



## ***Ausgewählte Predigten***

### **Predigtreihe**

### **Endlich leben – lebe endlich**

### **Wenn Menschen trauern**

**Sonntag, 25. November 2018**

**Pfarrer Klaus**

# Evangelische Kirchengemeinde auf der Höri

---



Liebe Gemeinde

Selig sind die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden.

So sagt es einmal Jesus in der Bergpredigt. Trauer gehört zum Leben. Aber ebenso getröstet werden. Wie kann das gehen.? Von der Trauer zum Trost. In der Trauer Trost erfahren. Ich glaube, das ist ein Weg, manchmal ein langer Weg. Keiner kann sagen, wie lange er dauert. Früher sprach man von einem Trauerjahr. Dort trugen die Frauen schwarze Kleidung, die sie dann nach dem Jahr ablegten. Doch die Trauerforschung sagt: Es gibt Phasen der Trauer, die sich durchaus wiederholen können. Und in besonderen Zeiten wiederkehren.

Denken sie nur an die Tage von Weihnachten, wo man dann über Jahre hinweg wohl einen Menschen besonders vermisst. Man fühlt sich allein. So mag die Trauer uns immer mal wieder einholen. Aber ebenso darf und kann auch der Trost uns finden und wir ihn. Ich möchte heute mit ihnen so einen Weg von der Trauer zum Trost ansehen. Ich glaube, Jesus selbst ist ihn gegangen.

Jesus kannte Trauer. Einmal wird in der Bibel erzählt. Er spürte, dass sein Leben bedroht war. Er spürte, dass es bald enden könnte. Da ging er mit seinen Jüngern in den Garten Gethsemane. Er nahm sie mit. Dann wählte er noch einmal aus den 12 drei aus und ging tiefer in den Garten hinein. Er sagte im Garten zu ihnen. Meine Seele ist betrübe bis in den Tod, bleibt hier und wacht mit mir. Und als sie wieder aufbrechen kann er sagen: Nicht wie ich will, sondern wie du willst Gott.

Jesus geht auch einen Trauerweg. Und ich sehe hier vier Schritte, die er macht, vier Schritte der Trauer zum Trost.

## 1. Trauer spüren

Jesus sagt zu seinen Freunden: Meine Seele ist betrübt.

Wenn die Seele betrübt ist, das ist Trauer. Jesus trauert hier. Er betrauert seine Lebenschancen, seine Leben, das er nicht mehr leben kann. Er betrauert den Abschied von den Jüngern. Trauern ist zutiefst menschlich. Trauern gehört zum Leben. Abschied nehmen von etwas, von einem geliebten Menschen, aber auch von Gesundheit, meinen Möglichkeiten, von einem Ort oder einer Lebensphase. Trauer ereilt uns in Lebensumbrüchen. Da spüren wir Betrübniß, Schmerz. Verlust. Etwas fehlt, jemand fehlt. Meine Seele ist betrübt. Schon das zu formulieren, tut gut.

Manche gestehen sich das nicht ein, wollen das nicht spüren. Manche gehen gleich zur Tageordnung über. Kann man nichts machen, sagen sie rational. Aber die Seele kommt da noch nicht mit. Das Tempo ist zu schnell. Die Seele ist etwas anders als der Kopf, der Verstand. Trauer will gedanklich und emotional bewältigt sein. In unserer modernen Welt hat man heute kaum Zeit für das Trauern. In der schnelllebigen Zeit sollte man gleich wieder funktionieren. Da passt die Trauer nicht hinein. So kann es sein, dass der Trauernde hört: Jetzt solltest du da aber schon drüber weg sein. Trauere doch nicht.

# Evangelische Kirchengemeinde auf der Höri

---



Einmal sagte jemand zu mir: Ich will mir meine Trauer nicht verbieten lassen. Die Person spürte, andere können damit nicht umgehen. Mit meinen Tränen, meinem ständigen Wunsch zu reden. Aber wieviel Zeit du brauchst, steht in keinem Buch. Trauern hat seine Zeit. Vor allem Männer wollen schnell weitermachen wie bisher. Es muss weitergehen, formulieren sie. Aber das wie ist doch entscheidend.

Erstaunlich, dass Jesus, unser Herr, offen formuliert: Meine Seele ist betrübt. Er spürt dem nach, er spürt das. Der steht da nicht drüber! Der gibt sich nicht cool. Der ist kein Übermensch. Als Mann nimmt er genau sein Innenleben wahr. Er betrauert seine Situation. Und er geht mit seiner Trauer um. Wie?

## 2. Sich anderen öffnen

Meine Seele ist betrübt, bleibt hier und wacht mit mir, formuliert er.

Jesus zeigt sich Anderen mit seiner Trauer. Das kann Menschen guttun. Menschen in der Nähe zu haben. Jesus wählt einen offensiven Umgang mit Trauer. Er vertraut sich anderen an. Andere bittet er: Bleibet wach. Ich brauch jetzt keine großen Worte, ich brauch nicht Erklärungen. Ich brauche jetzt nicht Vertröstung. Ich brauch jetzt, dass ihr an mich denkt. Und dann gilt es wach bleiben: Hinsehen, was brauchst du jetzt- eine Decke, einen heißen Tee, ein Stück Brot, einen Spaziergang. Es braucht Leute, die zuhören und nicht zutexten. Mir nichts ausreden, mich aushalten mit meinen Aggressionen, dem Gefühlschaos, der Hilflosigkeit, den Tränen, meinen unsensiblen Momenten. Menschen, die die Geduld nicht verlieren mit mir, denen ich wieder und wieder das Gleiche erzählen darf.

