

Der HERR hat mich gesandt, zu trösten alle Trauernden.

Jesaja 61,1.2

Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.

Matthäus 5,4

Trauer. Gehört zur Bibel. Gehört zu unserem Leben. Trauer. Immer wieder. Wenn ich mir die Anzeigen in der Zeitung anschau. Wenn ich an Menschen denke, die ich beerdigt habe. Oder ihre Angehörige begleitet habe. Wenn ich an die Verluste meines eigenen Lebens denke – meine Frau, mein Bruder, meine Mutter, meinen Vater ...

Jeder Mensch hat seine eigene Trauer. Und seinen eigenen Trauerweg. Trauer will durchlebt, durchlitten und getragen werden. Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden. Tragen ist etwas Aktives, wie: „aushalten“, „jeden Tag neu aufstehen“, „den nächsten Schritt wagen – auch wenn mir im Moment für den übernächsten noch die Kraft fehlt“. Aktives Tragen bedeutet durch die Rebellion und die Anklage durchzukommen. Dort hin zu kommen, wo ich annehmen lerne, was unannehmbar scheint. In solcher Annahme beginnt Trauer sich zu wandeln. Da ist ein Wendepunkt, wie an Mitternacht – auch wenn die Nacht noch lange dunkel bleibt. Da beginnt etwas, was es leichter machen wird. Da verlieren Klage und Anklage Macht – und vielleicht kommt die dankbare Erinnerung.

Der Trauerweg ist für manche Menschen unglaublich hart. Manchmal habe ich erlebt, wie Trauernden Antidepressiva geradezu aufgedrängt wurden. Aber Trauer ist keine Krankheit. Die tiefe Traurigkeit über den Verlust hat ihr Recht. Braucht Ihren Raum. Manchmal mögen

Medikamente hilfreich sein. Sofern aber möglich, glaube ich steckt nachhaltiger Trost darin, das Tal der Trauer zu durchwandern. Mit allen Höhen und Tiefen. Mit allen Rückschlägen. Und auch mit den Monaten und Jahren, die vielleicht ins Land gehen, wo mancher immer wieder hören muss: „Jetzt sollte es aber mal gut sein mit Deiner Trauer!“ –

Gut ist es erst dann, wenn die Trauer sich verwandelt hat – und dafür braucht es das Wandeln – den manchmal langen Weg – Schritt für Schritt. -

Der Herr hat mich gesandt, zu trösten alle Trauernden. Jesus bezieht diesen Satz des Propheten Jesaja auf sich. In seinem Evangelium ist Kraft und Trost, da ist Zuwendung und Wertschätzung, Klage und Hoffnung. Da haben die Tränen ihr Recht und bekommt die Trauer ihre Zeit. Und dennoch ist da etwas, was mich hält, mich birgt, wo meine Tränen gezählt sind und ich wertgeschätzt bin. Angenommen, so wie ich bin. Und die Hoffnung ist da, diese lebendige Hoffnung, dass dieses Leben nicht alles ist und der Tod nicht das Ende.

Vielleicht sind wir die, die Trost brauchen. Vielleicht sind wir aber auch die, die andere trösten. Indem wir sie annehmen, wie sie sind. Ihren momentane Wegetappe auf ihrem Trauerweg begleiten, nicht zensieren. Indem wir sie – hoffentlich bald wieder möglich – in den Arm nehmen. Jetzt zumindest verbal in die Arme nehmen. Für sie beten. Ihnen mit kleinen Dingen Gutes tun. Ihnen zeigen, dass sie wichtig sind. Ihre Klage und Tränen aushalten.

Seien Sie gesegnet für oder in ihrer schweren Zeit oder mit Fantasie
und Liebe, wo sie für einen anderen Menschen da sind,

Ihr Klaus Hoffmann