

-HABEWIND NEWS-

# Trauer Bestattung

Gut zu wissen

Viele Erwachsene stehen mitten im Leben, wenn dieser Verlust eintritt. Es gibt viel zu regeln. Beerdigung, Formalitäten, Entscheidungen. Nach außen wirkt vieles sachlich. Und dann kommen die stillen Momente. Der Impuls, zum Telefon zu greifen und die Mama etwas zu fragen. Eine Frage, die offen bleibt. In solchen Augenblicken wird spürbar, was fehlt. Auch wenn das Sterben absehbar gewesen ist. Auch wenn vielleicht Erleichterung da gewesen ist, weil ein Leiden geendet hat.

Trauer folgt keiner Logik. Ein hohes Alter der Eltern schützt nicht vor Schmerz. Dankbarkeit und Sehnsucht können nebeneinanderstehen.



## Wenn aus Kindern die Älteren werden

Es gibt diesen Moment, der sich kaum greifen lässt. Die Eltern sind gestorben. Und plötzlich gehören Sie selbst zur älteren Generation. Kein offizieller Schritt, kein sichtbares Zeichen. Und doch verschiebt sich etwas Grundlegendes. Vielleicht haben Sie lange gewusst, dass dieser Abschied kommen wird.

Krankheit oder zunehmende Schwäche haben ihn angekündigt. Und trotzdem fühlt es sich anders an, als erwartet. Auch wenn solche Aussagen wie „sie war doch schon alt“ oder „er hatte ein langes Leben“ stimmen, verkleinern diese Sätze den Verlust nicht. Wenn ein Elternteil stirbt, verlieren Sie Ihre Mutter oder Ihren Vater. Den Menschen, der Ihre Geschichte von Anfang an kannte.

Sie dürfen denken: „Es war gut so“.  
Und zugleich fühlen: „Ich vermisse dich“.

Mit dem Tod der Eltern rückt die Generationenfolge weiter. Sie stehen nun vorne. Für Jüngere sind Sie Halt. Für sich selbst fehlt dieser vertraute Rückhalt. Die Beziehung endet nicht mit dem Tod. Sie verändert ihre Form. Liebe und Erinnerungen bleiben. Und dennoch ist eine Lücke vorhanden. Wenn Sie um Ihre Mutter oder Ihren Vater trauern, ist das immer berechtigt. Solche Abschiede brauchen Zeit. Wenn Sie sich Unterstützung wünschen, wenden Sie sich gerne an mich.

*Gerlinde Reichardt, Trauerbegleiterin und Trauerrednerin  
Text + Foto: [www.gerlinde-reichardt.com](http://www.gerlinde-reichardt.com)*