



# Trauer – leben und teilen

**24. Januar 2021**

Sämi Schmid

In unsrer Predigtreihe über die Gefühle als Sprache der Seele kommen wir heute zum Gefühl der Trauer. Das Gefühl der Trauer und die ganzen Prozesse, die es auslöst sind sehr wichtig für unser Leben und auch für unseren Glauben. Auch zu diesem Thema habe ich wieder viele spannende Entdeckungen gemacht, die ich mit euch teilen möchte. Doch bevor ich damit einsteige, einfach einige Fakten über das Thema «Weinen»:

- Eine menschliche Standardträne wiegt ca. 15 Milligramm
- Im Laufe eines Menschenlebens weint ein durchschnittlicher Mensch 70 Liter Tränenflüssigkeit, das sind ca. 4,2 Millionen Tränen. (→ Gott zählt unsre Tränen)
- Bis zum Alter von 13 Jahren heulen Jungen und Mädchen gleich viel.
- Laut einer deutschen Studie weinen Frauen 30-64x pro Jahr und Männer zwischen 6-17x.
- Weinen befreit: Die Mehrzahl der Teilnehmer einer Studie der University of South Florida sagten, dass es ihnen wesentlich besser geht, wenn sie kräftig geweint hatten.

Und noch zwei interessante Besonderheiten:

- Laut britischen Psychologen sind Kinder ab einem Alter von 6 Monaten in der Lage taktisch zu weinen und die Eltern damit zu manipulieren.
- Französische und deutsche Säuglinge weinen schon in den ersten Lebenstagen in landespezifischem Geschrei. Französische Säuglinge plärren eher mit ansteigender, deutsche Babys mit absteigender Schreimelodie. Dies entspricht in etwa den Betonungsmustern der jeweiligen Sprachen.

So viel zum Thema «Weinen». Für Kinder ist Weinen etwas ganz Normales und Selbstverständliches. Aber für uns Erwachsene ist das nicht mehr so. Viele weinen gar nicht mehr oder dann nur ganz im Geheimen. Und wenn man dann doch einmal weinen muss, dann ist einem total peinlich. Weshalb ist das so? Und woher kommt das?

Gott hat uns mit einer ganzen Bandbreite von Gefühlen geschaffen. Diese Gefühle zeigen uns etwas über die Vorgänge in unsrer Seele. Und wenn uns Gott mit Gefühlen geschaffen hat, dann hat er uns damit ein Geschenk gemacht und nicht eine Last aufgelegt. Das gilt auch für das Gefühl der Trauer. Die Trauer hilft uns, mit schmerzhaftem Verlust umzugehen und das auch zu teilen.

## Trauer – Realität des Lebens.

Trauer gehört zu unserem Leben dazu. Kein Mensch kann durchs Leben gehen, ohne der Realität der Trauer zu begegnen.

Meistens ordnen wir das Gefühl der Trauer der Situation zu, wenn ein lieber Mensch gestorben ist. Im Zusammenhang mit dem Tod ist es für uns logisch, dass man traurig ist und auch Tränen fließen können. Es gibt aber ganz viele andere Situationen, in denen unsere Seele mit dem Gefühl der Trauer reagiert. Z.B.:

- Geplatzter Traum oder zerbrochene Hoffnung
- Zerbrochene Beziehung
- Unfall
- Krankheit

- Kinderlosigkeit
- Arbeitslosigkeit
- Missbrauchtes Vertrauen
- Umzug / Verlust der Heimat
- Geliebte Lieder werden nicht mehr gesungen
- Etc.

Das komische Gefühl, das in solchen Situationen aufkommt, das ist die Trauer über einen Verlust. Trauer wird so definiert:

**Tiefer seelischer Schmerz über einen Verlust oder einen Unfall.**

Diese Trauer, die ein tiefer seelischer Schmerz ist, macht sich in unserem Leben auch bemerkbar. Weinen ist nur ein Ausdruck davon. Anderes ist zum Beispiel:

- Kehle ist wie zugeschnürt
- Leeregefühl im Magen
- Schwächegefühl (z.B. in Beinen)
- Herzrasen
- Gedrücktheit
- Mutlosigkeit
- Kein Antrieb mehr
- Einsamkeit
- Sinnlosigkeit
- Etc.