Aussprechen kann so wertvoll sein, reden können, erzählen, eine Geschichte aufarbeitend nacherzählen. Immer wieder, weil sie sich uns klärt. und wir manchmal die verklärte Geschichte wieder klarer sehen. Die Geschichte mit ihrem Auf und Ab, Höhen und Tiefen, Versäumtem und Geglücktem.

Manchmal machen Trauernde die Erfahrung, dass sich andere von ihnen zurückziehen. Das ist oft nicht böse gemeint. Sie sind eher unsicher, wissen nicht, was sie sagen sollen, wie sie ihnen begegnen sollen. Und es kann auch sein, dass sich Trauernde selbst zurückziehen. Sie wollen sich anderen nicht zumuten. Sich zumuten mit dem Gefühlschaos, der Wut, der Fragen, der eignen Vorwürfe: Wenn ich das getan hätte, dann wäre vielleicht alles anders gekommen. So ziehen sich manche zurück. Erstaunlich, wie sich Jesus seinen Jüngern zumutet. Bleibet hier und wachet. Das sagt er der Gottessohn.

Und dann geht er einen weiteren Schritt.

## 3. Meine Lebensmöglichkeiten klären.

Jesus lässt die Jünger im Garten zurück und geht allein tiefer in ihn hinein.

# Evangelische Kirchengemeinde auf der Höri

---



Eine zutiefst symbolische Szene. Er geht weiter in seiner Trauer. Er geht mit sich selbst noch ein Stück weiter. Es kann geschehen, dass Menschen vor diesem Schritt stehen bleiben. Ich habe mit Menschen gesprochen, die meinten, sie müssten doch weiter trauern, denn nur so bleibe der andere in Erinnerung. Sie meinten, sie dürften gar nicht mehr nach ihrem Leben sehen, nach sich sehen. Ich darf mich doch nicht freuen, ich kann mich doch nicht wieder verlieben. Was habe ich jetzt noch von meinen Leben, sagen sie resignierend. Doch Jesus sucht sich wieder zu finden. Es heißt, er betet, er bittet Gott: Vater, ist es möglich, dass dieser Kelch an mir vorübergeht.

Er hält sein Herz Gott hin, sein Wünschen. Hadern wandelt sich langsam zu seinen Weg suchen. Wo ist ein Weg für mich da hindurch? Wo liegen jetzt Lebensmöglichkeiten für mich? Welche Wege stehen noch offen? Ja er glaubt. Gott hat Wege für mich. Da spürt man sein Vertrauen wachsen.

Und dann kann er einen vierten Schritt tun.

#### 4. Akzeptieren und Annehmen

Dreimal geht Jesus wieder zurück zu seinen Jüngern und wieder und wieder allein tief in den Garten hinein. Dann formuliert er zuletzt betend: Nicht wie ich will, sondern wie du willst Gott. Hier begegnet uns der vierte Schritt, den Jesus geht.

In der Tiefe seiner Trauer kann er zuletzt annehmen und akzeptieren, was geschieht. Er akzeptiert, was geschieht. Er nimmt seinen Weg an. Er lässt seine Wünsche los. Er lässt los, was er noch gern verwirklicht hätte. Annehmen ist ein aktiver, innerer Prozess. Keiner darf dich dazu zwingen: Das musst du jetzt annehmen. Fertig Basta! Nein! Jesus muss nicht „Jesus will es“. Er sieht sein Leben in einem größeren Zusammenhang. ER birgt seinen Willen in einem Größeren. ER lässt seine Wünsche, Lebensvorstellungen, sein Begehren los. Jetzt legt er sein Leben in Gottes Hände, vertrauend. Er weiß es besser. ER lässt sich fallen. nicht in irgendeinen Schicksalswillen, der so kommen musste. Das nicht tröstlich. Tröstlich ist dieser Gott, der da ist. Der Grund meines Lebens, der liebende Wille, der mein Leben wollte, der mich hält.

Jesus lässt sich fallen in eine mächtige Hand, die ihn hält. Jesus gibt sich nicht auf! Er vertraut sich Gott an mit Leib und Leben. Wohl wissend, dass Gott weiß wozu, warum. Ich muss es noch nicht wissen und vielleicht kriege ich es nie raus. Seine Seele kommt zur Ruhe. Er resigniert nicht, er akzeptiert. Er wehrt sich nicht mehr, er kann geschehen lassen. Nicht wie ich will, sondern wie du willst. Es ist gut so. Du wirst da sein Gott, wo hin ich komme und gehe. Du wirst bei mir sein, du wirst mein Halt sein, was immer kommt.

So ging Jesus diesen seinen Trauerweg. Er konnte ihn als seinen Weg annehmen und akzeptieren.

Dabei ist festzuhalten:

Jesus war nicht todesmutig. Jesus sehnte sich nicht danach, er wollte leben. Er liebte die Menschen, nicht das Sterben. ER nahm das Sterben für sie in Kauf. Das waren sie ihm wert. Und wir wissen und glauben, er endete nicht im Grab. Er ging hindurch. Er öffnete uns die Tür,

# Evangelische Kirchengemeinde auf der Höri

---



auf der nun ein Satz steht, der nicht mehr durchzustreichen ist. Der gilt durch ihn, durch seinen Weg auch uns und dir:  
Selig sind die Trauernden, denn sie sollen getröstet werden.

Amen