

Rainer Haak

*Auch im Abschied  
bleibt die Liebe*

Ein Trostbuch



„In Trauer verbunden“ (Kapitel 3, Seite 45): Abakus Musik, mit freundlicher Genehmigung  
„Sieben lange Meilen“ (Kapitel 5, Seite 70): Abakus Musik, mit freundlicher Genehmigung

Informationen über Bücher und Veranstaltungen von Rainer Haak  
erhalten Sie im Internet unter: [www.rainerhaak.de](http://www.rainerhaak.de)

© 2015 Gerth Medien GmbH, Asslar,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

1. Auflage 2015  
Bestell-Nr. 817022  
ISBN 978-3-95734-022-1

Umschlagfoto: Masterfile  
Fotos: Shutterstock, Corbis (Seite 84/85: Carson GanciDesign Pics,  
Seite 108/109: Radius Images), Getty Images (Seite 26/27: Ian McKinnell,  
Seite 28/29: MIXA, Seite 46/47: James Lauritz, Seite 80/81: Paul Sounders,  
Seite 100/101: Lee Photo Link)  
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Hanni Plato  
Druck und Verarbeitung: Print Consult, München

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

1. Zeit für bittere Tränen	9
2. Im Wirbel der Gedanken	26
3. Allein und doch nicht allein	42
4. In der Tiefe – Gott!	52
5. Lachen und Weinen	62
6. Kostbare Erinnerungen	72
7. Ein neuer Blick	80
8. Aber die Liebe bleibt	90
9. Neu und anders ist der Weg	100

# Vorwort

Egal, ob nach langer Krankheit oder mitten aus dem Leben gerissen:  
Der Tod eines lieben Menschen ist immer unfassbar!

Wir stehen da – hilflos, manchmal leblos, verletzt, gekränkt. Nein,  
nicht wir sind gestorben. Doch fast noch schlimmer: Wir bleiben zurück.  
Wir sind allein gelassen mit dem Schmerz und der Trauer.

Dieses Buch kann vielleicht wie eine kleine Schatzkiste verstanden  
werden - gefüllt mit Gedanken und inneren Bildern, die uns in dieser  
schweren Zeit begleiten. Dieser oder jener Text wird uns mehr berühren  
als andere. Mancher wird erst im Laufe der Zeit Zugang zu unserem  
Herzen finden. Jede Trauer ist eben individuell, und jede Trauer hat ihre  
eigene Geschichte.

Wo erwarten wir Hilfe? Vielleicht finden wir gerade jetzt im Glauben  
an einen liebevollen Gott Geborgenheit und Kraft. Vielleicht fühlen wir

uns Jesus nah, der im Sterben auf Gott vertraute, aber auch seine ganze Angst und Verzweiflung hinausschrie. Oder wir schreien selbst zu Gott – „Warum nur, warum?“ – und schwanken zwischen Vertrauen und Klage.

Wir brauchen Zeit, vielleicht sogar viel Zeit. Wie wir trauern und wie lange, das kann uns niemand sagen. Manche Wunden heilen nur sehr langsam. Wie gut, wenn Menschen da sind, die uns behutsam begleiten, ohne uns Vorwürfe zu machen oder ungefragt Ratschläge zu geben!

Trauern heißt loslassen, aber Trauer heißt nicht „entsorgen“ und „abhaken“! Der Mensch, den wir geschätzt und geliebt haben, ist jetzt nicht mehr hier bei uns. Wir stellen uns vor, dass er jetzt im Licht und in der Liebe Gottes ist. Aber er bleibt ein Teil unseres Lebens.

Der Mensch, den wir geliebt haben? Nein, der Mensch, den wir immer noch lieben und dem wir uns für immer tief verbunden wissen.

Herzlich

Rainer Haak





1. *Zeit für bittere Tränen*



## *Immer wieder Abschied*

Abschied und Verlust begleiten uns schon, seit wir denken können. Bereits in der Kindheit wurden wir nicht davon verschont. Woran wir uns erinnern? Vielleicht an den letzten Tag im Kindergarten, wo wir uns doch so wohl gefühlt hatten, den schmerzhaften Tod des Großvaters, den Abschied von vertrauten Spielgefährten, die in einen anderen Ort zogen, den Tod des geliebten Haustieres, den Abriss des Hauses nebenan (dort stehen heute acht Reihenhäuser), den ersten Schulwechsel – das alles musste verarbeitet werden. Diese Verarbeitung nennen wir Trauer.

Auch Kinder brauchen Trauer, kindgerechte Trauer. Eltern, die ihre Kinder davor verschonen wollen, tun ihnen damit keinen Gefallen. „Ein Junge weint nicht“ oder „Wir kaufen dir ein neues Tier“ sind hilflose Versuche, das Kind vor Schmerz zu bewahren. Sicherlich meinen die Eltern es gut. Aber sie bringen die Kinder um eine gesunde Gefühlentwicklung. Besser ist es, wenn die Eltern den Schmerz ihres Kindes ernst nehmen und gemeinsam mit ihm der Trauer Ausdruck geben.

Wenn alles gut geht, stellt das Kind irgendwann fest, dass es vor dem Schmerz und der Trauer nicht davonlaufen muss. Vielleicht sieht es die Trauer durch die positiven Erfahrungen sogar als eine gute Freundin an, die in schweren Zeiten kommt und ihre liebevolle, heilsame Begleitung anbietet.



Ein Mensch, der gelernt hat loszulassen, wird die Trauer hereinbitten, wenn sie an die Tür klopft. Die Schmerzen sind dadurch nicht geringer – im Gegenteil! Was uns vom Herzen gerissen wird, das schmerzt. Und wir trauern und weinen viel in dieser Zeit.

Es ist ein wenig so wie damals als Kind: Die Tränen fließen. Die Wut und die Enttäuschung sind groß. Und es fällt schwer, jetzt den Trost der Mitmenschen anzunehmen. Aber aus der Erfahrung wissen wir auch von der begründeten Hoffnung, dass eines Tages die Freude zurückkehren wird und unsere Seele wieder lächeln und tanzen kann.



# Es gibt so bange Zeiten

Es gibt so bange Zeiten,  
es gibt so trüben Mut,  
wo alles sich von Weitem  
gespenstisch zeigen tut.

Es schleichen wilde Schrecken  
so ängstlich leise her;  
und tiefe Nächte decken  
die Seele zentnerschwer.

Die sichern Stützen schwanken,  
kein Halt der Zuversicht;  
der Wirbel der Gedanken  
gehörchen dem Willen nicht.

Der Wahnsinn naht und locket  
unwiderstehlich hin.  
Der Puls des Lebens stocket,  
und stumpf ist jeder Sinn.

Wer hat das Kreuz erhoben  
zum Schutz für jedes Herz?  
Wer wohnt im Himmel droben  
und hilft in Angst und Schmerz?

Geh zu dem Wunderstamme,  
gib stiller Sehnsucht Raum,  
aus ihm geht eine Flamme  
und zehrt den schweren Traum.

Ein Engel zieht dich wieder  
gerettet auf den Strand,  
du schaust voll Freuden nieder  
in das gelobte Land.

*Novalis*

## *In die Tiefe gehen*

Wir leben in einer Zeit, in der für Schmerz und Trauer kaum noch Platz zu sein scheint. Wie ein Mantra wird uns jeden Tag vor Augen und Ohren geführt: „Du hast ein Recht darauf, Spaß zu haben und dich wohlfühlen!“ oder „Nimm's leicht, bleib locker!“ Nicht nur die Werbung spielt gekonnt mit unserer Sehnsucht nach dem permanenten Glück: „Nimm, was dir gefällt.“ „Tu, was du willst.“ „Genieße dein Leben immer und überall – du hast es dir verdient.“ „Konsumiere, ohne nachzudenken.“ „Liebe, ohne Verantwortung zu tragen.“ „Genieße, ohne den Preis zu zahlen“ (für manchen hört sich das verlockend an). „Tu, was dir gefällt, ohne an die Folgen zu denken!“

Dieser Trend ist ungesund, das wissen wir insgeheim schon lange. Zum Glück gibt es immer noch oder schon wieder zahlreiche Menschen, die bereit sind, ihre Grenzen zu akzeptieren und kreativ zu gestalten. Es gibt Menschen, die das Leben nicht als großen, kostenlosen Selbstbedienungsladen betrachten oder als eine endlose Spirale des Glücks. Sie gehen verantwortlich mit sich selbst und ihren Mitmenschen um. Sie investieren in eine Beziehung viel Zeit und Kraft, statt bei den ersten Schwierigkeiten das Weite zu suchen. Sie gehen in die Tiefe, statt nur an der Oberfläche zu bleiben.

Sie leben intensiv. Das heißt auch: Sie kennen das tiefe Glück und den unvermeidlichen Schmerz, einen Menschen zu lieben. Und genauso kennen sie das Glück und den Schmerz, zu sich selbst ehrlich zu sein und ein Leben lang an sich zu arbeiten.

Sie leben intensiv. Dazu gehört es, die Trauer auszuhalten und zu durchleben. Die Trauer ist ein Preis, der von Liebenden gezahlt werden muss, wenn der Abschied gekommen ist. Doch kein Preis soll zu hoch sein für die wahre, tiefe Liebe.

Anfangs wollt ich fast verzagen,  
und ich glaubt, ich trüg es nie,  
und ich hab es doch getragen,  
aber fragt mich nur nicht wie.

*Heinrich Heine*