Etwas von dieser Realität wird in Psalm 38 beschrieben. David schreibt da:

**Gekrümmt und vom Leid zermürbt schleppe ich mich in tiefer Trauer durch den Tag. Meine Lenden sind verdorrt; es ist nichts Gesundes an meinem Leibe. Ich bin erschöpft und am Ende meiner Kraft. Vor Qual kann ich nur noch stöhnen und schreien.** (Ps 38,7-9)

David beschreibt hier seinen inneren Zustand.

Oder Jeremia schreibt: (beachte, dies ist ein Mann!)

**Ich habe mir fast die Augen ausgeweint, mein Leib tut mir weh, mein Herz ist auf die Erde ausgeschüttet über all dem Jammer.** (Klgl 2,11)

Wieso beschreibe ich euch das alles? Es ist mir wichtig, dass wir merken: das kenne ich auch – vielleicht nicht ganz so heftig oder stark. Wir trauern um ganz viele Dinge – kleine und grosse. Die Trauer ist ein Bestandteil unseres Lebens. Die grosse Frage ist, wie wir mit dieser Realität umgehen. Es ist nicht die Frage, ob wir es erleben oder nicht, sondern wie wir damit umgehen.

## Trauer zulassen.

Wir alle leben in einer Gesellschaft, in der es eigentlich kaum Platz für Trauer hat. In unserer westlichen Kultur erachtet man das Trauern als etwas ganz Privates. Im Gegensatz anderen Kulturen wird bei uns der Schmerz des Trauerns wenn irgend möglich nicht in der Öffentlichkeit gezeigt. Da haben wir uns etwas angeeignet, das eigentlich lebensfremd ist, weil uns das Leben auch ganz hart zusetzen kann. Heute weiss man auch von der Psychologie her, dass es sehr ungesund ist, wenn man den Schmerz der Trauer einfach in sich hineinfrisst oder sonst irgendwie verdrängt. Der Theologe und Autor Thomas Härry schreibt in diesem Zusammenhang:

*Es ist erwiesen: Was verdrängt wird, beginnt zu wuchern und gefährdet früher oder später die Gesundheit ihrer Seele und ihres Körpers.*

Wir müssen uns das so vorstellen: Das Gefühl der Trauer ist dazu da, um den Schmerz der Seele über einer Situation zum Ausdruck zu bringen. So kommt dieser Schmerz aus dem Körper heraus in den sichtbaren Bereich (zeichnen). Wenn man nun die Trauer und den Schmerz in sich hineinfrisst, verdrängt oder mit irgend etwas anderem betäubt, so bleibt dieses «Gift» wie im Körper drin und wuchert dort weiter. Dies hat oft direkte Auswirkungen auf den Körper und die Psyche.

Und im «Untergrund» unseres Lebens speichert sich dieser Schmerz. Und nicht selten ist es so, dass dieser ganze Schmerz im ungünstigsten Moment sich unkontrolliert Luft verschafft und hoch kommt. In solchen Momenten sind dann die Mitmenschen rund herum man ganz erstaunt, und fragen sich: Was jetzt abläuft. Der/die ist doch sonst so ruhig und gelassen.

Das alles ist auch für uns Christen sehr wichtig. Denn es gibt auch eine ganz fromme Variante von diesem Verdrängen. Nicht wenigen wurde in ihrer Erziehung oder in ihrer Gemeinde vermittelt: Ein Christ darf nicht traurig sein. Dahinter steht die Überzeugung:

- Das Kennzeichen eines echten und tiefen Glaubens ist, dass ich möglichst schnell überwinde, was mir Kummer macht.
- Ein guter Christ, der in einer nahen Beziehung mit Jesus lebt, sollte möglichst nie Grund zum Klagen und Trauern haben.

Das führt dazu, dass wir unsere Gefühle der Trauer und den Verlustschmerz genauso verdrängen, wie ich es vorher beschrieben habe. Einfach mit frommen Vorzeichen. Es hat auch die selben Auswirkungen.

