

Predigt zum Ewigkeitssonntag 2005: Von der Unfähigkeit zu trauern
Evangelische Kirche Denklingen

Pastor i. S. Uwe John

Liebe Schwestern und Brüder!

Wir haben gerade an unsere Toten gedacht. Für manche von Ihnen war das schwer. Die Trauer der letzten Wochen, der Schmerz um den Verlust wieder neu hoch. Vielleicht sind manche von ihnen auch mit einem beklommenen Gefühl in diesen Gottesdienst gegangen. „Bloß nicht weinen vor den Leuten“.

Viele Menschen wissen nicht mehr, wie sie mit ihren aufgewühlten Gefühlen umgehen können. Das ist ein Symptom unserer Zeit. Es gibt es eine zunehmende „Unfähigkeit zum Trauern“. Das zeigt sich an vielen kleinen Indizien.

Verstorbene Familienmitglieder werden möglichst bald nach dem Tod abgeholt, um nicht zu direkt damit konfrontiert zu sein. Da scheuen sich immer mehr Menschen, die Verstorbenen noch einmal anzuschauen oder gar anzufassen.

Alte Rituale wie das Aufbahnen des Verstorbenen zu Hause, eine Totenwache oder die Aussegnung bevor der Verstorbene abgeholt wird, werden immer seltener. Wenn ich auf das Jahr zurückblicke, das ich hier in der

Kirchengemeinde gewirkt habe, so war das nur in sehr wenigen Fällen möglich.

In den Todesanzeigen wird zunehmend darum gebeten von

Beileidsbekundungen und Besuchen Abstand zu nehmen. Die Trauerfeiern im engsten Familienkreis „in aller Stille“ nehmen zu. Und auch die anonymen Bestattungen ohne einen Grabstein, ohne Namen, der an diesen Menschen erinnert, sind keine Seltenheit mehr.

Und man erwartet von den Angehörigen, dass sie spätestens nach einigen Wochen wieder normal funktionieren. Wir haben verlernt wie das geht, das „trauern“.

Am Ende steht häufig der Trotz. Das Leben soll das letzte Wort haben. Und das heißt immer häufiger: *Ihr Toten lasst die Lebenden in Ruhe! Belastet sie nicht*

mit Grabpflege und Pflichtbesuchen auf dem Friedhof, nicht mit Bestattungsritualen oder Leichenpredigten.

Wir sind ungeübt im Umgang mit dem Tod und viele möchten das gar nicht mehr lernen. Die Rituale sind uns fremd und peinlich und unsere Gefühle geht niemand etwas an, die sind Privatsache und werden durch innere Schutzwälle und Abwehrmechanismen verdrängt.

Ich kenne das gut. Als meine Grossmutter vor 16 Jahren schwer krebskrank im Sterben lag, da bin ich ihrem Krankenbett aus dem Weg gegangen. Weil ich nicht wusste damit umzugehen. Und als sie gestorben war, da war ich froh, dass ich sie nicht mehr sehen musste.

Inzwischen bin ich Pfarrer, und sowohl im Privatleben als auch im Beruf immer wieder mit dem Tod und dem Sterben von Menschen konfrontiert. Und ich erlebe, dass viele Menschen sich so verhalten, wie ich damals beim Tod meiner Grossmutter. Es ist ein Problem unserer Zeit ist: Wir tun uns schwer zu trauern. Wir tun uns schwer mit unseren Gefühlen umzugehen. Und wir tun uns schwer mit Trauernden umzugehen.

Das hängt zum Teil mit unserer Erziehung zusammen. Die meisten Menschen haben gelernt, dass es sich nicht schickt seine Gefühle allzu offen zu zeigen. Und die meisten Menschen haben gelernt zwischen „guten“ und „schlechten“ Gefühlen zu unterscheiden.

Und Trauer gehört zusammen mit Jähzorn, Eifersucht, Wut und Aggressionen zu den „schlechten“ Gefühlen, die man nicht sehen möchte.

Aber diese Moralisierung hat verheerende Folgen. Wir verlieren dadurch die Fähigkeit wieder zu einem guten seelischen Gleichgewicht zu finden.

