

28.10.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Die Umarmung einer Freundin

„Sie müssen am Herzen operiert werden!“ Als mir das damals der Kardiologe gesagt hat, wusste ich erst gar nicht, was ich fühlen sollte. Ich habe mich völlig taub gefühlt. Und dann war es auf einmal klar: Ich hatte einfach Angst. Angst, es könnte nicht alles wie geplant verlaufen. Mein Impuls war: Ich wollte alleine sein. Alleine mit diesem Gefühl, alleine mit dieser Last. Ich habe also nur ganz wenigen Menschen davon erzählt.

Sie war angereist, weil sie sich Sorgen machte

Aber eines Tages, es war ein Montag, hat es ganz unerwartet an meiner Tür geklingelt. Als ich aufgemacht habe, stand da meine beste Freundin. Sie war aus Hamburg gekommen. Weil sie sich Sorgen gemacht hat. Ich hatte auf ihre Fragen nicht geantwortet.

Sie hat mich umarmt, ohne ein Wort

Sie hat nichts gesagt. Sie hat keinen Vortrag gehalten. Sie hat keine Fragen gestellt. Stattdessen hat sie mich einfach umarmt, ohne ein Wort. Es war eine lange, feste Umarmung. Sie hat mich dabei hin und her gewiegt, wie ein kleines Kind.

Und plötzlich konnten meine Tränen hervorstürzen

Und in diesem Moment sind all meine Mauern gebrochen. Ich habe gespürt, wie die Tränen, die ich tagelang zurückgehalten hatte, plötzlich hervorstürzten. Diese Umarmung war wie ein Schlüssel zu meinen Gefühlen. Und nachdem ich einen ganzen Eimer an Tränen geweint hatte,

musste ich lächeln. Ich war erschöpft und ruhig.

Die stille Nähe, Wärme war mein Trost

Und genau in diesem Moment hat auch der Trost angefangen. Es war keine spektakuläre Geste, kein weises Wort, das mich getröstet hat. Es war einfach nur so eine stille Nähe, ihre Wärme. Und das Wissen, dass sie immer da sein würde.

In dem Augenblick blieb die Zeit für uns stehen

In ihrer Umarmung hatte ich auf einmal Ruhe und Zuversicht. Ich musste nichts erklären, nichts rechtfertigen, nichts verstecken. Sie hat verstanden, ohne dass ich etwas sagen musste, und das war genug. Während draußen die Welt ihren Lauf nahm. In diesem Augenblick ist die Zeit für uns stehen geblieben. Es war, als ob wir in einem Kokon aus Trost eingeschlossen waren. Manchmal ist Trost eben genau das: nicht die Antwort auf eine Frage, sondern das Gefühl, dass jemand da ist – ohne Erwartungen, ohne Forderungen.