

Über den Umgang mit der Trauer

In einer Whatsapp-Gruppe lese ich folgenden Spruch: „Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon.“ Mein erster Gedanke: So ein Quatsch!

Denn eines wusste ich sehr genau, als mein liebster erwachsener Mensch starb: Das wird immer traurig sein.

Ich bin traurig darüber, dass er nicht bei uns sein kann, traurig über meinen geplatzten Lebenstraum und am traurigsten darüber, dass die Kinder ohne ihren Vater aufwachsen.

Aber: Ich bin auch fröhlich, lebensbejahend, glücklich über vieles in meinem Leben. Ich muss die Traurigkeit nicht loswerden, denn sie hilft mir dabei, dem Leben mehr Tiefe zu geben, Menschen besser zu verstehen und weich zu bleiben, da, wo es angebracht ist.

Ich wünsche euch nicht, das Positive in der Traurigkeit zu sehen, denn das wäre ein ähnlich blöder Kalenderspruch wie der eingangs zitierte Satz. Aber versucht, sie nicht als Feind zu betrachten.

ellimic (Ellen Peiffer), Sonntagsgedanken, forum.verein-verwitwet.de, In: Pfarrbriefservice.de