Das hat zum Beispiel die Frau Sarah erlebt. Während vieler Jahre befiel sie jedes Mal am Muttertag eine tiefe Traurigkeit. Sie hatte nie selbst ein Kind bekommen, ob wohl sie sich das so sehr gewünscht hatte. Gleichzeitig fühlte sie sich schuldig, dass dies für sie ein so grosses Problem war. Eine Mitchristin, der sie sich mit ihren Fragen anvertraute, sagte ihr einfach:

«Auch für diese Situation gilt das Wort von Paulus: **Freut euch im Herrn ALLEZEIT. Und ich sage es noch einmal: Freut euch!** Und in Römer 8,28 heisst es auch: **Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.** Das führte dazu, dass Sarah ihren Schmerz für ein Jahr hinunterschluckte und mit niemandem mehr darüber redete.

Mit Bibelversen und frommen Argumenten erlaubt man sich dann nicht mehr Kummer und Verlustgefühle zuzulassen und zu klagen. Wir meinen, dass es Gott nicht ehrt, wenn wir uns traurig fühlen. Und wenn wir dann erst noch unsere Fragen und unsere Zweifel an der Liebe Gottes aussprechen würden – ja, dann wäre das der Anfang der Auflehnung gegen Gott.

Seht ihr die Parallelen zum Verhalten in unserer Gesellschaft? Das Wegdrücken und Verdrängen von Trauer und seelischem Schmerz macht krank – psychisch oder körperlich.

Deshalb ist es wichtig, dass wir mit den Menschen der Bibel lernen zu trauern und zu klagen. Genau dazu ist das Gefühl der Trauer da. Damit verarbeiten wir den Verlust und integrieren ihn in unser Leben.

In der jüdischen Kultur hatte trauern und klagen einen ganz klaren Platz in der Gesellschaft. Ihnen war bewusst, der Schmerz der Trauer muss heraus und zum Ausdruck gebracht werden. Wenn jemand gestorben war, wurde Totenklage gehalten. Es kamen Klagefrauen ins Haus. Die hatten die Aufgabe, mit den Angehörigen, Bekannten und Freunden zu weinen und zu klagen. Das hat den betroffenen Personen geholfen ihren Schmerz, die Wut und ihre Fragen Gott vor die Füsse zu werfen. Das hatte da seinen Platz und wurde sogar durch diese Klagefrauen angeregt. So heisst es zum Beispiel in Apg 8, nachdem Stephanus von den Juden gesteinigt wurde: **Sie hielten eine grosse Totenklage über ihn.** (Apg 8,2) Das hat ihnen geholfen, den ganzen Schmerz zu verarbeiten.

In der damaligen Kultur gab es auch noch andere Zeichen, womit man den Schmerz der Trauer zum Ausdruck gebracht hat:

- Sackgewand (grobes Tuch als Zeichen der Trauer)
- Staub oder Asche auf den Kopf streuen
- Kleider zerreißen

Damit sagen die betreffenden Leute nicht: Es gibt keinerlei Hoffnung mehr. Sie bringen einfach ihren inneren Schmerz zum Ausdruck. Unsere westliche Kultur ist darin sehr arm. Wir kennen fast keine Zeichen der Trauer mehr. Jeder bleibt für sich allein. So ist es von Gott her nicht gedacht.

Eine weitere Form, wie die Menschen der Bibel ihren Schmerz der Trauer zum Ausdruck bringen, ist das Klagen mit Worten. Habt ihr gewusst, dass es in der Bibel mehr Klage- als Lobpsalmen gibt? (Und wir meinen, dass wir vor Gott nur loben dürften.) Mehr als ein Drittel der Psalmen sind Klagepsalmen, in denen vor Gott geklagt, gejamert, geweint und geschimpft wird. Denn es gibt schwierige und brutale Momente im Leben, da meinen wir, Gott sei ganz weit weg. Und wir empfinden ihn alles andere als gut, barmherzig und liebevoll. Bei Hiob tönt das zum Beispiel so:

**Es ekelt mich vor diesem ganzen Leben, darum halt ich meine Klage nicht zurück. Es muss heraus, was mich verzweifeln lässt! Du kannst mich doch nicht einfach schuldig sprechen! Gott,**

**sag mir jetzt, was wirfst du mir denn vor? Was bringt es dir, dass du so grausam bist? Verachtest du, was du geschaffen hast, und lässt gelingen, was Verbrecher planen?** (Hiob 10,1-3)

