

# Kein Trost ohne Schmerz

Es gibt keinen Trost ohne Schmerz. Um Trost zu empfinden, müssen wir den Schmerz annehmen. Je mehr wir das Schmerzgefühl um den Verlust eines geliebten Wesens abwehren, umso mehr wird dieses sich zurückmelden.

## **Das Gefühl der Trauer ist berechtigt und wichtig, um Trost zu finden.**

Wenn wir das Bedürfnis haben, nach dem Tod des Tieres zu weinen, uns so unserem Schmerz hinzugeben, darüber zu reden oder uns zu verkriechen, dann sollten wir genau das tun. Ablenkung, Zerstreuung, jetzt endlich etwas zu tun, wozu wir durch unsere Beschäftigung mit dem Tier nicht die Zeit hatten, helfen nicht, dem Schmerz zu entrinnen und können verhindern, dass sich nach einer Zeit wohltuender Trost einstellt.

Sicherlich wirft der Schmerz, das Verlusterlebnis Fragen auf, die wir nicht wirklich beantworten können. Vergänglichkeit zu erfahren, weckt Furcht vor der Vergänglichkeit von allem.

Das Problem ist, dass diese "Weg-vom-Schmerz-Parolen" nicht funktionieren. Ich kann mich in Arbeit stürzen, ich kann alle Zerstreuung der Welt suchen, ich kann zum entferntesten Punkt der Erde reisen, meine Trauer wird wie ein Schatten mit mir gehen. Sie wird sich immer wieder bemerkbar machen und mich - einmal leiser und einmal lauter - daran erinnern: "Du ich bin noch da, ich bin immer noch da!"

## **Hilfreich, heilend, tröstlich ist nur der andere Weg: hin zum Schmerz!**

Also achtsam sein für meine Gefühle, aufmerksam sein für meine Erinnerungen, freundlich sein zu meinem Kummer, liebevoll sein zu dem, was weh tut!

***Trauer um Menschen, Trauer um Tiere, der Schmerz ist in vielem gleich und in vielem verschieden und immer eine ganz persönliche, individuelle Empfindung.***

## **Der Schmerz gehört zur Heilung, zum Trost.**

Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns ihm stellen. Wenn der Schmerz da ist, ist es richtig, traurig zu sein, schließlich hat man etwas Schlimmes erlebt. Wenn wir empfinden, sehen, warum wir so traurig sind, können wir das Verlusterlebnis besser bewältigen, es brodelt nicht als dumpfe Bedrücktheit oder Niedergeschlagenheit, als Antriebsmangel in uns weiter, es sucht sich keine anderen Wege in Körper und Seele, die uns krank machen können, weil wir nicht zur rechten Zeit trauerten.

Wenn die Zeit zum Trauern ist, dürfen wir die Trauer nicht zurückweisen, sie kann sonst nicht mit Abschied und Trost abschließen. Wir werden krank, misstrauisch gegenüber berechtigten Emotionen. Wenn ich nicht traure, brauche ich auch keinen Trost.

## **Doch was kann beim Verlust eines lieben Wesens trösten?**

Der trauernde Mensch lernt, dass seine Erwartungen nicht mehr erfüllt werden, dass der Hund nicht mehr vor seinem Bett liegt, ihn nicht mehr auf Spaziergängen begleitet, dass er nicht mehr in die lieben, geheimnisvollen, beruhigenden, wunderschönen Augen seines Tieres blicken kann.

Stirbt ein Tier, mit dem ein Mensch jahrelang sein Leben geteilt hat, ist das eine gravierende Veränderung, die der Mensch hinnehmen muss.

"Sich-Verrückt machen" hilft nicht! Was ist denn "Sich-Verrückt machen"?  
Es ist das grübelnde, endlose Hinterfragen, das Rückgängigmachen-Wollen, das Hätte-Wenn-und-Aber.

Darum braucht der zurückbleibende Mensch Trost.

Trost ist seine Antwort auf den Verlust. **Trost ist neuer Mut.**

Diese Antwort kann er aus seiner Lebenserfahrung, aus seiner Einstellung, seinen Vorstellungen, seinem Glauben, der Hilfe von anderen Menschen, der Zuwendung eines Tieres gewinnen.

**Trost ist das Akzeptieren des Abschieds.**

Er folgt dem Abschied. Er ist das Rüstzeug zum Weitergehen.

Durch den Tod seines Tieres kann der Mensch Einsichten über Leben und Tod gewinnen, die ihn trösten, die seiner Seele und seiner Persönlichkeit gut tun.

*"Gegen seinen Willen stirbt, wer nicht zu sterben gelernt hat. Lerne zu sterben und du wirst lernen zu leben, denn niemand wird lernen zu leben, der nicht gelernt hat zu sterben"*

***(Das Tibetische Totenbuch - Weg aller Wege)***

Wir Menschen wissen nicht, was genau das Leben ist und schon gar nicht, was Tod bedeutet. Welche Energien bleiben, wo gehen sie hin?

Also schaffen wir uns Konstrukte, Glaubenssätze, Vorstellungen. Sie sollen erklären. Sie sollen trösten. Sie sind Versuche, Bollwerke, vielleicht auch wohlfeile Hilfsmittel, Fassungslosigkeit auszudrücken und zu überwinden. Sie helfen.

Wenn wir uns darauf einlassen, ein Lebewesen, ob Mensch oder Tier, in unser Leben zu lassen, gehen wir das Risiko ein, sein Ende mitzuerleben, zurückzubleiben, zu überleben. Das Wagnis einzugehen, einen Menschen oder ein Tier zu lieben, kann sehr wehtun.

"Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk an sich"

***"Und wenn du dich getröstet hast (und man tröstet sich immer),  
wirst du froh sein, mich gekannt zu haben"***

***(Antoine de Saint-Exupéry - Der kleine Prinz)***

**Anuba**

*"Ich liebe Dich"*

*Deine Mami*