

„TRAUER UND ERINNERUNG“

Loslassen heißt nicht, die LIEBE loszulassen

Es ist November geworden.

Die Bäume geben ihre Blätter frei. Auf den Wegen liegt, was gestern noch im Wind tanzte. Und während die Natur stiller wird, werden manche Erinnerungen in uns lauter.
An Menschen, die fehlen.
An ein Tier, dessen vertrauter Platz leer geblieben ist.
An eine Stimme, die wir so gerne noch einmal hören würden.

Heute möchte ich mir ZEIT nehmen.
Für die TRAUER.
Für die ERINNERUNG.
Und für die Frage, was wir eigentlich meinen, wenn wir einem trauernden Menschen sagen:

„Du musst loslassen.“

Muss Erinnerung immer wehtun?

Darf sie auch lächeln?

Beim Loslassen müssen wir nicht die Liebe gehen lassen. Wir dürfen nur lernen, dass sie nach einem Abschied eine andere Form bekommt.

Ein LICHT auf dem Grab

Am 2. November gedenken Christen an Allerseelen ihrer Verstorbenen.

Menschen besuchen Gräber, entzünden Kerzen, bringen Blumen und beten. Hinter diesem stillen Erinnern steht nicht nur die Trauer um einen Menschen, sondern auch die Hoffnung, dass der Tod nicht das letzte Wort behält.

Mich berührt dieses kleine LICHT auf einem Grab.

Es macht die Dunkelheit nicht ungeschehen.

Es bringt den Menschen nicht zurück.

Und doch sagt es etwas, wofür unsere Worte manchmal nicht ausreichen:

Du bist nicht vergessen – Du bist wie das LICHT in der EWIGKEIT, dem ich folgen kann auch in der tiefsten Dunkelheit – das LICHT, das uns in die LIEBE führt.

Vielleicht stehen wir schweigend vor diesem Licht.
Vielleicht sprechen wir in Gedanken weiter, was wir früher am Küchentisch erzählt hätten.
Vielleicht bringen wir Blumen, weil wir die Hand dieses Menschen nicht mehr halten können.
Eine sichtbare Handlung für etwas, das unsichtbar in uns weiterlebt.

Aber braucht Erinnerung immer einen Friedhof?
Einen bestimmten Tag?
Eine Kerze?

All das darf eine Hilfe sein.
Es muss keine Pflicht werden.

Nicht jede LIEBE hat ein Grab, an dem wir stehen können.
Und nicht jede Erinnerung braucht einen sichtbaren Ort.
Manchmal genügt ein Lied.
Ein Geruch.
Ein Foto.
Ein Satz.
Und plötzlich ist jemand für einen Augenblick wieder ganz nah.

Wenn Erinnerung Farben trägt

In Mexiko begegnet uns Anfang November eine andere Form des Erinnerns: der **Día de los Muertos**.

Familien schmücken Altäre mit Fotos, Blumen und Kerzen. Sie bereiten Speisen zu, die ihre Verstorbenen mochten, erzählen von ihnen und geben der Erinnerung Farbe, Wärme und manchmal sogar Musik.

Ich möchte diese Tradition nicht auf bunte Bilder und geschmückte Totenschädel reduzieren.
Ebenso wenig möchte ich Allerseelen nur als dunklen und traurigen Tag betrachten.
Vielleicht erzählen beide Traditionen – auf ganz unterschiedliche Weise – von derselben menschlichen Sehnsucht:

Einen geliebten Menschen nicht einfach verschwinden zu lassen.

Was für ein berührender Gedanke: Nicht nur darum zu weinen, **dass** jemand gestorben ist.
Sondern sich auch daran zu erinnern, **wie dieser Mensch gelebt hat.**
Was brachte ihn zum Lachen?
Welche Geschichte erzählte er immer wieder?
Was mochte er besonders gern?
Welche Eigenheiten gehörten nur zu ihm?
Wie klang seine FREUDE?

Und was wäre, wenn wir unseren Verstorbenen nicht ausschließlich mit dem Schmerz ihres Sterbens begegnen – sondern auch mit der Fülle ihres LEBENS?

Ich vermisse Dich – und ich darf lächeln

Wenn ich an meine Mutter denke, ist da auch der Regenbogen über dem Moor.
Jenes Foto aus dem Oktober 2021, das ich ihr noch zeigen konnte, bevor sie wenige Wochen später starb.

Ein Bild aus LICHT und Farben.

Und zugleich eine Erinnerung an Abschied.

Beides gehört für mich zusammen.

Ich möchte ihr Leben nicht auf seinen letzten Abschnitt verkürzen.
Nicht nur den Verlust sehen.
Sondern auch all das, was sie mir hinterlassen hat:
Erinnerungen.
Erfahrungen.
Sätze.
Bilder.
Spuren in meinem eigenen SEIN.

