

## Sein lassen statt loslassen

Geliebter,  
du bist tot! Nie wieder werde ich dein Lächeln sehen, deine Stimme hören, dich berühren können. Dieses „Nie wieder“ ist ein einziger großer Schmerz. Du bist nicht mehr da, wir haben dich beerdigt, du bist tot! Meine Sehnsucht bleibt. Ich will nicht, dass du weg bist. Sie sagen mir: „Lass los!“ Ein Schlag ins Gesicht. Ich kann dich nicht loslassen, kann nicht meine Liebe zu dir zurücknehmen. Man sagt damit: „Du darfst nicht so fühlen, wie du fühlst!“ Du bist aber einfach da, in meinen Gedanken, in meinem Handeln, in meinen Tränen und in dieser großen Leere mitten im Herz. Wohin soll ich dich denn lassen? Ins Nichts? Meine Liebe zu dir braucht eine Richtung. Manchmal spüre ich die Angst, dass ich dich in meinem Inneren auch noch verliere, dann ist der Verlust total! Ich wehre mich dagegen, ich will dich nicht ganz verlieren, will dich nicht loslassen. Dein Leben war von großer Bedeutung für mein Leben. Ich bin ich, auch durch dich. Loslassen bedeutet für mich, dass ich einen Teil meines Lebens hinter mir lasse und verliere dadurch einen Teil meiner Identität! Mit dir nicht auch noch mich selbst verlieren! Meine Trauer ist die Suche nach einem sicheren Ort für dich, wo du gut aufgehoben bist. Am Anfang dein Grab, dann der

Regenbogen oder dieser helle Stern, der Wind, dein bleibender Platz in der Familie und ...

Die Erinnerung an dich ist da, manchmal tut sie einfach zu weh und ich schiebe sie weg und manchmal schon gelingt es mir, mit einem Lächeln an dich zu denken. Ich spüre dich in meinem Herzen und weiß, tief in meiner Seele bist du in mir verankert. Meine Liebe zu dir bleibt. Ich spüre dich gut aufgehoben im Unendlichen oder einfach in den Armen Gottes. Und da kann ich dich dann gut **sein lassen**... im doppelten Sinne des Wortes. Du darfst da weiter du sein, äußerlich weit weg und doch da. Langsam begreife ich, dass du überall da sein kannst, wo ich bin, nicht beobachtend, sondern mir Freiheit lassend, mein Leben zu leben, in Liebe. Wenn wir wollen, können wir uns da begegnen, an einem der vielen Orte, die ich für dich gefunden habe oder neu finde. Den Schmerz werde ich dann nicht mehr brauchen. Du bleibst und du darfst mehr und mehr mein innerer Begleiter werden. Ich muss dich nicht loslassen und das gibt mir die Freiheit dich sein zu lassen.



**Trauerseelsorge**  
Gespräch und Begleitung

Wissen, wohn mit dem Schmerz

Telefon 06150-15182  
[www.trauerseelsorge.de](http://www.trauerseelsorge.de)

Tabitha Oehler

Ein Brief,  
entstanden aus  
vielen Gesprä-  
chen mit Trau-  
ernden und  
eigenen Erfah-  
rungen.

