

# Nachtgedanken

---

Montag bis Sonntag, 20.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**27. März bis 02. April 2023 - Was bei Trauer guttun kann**

**Von Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit Hannover**

"Nimm Abschied, Herz, und gesunde." So schreibt es Hermann Hesse in seinem Gedicht Stufen. Abschiednehmen ist wohl das Schwerste, was Menschen lernen müssen im Lauf des Lebens. Was hilft? Vielleicht Glaube, Hoffnung, Liebe. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit Hannover, berichtet in den Nachtgedanken von ihren Erfahrungen.



**Sandra Deike**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 27.03.2023 - Kleinigkeiten**

Trauer. Schon der Klang des Wortes erinnert an "Aua". Trauer tut weh. Trauer wollen wir weghaben. Ganz egal, ob wir über den Tod eines Menschen weinen, eines Haustieres oder den Verlust des Zuhauses. Mit der Zeit versuchen wir, uns darauf einzustellen. Alles im Leben wandelt sich. Aber wenn es dann so weit ist, haut es einen um. Kann es da überhaupt Trost geben? Wer um einen Menschen trauert, ist eigentlich untröstlich. Und gleichzeitig können scheinbare Kleinigkeiten guttun und auf ihre Weise trösten. Wenn jemand ein warmes Essen kocht und vorbeibringt. Eine echte, warme Umarmung. Oder Zuhören. Keine Ratschläge erteilen, sondern aufmerksam hinhören. Wir alle sind irgendwann Trauernde. Daher können wir auch alle Tröstende sein. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Dienstag, 28.03.2023 - Trauern ist Lieben**

Wenn es dunkel wird, wiegen schwere Gefühle oft noch schwerer. Einsamkeit fühlt sich nachts noch einsamer an. Stille noch stiller. Wer um einen Menschen trauert, muss tagsüber seinen Alltag bewältigen – in der Nacht ist die Trauer dafür umso stärker. Sehnsucht, Fragen, Wut, Hilflosigkeit. Die Gedanken kreisen, die Erinnerungen kommen wieder. Die Nacht wirft uns auf uns selbst zurück. Mir hat der Satz eines Kollegen geholfen: "Trauer ist ein Vermissten, also ein heilsamer Ausdruck von Liebe." Das hat mich ruhiger werden lassen. Die Liebe und die innere Beziehung zum Verstorbenen bleiben in uns bestehen. Durch alle Tage wie durch alle Nächte. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Mittwoch, 29.03.2023 - Intensiv leben**

Abschiede erleben wir von klein auf. Unser geliebtes Kuscheltier geht verloren. Die Eltern trennen sich. Später trauern wir, wenn die große Liebe uns verlässt. Und irgendwann erleben wir, dass jemand Nahestehendes stirbt. Dann ist nichts ist mehr wie vorher. Die Schweizer Psychologin Verena Kast schreibt: "Wir leben abschiedlich". Das klingt zunächst traurig. Denn wir müssen immer wieder diese kleineren und größeren Abschiede aushalten. Das ist ein ganz schöner Brocken. Aber wir können ihn tragen. Und daran wachsen. Wir können diesen Brocken als Chance nutzen, um so intensiv wie möglich zu leben. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Donnerstag, 30.03.2023 - Dem Körper vertrauen**

Mir erzählen Trauernde häufig, dass sie sehr erschöpft, sind: die Kinder betreuen. Arbeiten. Kochen, Steuererklärung. An manchen Tagen geht das, an anderen gar nicht. Da ist der Schmerz einerseits und das Funktionieren-müssen andererseits. Meist kommt zum seelischen Schmerz auch noch der körperliche. Herzrasen, Verspannungen, Schlafprobleme. Trauern ist Schwerstarbeit. Wer sich davon mal erholen will, sollte auf den Körper hören: Spazieren gehen. Schwimmen. Zur Lieblingsmusik tanzen. Sich Massagen gönnen. Und was wir überall machen können: Bewusst atmen. Einatmen und ausatmen. Minute für Minute. Es gibt wenig, das so schnell beruhigt wie das bewusste Atmen. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Freitag, 31.03.2023 - Natur**

"Manchmal berichten mir Hinterbliebene, dass sie sich gern in der Natur aufhalten. Dort fühlen sie die Nähe der verstorbenen Person. Im Wald, wo die Sonne durch die Blätter glitzert. Am Meer, wo der Wind die Wange streichelt. Am Nachthimmel, wo die Sterne so weit sind, und doch so nah. Der Sänger Tua erzählt in einem Lied: "Wenn ich gehen muss, werde ich im Wind sein, in Bäumen und in Wiesen." Der Tod als Wandlung in die Natur hinein - so bleiben wir Lebenden mit den Verstorbenen verbunden. Ich glaube daran und erfahre es. Die Schöpfung, die Erde, der Boden - sie tragen uns. Wir sind ein Teil von ihr. Das ist für viele Menschen tröstlich. Und zutiefst lebendig. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Samstag, 01.04.2023 - Trauer ist bunt**

Als ich vor rund 20 Jahren zum ersten Mal ein Hospiz betrat, hörte ich etwas völlig Unerwartetes: Ein heiteres, helles Lachen. Es war im gesamten Haus zu hören. Hier an diesem letzten Wohnort für schwer erkrankte Menschen, lachte jemand aus vollem Herzen. Für mich war das ein Schlüsselerlebnis. Wer so frei lacht, hat sich berühren lassen-vielleicht von dem unmittelbaren Moment, vielleicht von dem Licht einer Erinnerung. Ich begriff, trotz aller Trauer-hier im Hospiz wird gelebt und gelacht bis zum Ende. Lachen in der Nähe des Abschieds. Wie befreiend. Ich musste lächeln - und im Inneren sah ich auch Gott ein wenig schmunzeln. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.

### **Sonntag, 02.04.2023 - Briefe schreiben**

Zerknüllte Taschentücher auf meinem Schreibtisch. Ein ganzer Berg. Meine Mutter war ein paar Tage zuvor gestorben. Es gab noch so viel zu sagen, deshalb wollte ich ihr einen Brief schreiben. Die Tränen liefen. Schon seit drei Stunden. Da war ein leises Schuldgefühl in mir, ich brauchte irgendwie eine Entlastung. Außerdem hatte ich noch so viele Fragen an meine Mutter. Es tat sehr weh, sich dem auszusetzen. Eine Antwort würde ich nicht mehr bekommen. Das Formulieren, das Schreiben war wichtig und hilfreich. Es sortierte mich. Es versöhnte mich. Ich war mit meiner Mutter nun durch etwas Größeres verbunden. Und das Allerwichtigste dabei war: Es wurde letztlich ein Brief der Liebe. Bleiben Sie behütet im Weinen und Lachen. Sandra Deike, Sozialpädagogin in der Hospizarbeit in Hannover.