# Brief an meine beste Freundin

Ich möchte, dass du weißt, dass ich deinen Halt brauche. Auch wenn ich es dir nicht sage und dich manchmal zurückweise.

Kann sein, dass ich im Moment nicht in der Lage bin, dich um Hilfe zu bitten, weil ich ziemlich neben mir stehe, aber ich brauche die Gewissheit, dass du immer da bist.

Du sollst wissen, dass ich nicht erwarte, dass du mir meinen Kummer abnimmst. Das kann im Moment niemand.

Was ich brauche, ist, dass du mir hilfst, mich zu beruhigen, dass du meinen Schmerz akzeptierst und es aushalten kannst, wenn ich deine Hilfe nicht zulasse.

Wenn du mich nicht anrufen kannst, weil du deinen Schmerz nicht erträgst oder weil du meinen Schmerz nicht ertragen kannst, dann sag es mir. Ich werde es besser verstehen, als wenn du mit allen möglichen Ausreden ankommst.

Ich hoffe, du kannst meine Wut verstehen und mir meine Ausbrüche verzeihen.

Ich bin nicht wütend auf dich oder die anderen. Es ist die Erkenntnis, dass ich den Menschen, den ich am meisten liebte, für immer verloren habe.

Versuche nicht, meine Tränen zu verhindern. Mich weinen zu sehen mag hart für dich sein, aber es ist ein heilsamer Weg, meinen Schmerz auszudrücken.

Glaub mir, weinen tut mir gut. Wenn du mich weinen siehst, versuch dich zu mir zu setzen und lass mich an deiner Seite weinen. Das wird sehr tröstlich für mich sein.

Versuch nicht, mich zu trösten, indem du meinen Verlust mit noch Schlimmerem vergleichst. Mein Leid ist nicht austauschbar.

Sag mir nicht, dass es Gottes Wille war, dass das passiert ist. Es ist in dem Moment kein Trost für mich und stürzt mich in noch tiefere spirituelle Ratlosigkeit und Verzweiflung.

Sag mir nicht »Es ist besser so«, weil ich weiß, dass es nicht stimmt.

Sag mir nicht »Ich kann mir vorstellen, wie du dich fühlst«. Keiner kann das. Aber frag mich doch bitte, wie ich mich heute fühle, und ich werde versuchen, es dir zu erzählen.

Verlange nicht von mir, ich solle aufhören zu trauern, vergessen und mein Leben weiterleben.

Das hier ist mein Leben.

Und versteh mich, wenn ich die glücklichen Momente, die du erlebst, nicht mit dir teilen kann. Ich würde es gerne tun.

Wenn du wirklich etwas für mich tun willst, dann schlag mir gemeinsame Unternehmungen vor … Ein Mittagessen, gemeinsame Hausarbeit, eine freie Stunde. Ich bin zu verletzt, um über den heutigen Tag hinauszudenken oder mich für ein attraktives Angebot zu entscheiden.

Ich muss die Trauer durchleben, weißt du.

Ich muss ich sein, und ich darf nicht vergessen.

Ich will nur einen Weg finden, mich in Frieden zu erinnern.

Bitte umarme mich, streiche mir übers Haar und sag mir. Dass ich auf dich zählen kann, dass du auf mich achtgibst und mich auf diesem Weg begleiten willst.

Dem steinigen, unheimlichen Weg der Tränen.

Zum Schluss, meine liebe Freundin, bitte ich dich, meinen Schmerz zu akzeptieren, ohne dich einzumischen, und meinen Kummer widerspruchslos hinzunehmen.

Ich werde die heilende Liebe, die du mir gegeben hast, nie vergessen.