

Trauer – Klage – Verlust Teil 2

Schätze, die es in Trauer und Verlust zu entdecken gibt

Letzten Sonntag habe ich über zwei Aspekte zum Thema Trauer, Klage und Verlust gesprochen:

- zum einen über unsere Theologie, zum anderen über unsere Kultur, mit Trauer und Verlust umzugehen.

Ich möchte dir diese letzte Predigt sehr ans Herz legen, du kannst sie im Internet nachhören, denn meine heutige Predigt baut darauf auf.

Heute schauen wir uns an, welche Phasen eine betroffene Person durchleben sollte, damit der Schicksalsschlag nicht zur Sackgasse für geistliches Wachstum wird, sondern wie – manchmal auch über einen längeren Zeitraum hinweg – durch diese Ereignisse in unserem Leben die Beziehung zu Gott authentischer und tiefer werden kann.

Vieles von dem, was ich heute sage, könnt ihr in dem Buch „emotional gesunde Nachfolge“ von Pete Scazzero nachlesen und vertiefen.

Mit einem Schicksalsschlag wird dein ganzer Glaube auf die Probe gestellt und bringt dich zum Schwanken und Zweifeln.

Pete Scazzero sagt in seinem Buch, dass es wichtig ist, dass wir uns auf diese Erschütterung einlassen, weil es uns hilft, in unserem Glauben zu reifen und in die Tiefe zu wachsen. Die Alternative zur Auseinandersetzung mit einem Schicksalsschlag ist, ihn zu verdrängen, zu verleugnen, Gott oder Menschen die Schuld dafür zu geben, sich von Gott abzuwenden oder hart und verbittert zu werden.

Auch wenn der Weg der Verdrängung im ersten Augenblick helfen mag, er wird die seelische Not nicht lindern, sondern eher verstärken.

Wie also schaffen wir es, bei allem Schmerz und Leid, offen zu bleiben und unserer Seele die Möglichkeit zu geben, Heilung zu

erfahren?

Scazzero benennt drei Phasen, die helfen können:

1. dem Schmerz Aufmerksamkeit schenken
2. dass wir warten und die Orientierungslosigkeit aushalten
3. zulassen, dass das Alte Neues hervorbringt

1. dem Schmerz Aufmerksamkeit schenken

Wenn etwas passiert, was uns ärgerlich oder wütend auf Gott macht, dann dürfen wir damit vor Gott kommen. Wir dürfen es aussprechen. Wir dürfen klagen.

Letzte Woche hatte ich den Schluss aus Psalm 88 vorgelesen, in dem der Schreiber Gott gegenüber hoffnungslos klagt und keinen Ausweg sieht. Ein ganz dunkler Psalm ist der Psalm 88.

Doch zu Beginn des Psalms lesen wir noch eine weitere wichtige Aussage (Ps 88,2-3). Dort steht:

2 HERR, mein Gott, du allein kannst mir noch helfen! Tag und Nacht schreie ich zu dir!

3 Lass mein Gebet zu dir dringen, verschliess deine Ohren nicht vor meinem Flehen!

→ Der Psalmschreiber liefert sich mit all seinem Schmerz und seinen Gefühlen Gott aus! Auch wenn er keine Hoffnung sieht, hält er doch an Gott fest!

Was finden wir noch zu diesem Thema in der Bibel?

- Die alten Hebräer drückten ihr Klagen auf dramatische Weise körperlich aus, indem sie ihre Kleider zerissen, Sackleinen trugen und Asche aufs Haupt streuten.

- Hiob spricht offen und authentisch über sein Unverständnis, warum er so leiden muss. Er hat dafür keine Erklärung.
- Der Prophet Jeremia hat ein ganzes Buch über das Klagen geschrieben, nämlich die Klagelieder.
- Jesus selbst hat „mit lautem Schreien unter Tränen gebetet“ (Hebr 5,7). In Gethsemane war Jesus von Angst gequält, betrübt und geistlich erschöpft. (Lk 22,39-44)

König David, der Schreiber vieler Psalmen in der Bibel, beschreibt immer wieder seine Zerschlagenheit, Trauer und sein Leid. Als sein Freund Jonathan starb, ordnete er Staatstrauer in ganz Israel an.

Als Leiter verstand David, wie unzertrennlich Trauer für ein gesundes, geistliches Leben ist. Es war ihm klar, dass er sich bewusst dafür entscheiden musste, seine Verluste zu betauern und erst dann ins normale Leben zurückkehren konnte.

→ Er stieg hinab in die Dunkelheit im Vertrauen darauf, dass Gott ihm und seinem Volk dort begegnen würde.

Wenn wir trauern wollen, dann müssen wir lernen, mit unseren Gefühlen in Verbindung zu treten. Wenn wir Trauer und Schmerz begraben, dann finden unsere Gefühle einen anderen Weg zurück und äussern sich in Symptomen wie Depression, Angst, Leere und Einsamkeit.

