

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühherbst präsentiert sich strahlend, während ich diese Zeilen schreibe und mit den Gedanken bereits im Monat November bin.

November – für mich persönlich ein unbeliebter, manchmal auch ein etwas schwieriger Monat, der sich oft dunkel, nass, neblig und grau zeigt. Die Nächte werden kälter und die Tage kürzer. Die Natur stellt sich auf den Winter ein und zieht sich zurück, was auch oft bei uns die Stimmung sinken und uns melancholisch werden lässt. Gerade auch Anfang November, wenn wir an Allerheiligen und Allerseelen die Gräber unserer Verstorbenen besuchen und besonders an sie denken. Der Verlust von Menschen, die wir geliebt haben, löst Trauer aus und lässt unsere Herzen schwer werden. Die Lücke, die sie hinterlassen haben, scheint zu gross. Das wird uns gerade in diesen Tagen besonders schmerzlich bewusst.

Doch dann frage ich mich, ob der düstere Monat November nicht doch auch seine guten und vielleicht gar schönen Seiten hat? Wir sind wieder vermehrt drinnen im Warmen, kommen zur Ruhe, ordnen Gedanken, lassen Erinnerungen an farbenfrohe Tage und die erlebte Zeit mit unseren Verstorbenen aufleben. Vielleicht lohnt es sich auch einmal die Sichtweise zu ändern, wenn wir zu sehr in der Trauer um einen geliebten Menschen gefangen sind. Wollen die Verstorbenen nicht einfach, dass wir glücklich sind? Indem wir nicht allein sind, Freundschaften pflegen, uns durch das Gespräch mit trauernden Menschen verbunden fühlen. Diese veränderte Sichtweise kann kraftvoll sein und uns, gerade weil Trauer gelebte Liebe ist, bewusster leben lassen, dadurch dass wir uns selbst Gutes tun und daraus neue Energie schöpfen können.



Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie Ihre eigene Stärke spüren und das Gefühl der gegenseitigen Verbundenheit durch die Liebe erfahren dürfen, wenn die tiefe Trauer nicht zu bewältigen scheint. Möge der nicht immer einfache Monat November Ihnen viele tröstende, kraftvolle, lichterfüllte und hoffnungsvolle Momente und Begegnungen schenken.

In Verbundenheit,  
Sarah Stettler