Geschenk steckt eine Botschaft: Lebt euer Leben weiter. Macht euch auf die Socken, auch ohne mich.

© 2026 · Kirche im hr