Ups! Darf man so mit Gott reden? Ja, wir dürfen das. Gott hält dies gut aus. Ich würde sogar sagen: Gott wünscht sich das sogar, dass wir ehrlich sind vor ihm und alles mit ihm teilen – auch den Schmerz der Trauer. Gott liebt es, wenn wir ehrlich sind. So steht es in Ps 51,8:

**Du freust dich, wenn ein Mensch von Herzen aufrichtig und ehrlich ist.**

Das ist mit ein Grund, dass es von David heisst, dass er ein Mann nach dem Herzen Gottes war. Der irische Schriftsteller C.S. Lewis. sagt dazu treffend:

**Wir sollen Gott sagen, was in uns ist, nicht, was in uns sein sollte.**

Es ist wichtig, für unsere Seele, unsre Psyche und auch für unseren Glauben, dass wir die Trauer in unserem Leben zulassen. Damit verarbeiten wir den Verlust. Genau dazu hat uns Gott das Gefühl der Trauer gegeben.

Thomas Härry schreibt dazu:

*Wenn sie sich wünschen, dass in ihnen geistliche und emotionale Reife entsteht, müssen sie diese grundlegende Fähigkeit einüben: Lernen Sie innezuhalten, wenn sich in ihrem Leben etwas Schwieriges ereignet. Schenken sie dem Verlust oder dem Schmerz, der sie gerade heimsucht, ihre Aufmerksamkeit. Gehen sie nicht darüber hinweg, auch nicht mit scheinbar «frommen» Argumenten. ... Schauen sie dem Schmerz ins Auge. Egal, ob er gestern hervorgebrochen ist oder ob er sie schon jahrelang begleitet.*

## Trauer teilen

Wenn wir als Menschen lernen, den Schmerz unserer Trauer zum Ausdruck zu bringen, kommt es unweigerlich dazu, dass wir ihn auch mit anderen Menschen teilen. Auch das ist in der biblischen Kultur völlig normal und selbstverständlich. So schreibt Paulus in Römer 12:

**Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.**

Das ist ein ganz einfacher und logischer Satz. Sich mit den Fröhlichen freuen, tun wir gerne. Freude ist ja etwas Ansteckendes. Das fällt uns nicht schwer.

Aber mit den Weinenden weinen? Können wir das? Den Weinenden geben wir doch meistens einen guten Rat. Oder wir spüren den inneren Drang, jetzt einen ermutigenden Bibelvers weiterzugeben. Die Trauer des Mitmenschen soll möglichst schnell weg gehen. (frommes Verdrängen) Andere fühlen sich überfordert, weil ihnen eben kein guter Rat und keine Bibelstelle in den Sinn kommt und gehen solchen Menschen dann aus dem Weg oder hüten uns das schmerzhaft Thema anzusprechen.

Paulus sagt dazu ganz einfach: **Weint mit den Weinenden.**

Das heisst nicht, etwas sagen, sondern nichts anderes als «Anteil nehmen». Den Schmerz und die Trauer miteinander aushalten. Dabei bleiben und nicht wegrennen. Und auch nicht wegerklären. Den Schmerz der Seele teilen und auch mal nichts sagen. Nur da sein.

**Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.**

Die Voraussetzung, dass wir das leben können, ist die Fähigkeit, mit Emotionen zu leben. Diese Empathie, die Paulus hier beschreibt, kann nur mit einem guten Gespür für die eigenen Gefühle / Seele gelebt werden.

**Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.**

Natürlich hat das Gefühl der Trauer nicht das Ziel, dass man darin stecken bleibt. Wenn wir die Trauer zulassen, den Schmerz mit Gott und Menschen teilen, dann wird die Trauer zum Tor von neuer Freude. Bewusst durchlebte Trauer wird sich eines Tages in neuen Lebensmut verwandeln. Oder wie es Jesus sagte:

**Wohl denen, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.** (Mt 5,4)

## Weitere Bibelstellen:

- Beispiele von Trauer und Klage: 2.Könige 19,1; Nehemia 2,1; Hesekeil 3,15; Daniel 10,2
- Klage: Psalm 22, Psalm 77, Klagelieder 3,1-19
- Verheissung für Trauernde: Psalm 34,19; Psalm 146,8
- Gott/Jesus ist traurig: 1.Mose 6,5; Lukas 19,41-44; Johannes 11,35