Predigt vom 26.11.2017 in der EFG Reinhardshagen
 Text: Johannes 11,17-27 / Umgang mit Trauer / Prediger: Pastor Peter Schlenker

1. Nacherzählung und Auslegung des Ich-bin-Wortes
 2. Die 5 Trauerphasen und der Umgang mit Trauer
 3. Lesung: Einsamkeit
-

1. Nacherzählung und Auslegung des Ich-bin Wortes

Liebe Gemeinde!

Heute am Ewigkeitssonntag möchte ich zu euch über den Umgang mit Trauer sprechen.

Ich trauere zur Zeit um einen väterlichen Freund in Ingolstadt. Auf seinem mennonitischen Hof habe ich 2 Jahre lang gewohnt, als ich den Interimsdienst in der Mennonitengemeinde ausübte. Oft haben wir am Abend beim Weißbier in der warmen Küche gesessen und über Gott und die Welt gesprochen.

Er ist am vergangenen Sonntag nach einer kurzen heftigen Zeit der Demenz im Alter von 77 Jahren gestorben.

Ein alter Sterbesegen, der mir sehr hilft, lautet:

O Herr, gib ihm die ewige Ruhe,
 und das ewige Licht leuchte ihm!
 Herr, lass ihn ruhen in Frieden. Amen.

Wie gehen wir mit unserer Trauer um?

Dazu habe ich einen Bibeltext, einige Erkenntnisse aus der Trauerbegleitung und einen meditativen Text mitgebracht.

Der Predigttext steht in Johannes 11,17-27. Der Evangelist schreibt:

17 Als Jesus nach Betanien kam, lag Lazarus schon vier Tage im Grab.

18 Das Dorf war keine drei Kilometer von Jerusalem entfernt,

19 und viele Leute aus der Stadt hatten Marta und Maria aufgesucht, um sie zu trösten.

20 Als Marta hörte, dass Jesus kam, ging sie ihm entgegen vor das Dorf, aber Maria blieb im Haus.

21 Marta sagte zu Jesus: »Herr, wenn du hier gewesen wärst, hätte mein Bruder nicht sterben müssen.

22 Aber ich weiß, dass Gott dir auch jetzt keine Bitte abschlägt.«

23 »Dein Bruder wird auferstehen*«, sagte Jesus zu Marta.

24 »Ich weiß«, erwiderte sie, »er wird auferstehen, wenn alle Toten lebendig werden, am letzten Tag.«

25 Jesus sagte zu ihr: »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer mich annimmt, wird leben, auch wenn er stirbt,

26 und wer lebt und sich auf mich verlässt, wird niemals sterben, in Ewigkeit nicht. Glaubst du mir das?«

27 Sie antwortete: »Ja, Herr, ich glaube, dass du der versprochene Retter bist, der Sohn* Gottes, der in die Welt kommen soll.«

Vor 4 Tagen war er gestorben. Lazarus. Es war ein Schock für Martha und Maria, seine beiden Schwestern. Sie lebten schon so viele Jahre in einem Haushalt zusammen in Betanien, einem Dorf bei Jerusalem.

Jesus war auf seinen Reisen oft durch dieses Dorf gekommen und hat bei den Geschwistern übernachtet.

Nun hörte Jesus von dem Trauerfall und kam 4 Tage nach der Beerdigung in Betanien an. Er tröstete die beiden Schwestern und weinte mit ihnen.

Dort in Betanien tat Jesus ein großes Wunder: Er erweckte Lazarus aus dem Tod und gab ihn den Schwestern zurück.

Mit diesem Wunder unterstrich Jesus die Wahrheit des Ich-bin-Wortes, dass er zu Martha gesprochen hatte:

25 Jesus sagte zu ihr: »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer mich annimmt, wird leben, auch wenn er stirbt, 26 und wer lebt und sich auf mich verlässt, wird niemals sterben, in Ewigkeit nicht.«

Die Auferweckung des Lazarus war ein besonderes Wunder, ein Zeichen der Macht Gottes über Leben und Tod. Einmal wird es keinen Tod mehr geben. Die Auferstehung Jesu bürgt dafür.

Doch in unserem ganz normalen Leben hier und jetzt gehören das Sterben und der Tod mit dazu.

Und auch Angehörige und Hinterbliebene, die um einen lieben Menschen trauern. Wie geht man mit Trauer um?