Wenn deine Seele am Leiden ist, weil dir etwas Schlimmes widerfahren ist – dann lies immer wieder in den Psalmen oder bete sie laut. Durch die ungeschminkte Sprache kann es sein, dass auch du Mut fassen und Gott in deiner Klage erleben kannst.

Das Wahrnehmen unserer Gefühle verbindet uns nicht nur mit Gottes Liebe, es lässt auch deine Schutzmauern bröckeln, die du um dich herum aufgebaut hast, um niemanden an dich heranzulassen.

2. warten und die Orientierungslosigkeit aushalten

Verlust und Trauer zwingen uns innezuhalten, zu warten und unsere Pläne zu ändern. Besonders schwer fällt uns das, weil wir in einer Kultur leben, in der Geschäftigkeit, Produktivität und Vorhersehbarkeit einen hohen Stellenwert besitzen. Warten zu lernen ist vielleicht eine der schwersten Lektionen in der Nachfolge Jesu.

Doch die Bibel ist voll von Menschen, die immer wieder warten mussten, bis Gott eingriff. Wir lesen von Gottes Handeln mit den Menschen auf wenigen Versen und Abschnitten und vergessen dabei häufig, dass zwischen zwei Versen manchmal Jahre und sogar Jahrzehnte des Wartens liegen.

- Noah musste lange warten, bis der Regen kam – und bis der Regen schliesslich wieder nachliess
- Abraham und Sara warteten fast 25 Jahre, bis Gott sein Versprechen einlöste und einen Sohn schenkte.
- Josef wartete über zwanzig Jahre – die meiste Zeit in Sklaverei, Knechtschaft und Gefängnis.
- Mose wartete 40 Jahre in der Wüste, bevor Gott ihm wieder am brennenden Dornbusch begegnete
- Hanna wartete jahrelang darauf, dass sie ein Kind bekommen würde
- Selbst die Apostel mussten nach der Himmelfahrt Jesu warten und wussten nicht, wie lange es gehen würde, bis der Heilige Geist an Pfingsten ausgegossen wurde.

Auf vielen Seiten der Bibel lesen wir von Menschen, die warten mussten. Die Wartezeit ist fast immer verwirrend und verstörend. Die Versuchung ist gross, in einen Abgrund der Verzweiflung zu fallen, uns mit einer Sucht abzulenken, zu betäuben oder uns aus Wut von Gott abzuwenden.

Was das Warten so schwierig macht, ist die Ungewissheit darüber, wo Gott ist, was er tut oder wann dieses Warten enden wird – wenn überhaupt.

In dieser Phase empfinden wir Hilflosigkeit, Erschöpfung, Leere und werden verzehrt von

einem Gefühl des Versagens oder der Niederlage.

Doch etwas Wichtiges passiert in dieser Phase: In solche Zeiten der Orientierungslosigkeit entwurzelt Gott unseren Eigenwillen, trägt Schichten unseres falschen Selbst ab und erlöst von ungesunden Abhängigkeiten. In diesen Phasen werden wir leer, und dieses Leerwerden hat vor allem einen Sinn:

→ Platz zu schaffen für etwas Neues, Besseres.

Weil dieser Vorgang sich völlig gegen die menschliche Natur stellt, brauchen wir in dieser Zeit ganz besonders den Heiligen Geist, der uns hindurchträgt.

Nimm dir einen Augenblick Zeit und stelle dir folgende Fragen: an welchem Punkt in deinem Leben bist du geistlich besonders gewachsen? Wann hast du dich Gott besonders nah gefühlt? Wann hast du einen Schritt im Glauben gemacht, der deine Beziehung zu Gott erneuerte und vertiefte?

→ waren es nicht genau nach Zeiten der Dunkelheit und des Wartens, in denen etwas Neues passiert ist?

Wenn wir in dieser Zeit treu sind, werden wir schliesslich in die nächste Phase der Verarbeitung von Trauer und Verlust eintreten. Hier geht es darum, zuzulassen, dass das Alte Neues hervorbringt.

Gott möchte uns eine neue Sicht auf unsere Verluste schenken, wenn wir offen sind für die Schätze, die er für uns bereithält.

3. zulassen, dass das Alte Neues hervorbringt

Die zentrale Wahrheit des Christentums ist, dass Jesus am Kreuz gestorben und dass er von den Toten auferstanden ist.

→ Darum können wir gewiss sein, dass jeder Verlust, jedes Ende das Tor zu einem neuen Anfang ist – **auch wenn wir zuerst nicht sehen, was daraus Gutes erwachsen sollte.**

Unsere Verluste sind real. Genauso real aber ist das Neue, das unser lebendiger Gott aus unseren Verlusten hervorbringen möchte.