Nirgendwo in der Bibel steht, dass trauern verboten ist. Im Gegenteil! Da gibt es Klagepsalmen, die der Trauer zur Sprache verhelfen. Da weint und trauert Jesus um Jerusalem und da wird den Trauernden gesagt, dass sie selig sind.

Das zweite was ich sehe ist, dass wir für die Trauer keine Formen und Rituale mehr haben. Und ohne diese Rituale wissen wir nicht mehr mit diesem Gefühl umzugehen.

Die Menschen der Bibel hatten eine Fülle von Riten zur Hand, die ihnen halfen ihren Schmerz auszudrücken. Sie zerrissen ihre Kleider, streuten sich Asche auf ihr Haupt, klagten laut, schlugen sich an die Brust, wälzten sich im Staub. Wir sind dagegen richtig hilflos, verlegen, sprachlos, stumm.

Von den wenigen Trauerbräuchen, die es noch gibt wird immer mehr weg gestrichen. Und mich beschleicht das Gefühl, dass man mit dem Wegfallen der traditionellen Trauerbräuche die Trauer am liebsten ganz streichen möchte. Aber so einfach geht es nicht. Der Tod lässt sich nicht einfach abschaffen. Der Tod ist nicht einfach. Er muss erklärt, symbolisiert werden, vor Augen geführt werden. Und die Trauer kommt. Es hilft nicht, die Trauer lässt sich nicht abschütteln, ganz gleich wieviel Kraft ich auch einsetze. Es gibt keine Alternative zu dem Weg in die Trauer hinein.

Diesen Schmerz kann sich keiner ersparen. Und Trauer tut weh. Sie füllt Menschen aus völlig aus und macht richtiggehend wund. Wenn ich einen Menschen verliere, der mir sehr viel bedeutet, den ich liebe, ist es völlig normal zu trauern. Es ist keine Krankheit, die von aussen kommt und schnell behandelt werden muss. Trauer gehört zu mir. Sie ist die richtige Antwort der Seele auf den Verlust.

Es ist enorm wichtig, die Seele antworten zu lassen, ihr nicht die Kandarre anzulegen und sie in Zucht zu nehmen, gleich ob vom Verstand oder von einem falsch verstandenen Glauben kommt. Trauern dauert seine Zeit, braucht Geduld und es muss erlaubt sein, so lange zu trauern, wie es die Seele nötig hat. Ich brauche Zeit und Raum für dieses Gefühl, das mich ganz und gar bestimmt. Und ich brauche Menschen, die mir diese Zeit lassen. Menschen, die mir Zeit geben, meinen Gefühlen, Erinnerungen und Erlebnissen nachzugeben.

Menschen, die mir gestatten zu weinen, damit die Tränen nicht nach innen fließen müssen.

In vorbildlicher Weise wird uns der Umgang mit der Trauer im Buch Hiob geschildert. Da heisst es:

„Als aber die drei Freunde Hiobs all das Unglück hörten, das über ihn gekommen war, kamen sie, ein jeder aus seinem Ort. Denn sie waren eins geworden hinzugehen, um ihn zu beklagen und zu trösten. Und als sie ihre Augen aufhoben von ferne, erkannten sie ihn nicht und erhoben ihre Stimme und weinten, und ein jeder zerriss sein Kleid, und sie warfen Staub gen Himmel auf ihr Haupt und sassen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr gross war“. (Hiob 2, 13)

Sieben Tage und sieben Nächte sitzen die Freunde schweigend da und teilen Hiobs Trauer, denn Trauer braucht Zeit und Raum, damit sie ihren Weg finden kann.

Trauer ist kein Zustand, der unabänderlich und schicksalhaft immer gleich bleibt, sondern Trauer ist ein Weg. Es ist ein Weg mit einem Anfang und einem Ende und mit verschiedenen Stationen. Auf diesem Weg tut es gut, Begleiter und Weggefährten zu haben, die es verstehen mitzutauern. Menschen, die nicht vorschnell Trostpflaster verteilen - auch keine fromm verpackten!! Solche Trauerbegleiter können Christen sein, von dem was sie hoffen und glauben - und vom Auftrag Jesu her.

