



4000 : 10 oder Glück gegen Leid

Vorgestern ist der kleine Hund meiner Nachbarin gestorben. Sie wusste seit ein paar Monaten, dass er schwer herzkrank ist und nicht mehr lange zu leben hat. Nun ist sie sehr traurig und weint sehr um ihn.

Ich habe in meinem Leben schon sehr viele Tiere beerdigen müssen. Es fing an mit Wellensittichen und Hamstern, als ich Kind war, und ging dann über zu Hunden und Katzen. Jedes Mal hat mich die Trauer um das Tier verzweifelt, unglücklich, traurig, manchmal auch wütend gemacht. Man gewöhnt sich nie daran, ein geliebtes Haustier in die Ewigkeit gehen zu lassen.

Im Laufe der Jahre wird es nur bedingt einfacher. Der Schmerz bleibt. Je mehr ich mich allerdings mit den großen Fragen der Menschheit beschäftige, desto leichter fällt es mir, den Schmerz des drohenden oder akuten Verlustes anzunehmen.

Ich trauere heute anders als vor 40 Jahren.

Ich nehme meine Tiere als Seelen wahr, die eine Zeitlang ihre Existenz mit mir teilen und mich in meinem Leben begleiten. Die mich Dinge lehren, die ich wissen soll. Die mich bedingungslos lieben und meine Liebe ebenso bedingungslos annehmen. Die mich nicht nach Tagesform beurteilen, danach, ob meine Klamotten modisch sind oder mein Körper dem gängigen Ideal entspricht. Gut, sie machen sicher eine Pluspunktliste für den, der ihnen das Futter bringt, aber ihre Zuneigung hängt nicht davon ab.

Immer, wenn ich mal wieder vom Rand der Regenbogenbrücke zurückkam, über die mein Tier gerade in die spirituelle Welt zurückgekehrt ist, habe ich unterschiedlichste Reaktionen der Menschen erfahren. Tierhalter reagieren in der Regel verständnisvoll und mitfühlend, weil sie sich in diese Situation versetzen können und das Gefühl kennen. Vereinzelt reagieren mit Flucht, weil sie sich mit der Trauer, die auch auf sie zukommen wird, gar nicht

erst beschäftigen wollen. Das sind dann die, die oft entweder sofort nach dem Tod ein neues Tier holen, um die Trauer nicht zuzulassen, oder die sich nie mehr ein Tier anschaffen.

Und dann gibt es noch vereinzelt Menschen, die mir sagten: „Das ist genau der Grund, warum ich mir kein Tier anschaffe. Ich könnte es nicht *AUSHALTEN*, wenn das Tier stirbt!“

Es fällt mir sehr schwer, diese Aussage zu verstehen. Unser Leben ist nicht dazu gedacht, nur positive Gefühle zu haben.

Wir müssen, um diese Existenz zu begreifen, alle Emotionen erleben.

Wenn ich geboren werde, dann werde ich früher oder später den Tod meiner Eltern erleben. Wenn ich mich auf etwas freue, was sich nicht erfüllt, bin ich enttäuscht. Wenn ich mich verliebe, endet diese Liebe vielleicht irgendwann, ich werde möglicherweise verlassen oder muss mich trennen und jemanden damit verletzen. Ich werde in diesem Leben verlassen, betrogen, verwöhnt, beschenkt, enttäuscht, wütend, fassungslos, verzweifelt werden. Und eines Tages werde ich selbst sterben und mich vorher auf die Gefühle einlassen müssen, die für mich damit zusammenhängen. Ich kann dieses Leben nur mit allen Facetten erleben, wenn ich mich auf all' diese Emotionen einlasse.

Stell dir vor, du kommst vom Tierarzt und dieser sagt dir, dass dein Tier nicht mehr lange zu leben hat. Du durchlebst erst einmal ein emotionales Wechselbad der Gefühle, von Ablehnung und Verdrängung über Wut, Nicht-wahrhaben-wollen, bis du irgendwann wieder klar denken kannst. Dann wirst du versuchen, alles zu tun, um das Schicksal des Verlustes abzuwenden. Eure gemeinsame verbleibende Zeit wird immer kostbarer, deine Liebe wächst und wächst, als könne sie das Schicksal besänftigen. Aber du fühlst, dass du verzweifelt auf den bevorstehenden endgültigen Abschied und den damit verbundenen Schmerz zurast. (Das gilt natürlich auch bei einer Diagnose für Angehörige oder Freunde).

Dann ist es soweit. Dein Tier ist am Ende seines Lebensweges angekommen. Du begleitest dein Tier auf seinem letzten Weg. Vielleicht wird es dir auch ganz plötzlich und ohne Vorbereitung genommen, zum Beispiel durch einen Unfall. Aber dann ist er da, der Schmerz. Umfassend. Brutal. Scheinbar endlos. Meiner Erfahrung nach sind der Tag vor dem Tod und der erste Tag danach die schlimmsten.

Der Tod will begriffen werden, das dauert seine Zeit.

Mit jedem Tag wird der Schmerz etwas nachlassen. Man denkt an das Tier, weint vielleicht, wenn der Name fällt. Bis es irgendwann eine Erinnerung ist, an die man gerne zurückdenkt. Ich habe als gutes Beispiel Haggy, meinen Dackel. Sie ist die letzte, die ich begraben musste. Meine ganz große Hundeliebe. Bei keinem Tier vorher fiel mir der Abschied gefühlt so schwer wie bei ihr. Dachte ich zumindest. Sicher bin ich da gar nicht. Bei den anderen Tieren ist es nur schon länger her und die Emotion ist in ihrer Tiefe nicht mehr greifbar.