Gott lädt dich ein, ihm die vielen kleinen Tode anzuvertrauen, die wir in unserem Leben sterben müssen. Jesus selbst hat gesagt: „Das Weizenkorn muss in die Erde fallen und sterben, sonst bleibt es allein. Aber wenn es stirbt, bringt es viel Frucht“! (Joh 12,24)

Während Phase 1 (dem Schmerz Aufmerksamkeit schenken) und Phase 2 (Warten und die Orientierungslosigkeit aushalten) häufig praktiziert werden, tun sich Betroffene schwer dabei, das Alte loszulassen, damit Neues entstehen kann.

Was wir kennen – und sei es noch so schmerzvoll, verletzend oder dysfunktional – gibt uns manchmal so viel Sicherheit, weil wir es kennen, dass wir uns sehr schwer damit tun, das Sichere loszulassen.

→ Lieber das Sichere Schlechte behalten, als sich auf etwas Unbekanntes einlassen.

Wenn du dich jemals gefragt hast, warum Frauen, die unter häuslicher Gewalt leiden, ihre Männer nicht verlassen, dann ist dies einer der Gründe dafür.

Eine Krise ist auch immer eine Chance, dass sich Gott dir in seinem ganzen Charakter neu offenbart. Vielleicht ist die Enttäuschung über Gott gross – aber vielleicht ist es auch einfach nur die Enttäuschung über ein falsches Gottesbild, das Heilung erfahren kann.

Jedenfalls möchte sich Gott selbst in dieser Situation offenbaren und dich heilen.

Das Neue, das aus dem Alten hervorkommt, kann eine Empathie und Weichheit für anderes sein. Wer selbst gelitten hat, kann anders mitfühlen. Traurigkeit lässt unsere Abwehrmechanismen schmelzen und andere können uns authentisch erleben – wenn wir das wollen.

Wer Verlust verkraften musste, findet ein tiefes und echtes Mitgefühl.

Der Theologe Henri Nouwen, der das bekannte Buch „Nimm sein Bild in dein Herz“

über Rembrandts Bild „Der verlorene Sohn“ geschrieben hat, sagte einmal:

„Es gibt kein Mitleid und kein Erbarmen ohne viele Tränen. ... Um wie der Vater zu werden, dessen einzige Autorität Mitleid und Erbarmen ist, habe ich unzählige Tränen zu weinen; so wird mein Herz bereitet, einen jeden aufzunehmen, wie auch immer sein Weg gewesen sein mag.“

Im Leid und der Trauer begegnen wir uns auch immer wieder selbst. Das heisst, wir erleben uns, unsere Tiefen, unsere Gedanken und unser Zweifeln. Unsere ganze Schwachheit kommt zum Vorschein.

Darin möchte Gott unser wahres Selbst in Christus stärken. Das Leid nimmt uns unsere Masken, die wir vor der Welt tragen. Wir brauchen andere nicht mehr zu beeindrucken und Schmerz nicht mehr vermeiden. Wir kommen in eine neue Freiheit.

Wir erkennen unsere Gebrochenheit und Verwundbarkeit an, anstatt sie zu verbergen. Weil wir alle in uns diese Stellen kennen und viele versuchen, sie zu verbergen, treten wir auf als Vorbild und Ermutigung für andere: „sieh her, ich kann und darf so sein, wie ich bin – auch in meiner Zerbrochenheit!“

Wenn wir es schaffen, Altes hinter uns zu lassen und Neues hervorkommt, dann sind wir nicht mehr dieselben Menschen.

Wir selbst erleben eine neue Tiefe und Authentizität in unserer Beziehung mit Gott und können damit Ermutiger und Hoffnungsträger für andere sein.

Gell, ich muss es nochmals sagen: Hier geht es nicht darum, Trauer, Klagen und Verlust zu verdrängen und zu sagen – es ist alles gut. Sondern nach dem Erleben des Schmerzes und der Zeit des Wartens können wir die neuen Schätze heben und darin leben. Wie lange das bei jedem dauert – das weiss nur Gott!

Die Predigt beenden möchte ich mit einem Abschnitt aus dem Buch Klagelieder des

Propheten Jeremia, der in fünf Kapitel Gott sein Herz über seine Trauer ausschüttet – aber mitten im Buch folgendes schreibt:

Klagelieder 3

21 Aber eine Hoffnung bleibt mir noch, an ihr halte ich trotz allem fest:

22 Die Güte des HERRN hat kein Ende, sein Erbarmen hört niemals auf,

23 es ist jeden Morgen neu! Gross ist deine Treue, o Herr!

24 Darum setze ich meine Hoffnung auf ihn, der HERR ist alles, was ich brauche.

Sei gesegnet!

AMEN

*© Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch*