

Leseprobe



Trost für deine Seele

Ein Begleiter durch das Trauerjahr

240 Seiten, 11 x 16,5 cm, gebunden

ISBN 9783746241562

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2015

Trost
für deine
Seele

Ein *Begleiter*
durch das Trauerjahr

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-2796-2

© St. Benno-Verlag GmbH
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
Zusammenstellung: Elisa Eichberg, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig, unter
Verwendung eines Fotos von © mauritius image/Diversion
Gesamtherstellung: Kontext, Lemsel (A)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Der Verlust	11
<i>Worte, die trösten</i>	16
<i>Trost im Gebet</i>	57
Aufbrechende Gefühle	71
<i>Worte, die beruhigen</i>	76
<i>Ruhe im Gebet</i>	113
Suchen und Finden	123
<i>Worte, die Mut machen</i>	129
<i>Mut im Gebet</i>	164
Ein Neubeginn	183
<i>Worte, die ermuntern</i>	188
<i>Ermunterung im Gebet</i>	226
Quellenverzeichnis	234

Vorwort

Geburt und Tod sind Naturereignisse, und doch sind sie uns rätselhafte Phänomene. Während wir eine Geburt feiern, sehen wir uns als dem Tod ausgeliefert. Es wird immer an uns nagen, dass wir nicht die Stunde unseres Sterbens kennen und damit unser Leben nicht bis ins Letzte in der Hand haben. Wir können weder die Stunde unserer Geburt noch die Stunde unseres Todes bestimmen. Herr über Leben und Tod ist nur einer: Gott, der uns geschaffen hat und dadurch der Welt eine Freude machen wollte. Jedes Geschöpf soll ein Geschenk sein, eine Liebeserklärung an uns. Die Natur ist in einer einzigen Harmonie und unvergleichlichen Logik geschaffen, so dass sich der Gedanke an einen liebenden Schöpfer fast von selbst ergibt. So stark auch unser Glaube daran und unser Vertrauen in diese Liebe ist – es gibt Momen-

te in unserem Leben, die uns erschüttern, uns erstarren und verzweifeln lassen. Verluste gehören zum Leben dazu, aber damit umgehen zu können, ist ein Lernprozess, der nicht schmerzfrei ist. Wir verarbeiten Verlust zuallererst mit Trauer. Trauer trifft jeden Menschen, früher oder später, denn jeder Mensch erlebt Verluste. Die Trauer angesichts des Todes, angesichts des Verlustes eines geliebten Menschen ist die härteste Prüfung in unserem Leben, da dieser Verlust endgültig ist. Auch wenn der Tod eine „Erlösung“ war oder das Verhältnis zum Verstorbenen belastet ist, so ist der Verlust trotzdem eine Konfrontation mit den existentiellen Fragen des Lebens und mit der Endlichkeit. Er belastet, psychisch und physisch. Wir können nicht beeinflussen, wie uns Verlust, Tod und Trauer belasten. In jedem Lebensalter, in allen Lebensumständen sind Menschen davon betroffen, und darum kann es auch kein allgemeingültiges Rezept für Trauerbewältigung geben. Aber wir können zum Beispiel aus der

Erfahrung anderer lernen, und wir können versuchen, neu auf die innere Stimme zu hören, die uns sagt, was uns guttut und welche Schritte zu tun sind.

Alles kommt zu seiner Zeit. Es kommt auch die Zeit, wo Neues aufblüht. Wenn schon die Natur im Herbst scheinbar stirbt und im Frühling zu neuem Leben erwacht, wie viel mehr können dann wir Menschen darauf hoffen, dass Gott auch uns aus dem Tod erwecken lässt und schon auf Erden aus dem Dunkel ans Licht führt.

In diesem Buch wurden Texte, Bibelworte und Gebete zusammengestellt, die Trauernde begleiten wollen. Die vier größeren Sinnabschnitte orientieren sich an der Unterscheidung von vier Trauerphasen, die bei einem Verlust durchlebt werden. Der Trauernde soll sich ganz frei fühlen, die Texte seiner entsprechenden Empfindung, seinem Bedürfnis nach auszusuchen. Neben mutmachenden Worten von bekannten Autoren sind auch Gebete, Texte aus der Heiligen Schrift und

einfühlende Gedanken zu jeder Trauerphase in den einzelnen Abschnitte enthalten. Nehmen Sie sich die Zeit, zur Ruhe zu kommen und Ihr Herz zu öffnen.



Der Verlust

Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.

Martin Buber



Mit jedem Menschen, der geboren wird, entsteht eine neue Welt. Und mit jedem Menschen, der stirbt, stirbt auch eine Welt. Wir verlieren nicht nur den geliebten Menschen, sondern scheinbar auch das, was wir geteilt haben.

Aber die Beziehung, die wir gelebt haben, die wir über Jahre hinweg aufgebaut haben, bleibt. Die Liebe, das Gute, die Erinnerungen geistiger und materieller Art bleiben. Dort aber, wo wir gemeinsam spazieren waren, werden wir plötzlich mit neuen Augen hinsehen. Ich versuche mich zu erinnern: Wie sah der Park aus, als wir hier spazieren waren? Irgendetwas hat sich verändert ... Jede Beziehung, die wir zu unseren Mitmenschen haben, ist eine eigene Welt, die wir mit eigenen Augen betrachten. Beim Verlust eines Menschen ändert sich dieser Blick, denn auch unsere gemeinsame Welt hat sich verändert – sie ist tot. Wir können nicht so weitermachen wie bisher, wir können nicht so tun, als wäre alles in Ordnung und unverändert.

Der Verlust eines geliebten Menschen ist ein Schmerz, der uns meist unvorbereitet trifft. Viele Menschen reagieren schockiert, erstarrt und hilflos, gerade bei plötzlichen Todesfällen.

Selbst wenn wir uns durch eine langwierige, schwere Krankheit auf einen Abschied vorbereiten, so ist der Eintritt des Todes trotzdem eine Überwältigung, die wir so nicht einüben können. Für eine Zeit scheint unser Leben stillzustehen. Plötzlich haben Dinge eine andere Wichtigkeit, und wir setzen neue Prioritäten. Der Alltag, die Arbeit, der Einkauf, die Bankgeschäfte interessieren nicht mehr. Wir versuchen, uns das Bild der verstorbenen Person immer und immer wieder vor Augen zu führen, aber schon so kurz nach dem Tod haben wir das Gefühl nicht mehr zu wissen, wie die Person aussah. Es scheint, als würden Sinne und Kräfte nicht mehr gehorchen. Es bleibt die Frage: Warum?

Für mein Gefühl ist man noch immer in der Nähe seiner Lieben, solange die Ströme von uns zu ihnen laufen.

Johann Wolfgang von Goethe



Worte, die trösten



*M*öge der geliebte Mensch,
von dem der Tod dich trennte,
dir immer in deinen Gedanken bleiben.
Ich wünsche,
dass du ihn gehen lassen konntest
mit dem Dank dafür,
dass ihr euch begegnet seid.
Möge in dir die Gewissheit wachsen,
dass du ihn wiedersehen wirst.
Und mögest du innewerden,
dass du eines Tages wieder ganz sein kannst –
bereichert um alles, was er dir gewesen ist.

Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er setzte sich, und seine Jünger traten zu ihm. Dann begann er zu reden und lehrte sie. Er sagte: Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden. Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben. Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden satt werden. Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden. Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen. Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden. Selig, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig seid ihr, wenn ihr um meinetwillen beschimpft und verfolgt und auf alle mögliche Weise verleumdet werdet. Freut euch und jubelt: Euer Lohn im Himmel wird groß sein.

Matthäusevangelium 5,1-12a

Wie Gott tröstet

Das zentrale und mich bewegendste Wort biblischen Trostes steht bei Jesaja (66,13), wo Gott spricht: „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“ Gott erinnert uns an unsere Mutter. Hat sie nicht ihr Leben gewagt, um uns das Leben zu schenken? War nicht ihr Schoß der Zufluchtsort für uns ängstliche oder weinende Kinder? War sie nicht immer für uns da? Hatte sie nicht immer ein gutes, helfendes und tröstendes Wort? War es nicht ihre Hand, die Abend für Abend über unser Haupt strich; und ihre Gebete, die uns ins Leben hinaus begleiteten? Gott vergleicht sich mit der aufopfernden Mutter. Welche ein Bild! Wie viel ist es wert, sich ganz einfach einmal fallen zu lassen! Sich in die Liebe Gottes hineinfallen zu lassen wie in die Arme eines liebenden Menschen. Hier findet man Gebor-

genheit statt Verlassenheit, Gemeinschaft mit Gott statt Einsamkeit mit sich selbst. Ich muss vor Gott nicht den starken Mann markieren, der ich ohnehin nicht bin. [...]
Gott jedenfalls kann ich wie Mutter oder Vater alle meine Wehwehchen bis hin zu den echten schweren Nöten bringen.

Peter Hahne



Spuren im Sand

*E*ines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich,
Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich
zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.
Als das letzte Bild an meinen Augen
vorübergezogen war,
blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade
die schwersten Zeiten meines Lebens.
Besorgt fragte ich den Herrn:
„Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,

auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich,
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen,
als ich dich am meisten brauchte?“
Da antwortete er:
„Mein liebes Kind,
ich liebe dich,
und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten
und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“

Margaret Fishback Powers

... dann wirst du das Gefühl der Leere kennen

Wenn du Gott in dein Leben einlässt, denke nicht, dass dein Herz immer voll von guten Ideen und erbauenden Gedanken erfüllt sein wird. Du musst auch das Gefühl der Leere kennen und die Leere erfahren. Daher fühlst du dich an manchen Tagen wie ein leerer, ausgetrockneter Krug, der zwar geben will, aber nichts zu geben hat. Aber deine Leere muss nicht immer etwas Schlimmes bedeuten. Sie kann mit Gott zu tun haben, und wer weiß, vielleicht ist sie sogar sein Werk? Bevor er in dich etwas hineingießt, bevor er dich neu beschenkt, will er dich dafür vorbereiten und dein Herz von dem befreien und ausleeren, was dort nicht hingehört. Die Erfahrung der Leere kann dir dabei helfen, mit dir selber abzurechnen und aufzuräumen, damit der Boden für etwas