Der erste Tag danach war furchtbar traurig. Je mehr ich diesen Schmerz aber akzeptierte, desto länger wurden die Abstände zwischen den Zeiten, in denen ich an sie dachte und weinte. Nach drei Tagen war das Schlimmste vorbei. Ich stellte fest, dass ich gar nicht pausenlos getrauert hatte, sondern nur in Sequenzen. Mal 10 Minuten hier, mal 10 Minuten

da. Zwischendurch hatte ich mein Leben gelebt, habe geschlafen, gearbeitet, die Katze gestreichelt, gekocht, geredet und auch gelacht.

Im Nachhinein weiß ich, dass wir die Phase des Trauerns hoffnungslos überschätzen. Wir trauern nicht pausenlos. Es sind Wellenbewegungen, die anfangs tiefer sind und dann immer mehr abflachen und wieder nach oben ausschlagen, bis die Freude wieder überwiegt.

Aber wir haben immer auch etwas, das wir dagegen aufrechnen können: Die Tage des Glücks und der Freude.

Wenn ich ein Tier etwa 11 Jahre habe, sind das rund 4000 Tage. Wenn ich mein Tier liebe, kann ich mich an jedem dieser Tage über meinen Hund oder meine Katze, mein Pferd oder wen auch immer freuen. Ich werde mit bedingungsloser Liebe bedacht, erlebe witzige Situationen, werde mit Zärtlichkeit und Hingabe überschüttet. Täglich wird meine Seele von diesem Tier beschenkt. 4000 Tage lang, mal mehr, mal weniger. Dem gegenüber stehen 10 Tage Traurigkeit, hochgerechnet.

Steht das in einem gesunden Verhältnis? Ich finde ja.

Menschen, die Angst vor ihren Gefühlen haben, bewerten die 10 Tage höher als die 4000.

Sie bleiben lieber alleine, als sich zu verlieben, denn sie könnten verlassen werden und traurig sein.

Sie meiden andere Menschen, denn diese könnten sie enttäuschen.

Sie bekommen keine Kinder, weil sie Angst haben zu versagen.

Sie wechseln ihre Arbeitsstelle nicht, denn vielleicht ist die neue Stelle ja gar nicht besser als die alte.

Sie bleiben in frustrierenden oder zerstörerischen Beziehungen, weil sie glauben, nichts Besseres zu finden.

So viele Gefühle werden vermieden, aus Angst vor der Wucht, mit der diese Gefühle uns vereinnahmen. Wie schön sind die Freude, die Liebe, die Glückseligkeit, wenn sie mit ganzer Kraft über uns hereinbrechen! Wie arm und traurig ist hingegen ein Leben, in dem diese Emotionen mit all ihrer Unberechenbarkeit und Atemlosigkeit nicht stattfinden. Lauwarm geliebt, lauwarm gefreut, lauwarm gefühlt, lauwarm getrauert.

Ein Leben, das nur lauwarm gelebt wird, lohnt sich nicht.

Ist es nicht so, dass für Menschen mit dieser Einstellung das Leben die umgekehrte Formel beinhaltet? 10 : 25.000, oder schlimmer? Dass die Trauer in ihnen unbemerkt überwiegt?

Wenn wir unsere Angst vor Enttäuschung, Verletzung, Verlust und Verlassenwerden mal genau unter die Lupe nehmen: Wie oft passiert uns ein großer Verlust im Leben eigentlich? Diese ehrliche Bilanz wird vermutlich ziemlich ernüchternd ausfallen. Vielleicht ist ein Elternteil, die geliebte Omi oder ein Haustier gestorben, als wir noch klein waren. Wir hatten niemanden, der uns an die Hand nahm und uns anleitete, durch dieses Gefühl

hindurchzugehen, weil unsere Bezugspersonen mit ihrer eigenen Trauer genug zu tun hatten oder weil niemand unseren Schmerz wahrnahm. Wie gelähmt haben wir den Rest unseres Lebens versucht, eine Wiederholung dieses Verlorenseins zu vermeiden. Wir haben den Preis der Einsamkeit gezahlt, um nicht traurig zu werden und nicht gemerkt, dass wir permanent latent traurig sind, weil wir die Trauer nie überwunden haben.

Das große Loslassen

Wenn wir diese irrationale Angst loslassen und uns öffnen für die vielen Gefühle, die das Leben für uns bereithält, werden wir in jeder Hinsicht reich beschenkt.

Und wie macht man das?

Erst einmal muss man erkennen, dass man in diesem Gefühl feststeckt. Dann entscheidet man sich bewusst dafür, dieses Gefühl nicht mehr zu wollen. Dann entscheidet man sich bewusst für das andere Gefühl. Damit dreht man sich gewissenmaßen um, lässt die Vergangenheit hinter sich und schaut in die andere Richtung, nach vorne. Das kann man schriftlich machen, mittels Reflexion oder im Gespräch mit einer professionellen Anleitung.

Das ist es schon. Klingt einfach? Ja, das ist es: Einfach! Es ist *einfach* eine Entscheidung, wie ich leben will. Wenn ich leiden will, werde ich leiden, wenn ich Freude empfinden will, werde ich Freude empfinden. Es ist lediglich eine Frage der Einstellung.

Und dann? Dann entdecken wir wahre, echte, Lebensfreude, und unsere damit verbundenen authentischen Gefühle beleben die Beziehungen zu unseren Freunden, Partnern, Familienangehörigen, Kollegen. Wir erleben liebevolle, zärtliche Beziehungen ohne Angst.

Unsere kleine, zarte Seele will nichts weiter als Liebe verschenken. An Mensch und Tier, an die Natur, an uns selbst. Lassen wir sie doch.

10 Tage sind nicht so viel.....