Und ich denke an jene Begegnung in meinem Leben, die – wenn man die tatsächliche gemeinsame Zeit zusammenrechnet – nur etwa 150 Stunden dauern durfte und dennoch mein ganzes Leben verändert hat.

150 Stunden.

Was ist das schon in einem ganzen Leben?

So kurz.

Und doch so groß.

Ein letztes Bild ist mir bis heute geblieben:

Ihr Sarg an einem schönen Sommertag, umgeben von einer Fülle von Sonnenblumen.
Ein Meer aus Sonnenblumen, an dem ein Vincent van Gogh sicher seine Freude gehabt hätte.

Der spitze Kirchturm ragte, mit dunklen Schieferplatten gedeckt, weit in den Himmel. Dazu der Klang der tiefen Glocken, der die vielen Trauernden auf diesem letzten Weg begleitete.

Eine Rose noch.

Und ein Schmetterling auf ihrem Grabstein, der von einem Leben erzählt, dessen sichtbare Geschichte hier endete.

Der Schmerz darüber und die Dankbarkeit dafür müssen einander nicht ausschließen.

Ich darf sagen:

Du fehlst mir.

Und ebenso:

Welch ein Geschenk, dass es Dich in meinem Leben gab.

Ist nicht genau das Erinnerung?

Nicht nur festzuhalten, dass etwas vorbei ist.

Sondern zu erkennen, dass etwas gewesen ist, das uns verändert hat.

LOSLASSEN ist kein Vergessen

In meinen früheren HERZTOR-Texten habe ich mich immer wieder mit dem Lösen von Bindungen, mit BEDINGUNGSLOSER LIEBE und mit dem Weg der SEELE beschäftigt.

Heute möchte ich diesen Gedanken noch einmal neu betrachten.

Behutsamer vielleicht.

Denn ich möchte keinem Menschen sagen, er müsse nur richtig glauben, damit seine Trauer verschwindet.

Auch mein Vertrauen in die SEELE nimmt mir das Vermissen nicht ab.

Für mich endet unser SEIN nicht mit dem Körper.

Das ist meine Überzeugung.

Aber sie ist keine Forderung an Dich.

Du darfst zweifeln. Du darfst fragen. Du darfst auch einfach nur traurig sein, ohne darin sofort eine Botschaft, eine Aufgabe oder einen Sinn finden zu müssen.

Vielleicht bedeutet LOSLASSEN zunächst nur:

Ich höre auf, von mir zu verlangen, dass gestern wieder heute werden muss.

Ich lasse die LIEBE nicht los.

Ich suche eine andere Weise, mit ihr zu leben.

Zwischen Festhalten und Verbundensein

Hinter der Angst vor dem Loslassen steckt oft noch eine andere, sehr unterschwellige Frage:

Wenn ich wieder glücklich bin – verliere ich Dich dann ein zweites Mal?

Wenn ich neue Wege gehe …
wenn ich neue Menschen kennenlerne …
wenn ich mein Zuhause verändere …
wenn ich wieder Pläne mache …
wenn ich mich eines Tages sogar wieder verliebe …
entferne ich mich dann von Dir?

Dahinter kann noch eine weitere Angst stehen:

Wenn mein Schmerz weniger wird – wird dann auch meine Liebe weniger?

Für mich liegt genau hier ein wichtiger Unterschied:

Zwischen einer Bindung, die mich festhält, und einer Verbundenheit, die mich trägt.

Ich muss nicht Dich loslassen.

Loslassen darf etwas ganz anderes bedeuten.

Ich darf die Angst loslassen, Dich zu verlieren.

Ich darf die Vorstellung loslassen, unsere gemeinsame Geschichte nur durch meinen Schmerz bewahren zu können.

Und ich darf das Gefühl loslassen, Dir etwas schuldig zu sein, sobald ich wieder Freude empfinde.

Ich darf Dein Foto behalten.
Ich darf Deinen Namen nennen.
Ich darf Dich vermissen.
Und ich darf trotzdem mein eigenes Leben weitergestalten.

Denn meine Traurigkeit ist kein Maß dafür, wie sehr ich Dich liebe.

Dein Weg – und mein Weg

Ich glaube daran, dass die SEELE ihren Weg weitergeht.

Dieses Vertrauen brauche ich nicht mit der Vorstellung zu belasten, ich müsse durch mein eigenes Verhalten

eine unsichtbare Verbindung ständig festhalten oder sichern.

Ich muss nicht jeden Tag an Dich denken, damit unsere gemeinsame Zeit ihren Wert behält.
Ich muss nicht jeden Gegenstand aufbewahren, damit meine Erinnerung wahr bleibt.
Und ich glaube auch nicht, dass meine Tränen Deinen Weg behindern.

Ich darf traurig sein.

Du darfst Deinen Weg haben.
Und ich darf meinen weitergehen.