Wenn ich traure brauche ich Zeit. Ich werde erleben, wie der Schock weicht und ich eine Zeit lang neben mir stehe, stark genug, um alles zu regeln und durchzustehen; wie ich dann mitsterbe und nichts anderes denken, reden und fühlen möchte als immer wieder dasselbe. Und ich werde am Ende erleben, wie ich annehmen kann, was ich verloren habe. Der Schmerz und die Lücke bleiben, aber sie werden wertvoll und integriert, weil sie an den erinnern, den ich verloren habe.

Wer in dieser Zeit Trauernde begleitet, der sollte sie nicht vertrösten, sondern die Trauer zulassen.

Wer trösten will, der bleibt da, wie die Freunde Hiobs. Wer tröstet, der hört zu, nimmt auf und gewährt Raum und Zeit für die Trauer des anderen.

Vertröstungen dagegen nehmen Raum und lenken ab. Sätze wie: „*Das wird schon wieder*“; oder „*Denken sie an die vielen, die noch mehr verloren haben*“ oder „*Sie müssen nicht traurig sein*“ oder gar „*Wie können sie nur so undankbar sein, nach so viel schönen Jahren*“ - solche Sätze sind wie Peitschenhiebe, wie Schläge ins Gesicht des Trauernden. Sie verweigern dem Trauernden gerade das, was er am nötigsten braucht.

So darf auch die Botschaft der Bibel nie eingesetzt werden. Wer fest im Glauben steht, neigt manchmal dazu zu schnell mit dem Trost des Evangeliums anzurücken. Aber selbst fromme Leute können in der Trauer nicht gleich den Trost des Glaubens aufnehmen.

In der Welt ist ein Loch, das Leben ist zerrissen und vorerst gibt es keinen anderen Trost als den, dass doch der Verstorbene zurückkäme. Der Tod ist brutal und bitter. Und Trauer bleibt hart.

Aber wenn wir uns den Raum zur Trauer lassen und wenn wir Trauernden die Zeit lassen, die sie brauchen - dann hat allein das Evangelium die Kraft, den aufgerissenen Graben aufzufüllen und neu hoffen zu lassen. Denn nur von der Auferstehung Jesu her, wird es möglich über den Tod hinaus zu denken. In Römer 8 heißt es: „*Weder Tod noch Leben, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges kann uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist.*“ Seine Liebe ist stärker als der Tod. Weil Gott uns so sehr liebt, dass Jesus Christus für uns gestorben ist, gibt es Hoffnung über den Tod hinaus. Eine Hoffnung, die nicht an mein Erinnerungsvermögen oder meine Liebesfähigkeit gebunden ist.

Mir ist im Umgang mit der Trauer die Begegnung des auferstandenen Jesus mit seinem Jünger Thomas wichtig geworden. Thomas erkennt Jesus an den

Wunden der Kreuzigung. Die Wunden sagen wie Jesus ist. Er hat sie nicht verloren. Die Auferstehung hat die Wunden nicht beseitigt. Jesus, der den Tod besiegt hat, aber er hat die Wunden behalten. Und wir dürfen auch im Licht der Auferstehung die Wunden behalten, die die Trauer in unserem Leben geschlagen hat. Wir müssen sie nicht glätten. Nur so nimmt der Trost die Trauer ernst.

Aus den Wunden der Trauer, kann dann Reife und Tiefe wachsen. Am Ende des Trauerweges werden wir zu Menschen mit einer besonderen inneren Kraft, weil wir die tiefen Täler nicht übergangen haben, sondern sie durchschritten haben. Ich wünsche ihnen, dass sie den Mut zum Trauern haben. Und ich wünsche uns allen, dass wir auf Trauernde zugehen können, dass wir ein offenes Ohr, Zeit und Geduld für sie haben und den Hinweis auf den Trost, der uns trägt im Leben und im Sterben. AMEN.