In meinen früheren Gedanken über Geist und Seele steht neben dem Vertrauen auf ein Weiterleben noch etwas anderes:

Auch unser eigenes Leben ist ein Geschenk.

Und dieses Geschenk möchte ich nicht ungelebt lassen.

Nicht gegen Dich.

Nicht ohne das, was Du mir gegeben hast.

Sondern mit allem, was durch unsere Begegnung in mir gewachsen ist.

Eine stille Erlaubnis

Dafür braucht es kein großes Ritual.
Manchmal genügt ein stiller Augenblick.
Und Worte, die wir zunächst kaum auszusprechen wagen:

Ich danke Dir für das, was wir miteinander teilen durften.

Was zwischen uns offen geblieben ist, darf ich behutsam anschauen.

Ich muss heute nicht alles verstehen.

Ich muss nicht alles versöhnen.

Die Angst, Dich durch mein Weiterleben zu verraten, möchte ich Schritt für Schritt loslassen.

Ich darf wieder lachen.
Ich darf Neues lieben.
Ich darf Pläne machen, in denen Du nicht mehr körperlich an meiner Seite bist.
Du behältst Deinen Platz in meiner Geschichte.

Und ich gebe meinem Leben wieder Raum.

Für mich sind solche Worte keine magische Formel.

Sie sind eine innere Erlaubnis.

Ein vorsichtiges Öffnen des Herzens.

Nicht, um jemanden fortzuschicken.

Sondern um selbst wieder weiter ins Leben zu gehen.

Die Seelensonne hinter den Wolken

Wenn ich von der Seelensonne spreche, meine ich damit nicht, dass wir immer strahlen müssen.

Auch ein Herz, das liebt, darf müde sein.
Auch ein Mensch, der an das Licht glaubt, darf einen dunklen Tag erleben.

Für mich ist die Seelensonne auch ein inneres Bild des VERTRAUENs:

Nicht alles ist verloren, nur weil ich es gerade nicht sehen oder spüren kann.

Ich muss meine Tränen nicht wegdrängen, damit mein Licht wieder scheinen darf.

Ich darf still werden.
Mich erinnern.
Einen Namen aussprechen.
Eine Geschichte erzählen, damit sie nicht mit mir verstummt.
Und ich darf lachen, wenn mir etwas Schönes einfällt.
Nicht, weil ich weniger liebe.

Sondern weil diese LIEBE mehr in sich trägt als den Abschied.

Verbunden – und dennoch frei

Bedingungslose LIEBE bedeutet für mich auch:

Ich muss nichts festhalten, um dem Vergangenen treu zu bleiben.

Ich darf eine Schublade ausräumen, ohne meine Erinnerung auszuräumen.

Ein neuer Mensch darf in mein Leben treten, ohne einen anderen ersetzen zu müssen. Neben der Trauer darf wieder etwas wachsen.

Ich glaube daran, dass die Verbindung zu einem Menschen nicht einfach endet, nur weil er nicht mehr körperlich bei uns ist.

Diesen Glauben kann ich nicht beweisen. Aber er trägt mich. Und gerade deshalb muss ich einen Menschen nicht durch meine Trauer festhalten. Ich darf weiterleben. Ich darf wieder Freude empfinden. Ich darf neue Wege gehen.

Nicht, weil ich Dich vergessen habe.

Sondern weil Deine Liebe einen Platz in mir behalten hat.

Ein Platz im Herzen

Du kannst heute eine Kerze anzünden. Du kannst ein Foto betrachten. Ein vertrautes Essen zubereiten. Ein Lieblingslied hören.

Oder jemandem eine Geschichte über einen Menschen erzählen, den dieser selbst nie kennenlernen durfte.

Und Du kannst auch nichts davon tun.

Auch das darf sein.

Ich möchte aus dem Erinnern keine neue Aufgabe machen, die wir „richtig“ erfüllen müssen.
Allerseelen und der Día de los Muertos geben dem Erinnern unterschiedliche überlieferte Formen.
Unsere eigene Form dürfen wir selbst finden.
Still oder farbenfroh.
Mit Tränen oder mit einem Lächeln.
Mit Worten oder ohne.

Auch der November erzählt vom Loslassen.

Der Baum gibt seine Blätter frei. Er hält sie nicht fest.
Und doch verliert er nicht, was er gewesen ist.
Was vergangen ist, bleibt Teil seiner Geschichte.
Unsichtbar trägt er es weiter.

Und darin wartet bereits neues Leben.

So bleibt für mich heute dieser Gedanke:

Loslassen heißt nicht: Du sollst keinen Platz mehr in meinem Leben haben.

Es heißt: **Du hast nicht mehr Deinen Platz neben mir.**

Aber Du hast Deinen Platz in mir.

HYZARA

©TEXT/Bild: November 2026 www.HERZTOR.eu