2. Die 4 Trauerphasen und der Umgang mit Trauer

Zu unserem Leben gehören Verlusterfahrungen:

- Eine Beziehung zerbricht.
- Wir verlieren den Arbeitsplatz durch Kündigung oder weil wir in Rente gehen.
- Wir verlieren ein Stück Gesundheit durch eine Krankheit oder einen Unfall.
- Wir verlieren unsere Jugend, weil wir halt älter werden.
- Und wir verlieren geliebte Menschen, die Großeltern, die Eltern, Geschwister oder den Partner durch den Tod.

Alles Trauern bei Verlusterfahrungen verläuft ähnlich. Weit verbreitet ist das Vierphasenmodell der Trauer nach Verena Kast. (Quelle: www.trauerphasen.de) Es unterscheidet 4 Trauerphasen.

Erste Phase: Nicht-wahr-haben-wollen

In der ersten Phase, wenn man die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen vernimmt, verfallen die Menschen oft in einen Schockzustand. Der Tod wird aktiv geleugnet: „Das muss ein Irrtum sein!“ Oder es werden keine Empfindungen über den Tod wahr genommen.

Normalerweise ist allerdings die Phase des Nicht-wahr-haben-wollens sehr kurz. Sie dauert einige Stunden, maximal ein paar Tage. Viele Menschen zeigen dabei auch körperliche Reaktionen wie Herzrasen, Schlaflosigkeit, körperliche Unruhe, Unwohlsein und Schwitzen.

Oft ist es für die Angehörigen notwendig, dass sie mit eigenen Augen den Toten sehen, um aus dieser Phase herauszukommen. Diese Phase kann sonst längere Zeit anhalten.

Zweite Phase: Intensive aufbrechende Emotionen

In dieser Phase treten verschiedene Gefühle meistens mit großer Intensität auf. Darunter sind Trauer, Einsamkeit, Angst oder Wut. Manchmal auch Erleichterung, wenn z. B. eine schwere Krankheit zum Tod führte.

Schuldgefühle können sehr belastend sein und den Trauernden in dieser Phase fest halten. Das geschieht, wenn er der Meinung ist, er habe zu Lebzeiten dem Gestorbenen gegenüber etwas versäumt, bzw. nicht genug für ihn getan.

Oft kann man in dieser Zeit schlecht schlafen und fühlt sich körperlich schwach. Der ganze Mensch trauert – mit Körper, Seele und Geist.

Gemäß dem Modell der Trauerphasen sollte der Trauernde all diese unterschiedlichen Gefühle zulassen und ausleben, damit er nicht in dieser Phase der Trauer stecken

bleibt.

Wir können als Christen unser Gefühls-Chaos vor Gott bringen.

Ein gutes Beispiel sind die Klagepsalmen, in denen oft die Frage auftaucht: „Warum lässt Gott es zu?“ „Wie lange soll ich noch leiden?“

Oder unser heutiger Predigttext.

Martha spricht ihre Gedanken vor Jesus aus: **Herr, wenn du hier gewesen wärst, hätte mein Bruder nicht sterben müssen.**

Und Martha findet vom Klagen zum Vertrauen: **Ja, Herr, ich glaube, dass du der versprochene Retter bist, der Sohn* Gottes, der in die Welt kommen soll.**

Gott hat wirklich ein offenes Ohr für unsere Gebete.

Dritte Phase: Suchen, Finden, Loslassen

In dieser Phase versucht der Trauernde bewusst noch einmal, seine Verbindung zu dem Verstorbenen zu spüren. Es werden bedeutungsvolle Orte besucht oder Erinnerungsstücke angesehen.

Am Ende dieser Phase hat man sich im Idealfall mit dem Verstorbenen und dem Verlust ausgesöhnt. Die Verbindung zu dem Toten hat sich verändert. Die Wirklichkeit ohne ihn wird jetzt bewusst wahr genommen.

Vierte Phase: Akzeptanz und Neuanfang

Nun wird die eigene Beziehung zum Leben, zur Welt und zu anderen Menschen wieder aktiver gestaltet und erlebt.

Hier tun sich manchmal neue Möglichkeiten auf. Man merkt, dass der Verlust eines geliebten Menschen etwas Neues bewirken kann. Man kann auch alleine Veranstaltungen besuchen und den Kontakt zum Freundeskreis pflegen.

Der Trauernde hat erkannt, dass Verlust zum Leben dazu gehört, dass man mit ihm fertig werden kann und dass man sich deshalb auch ruhig erneut auf das Leben einlassen kann.

Ich habe irgendwo gelesen: Die Trauer kommt nicht in Phasen, sondern in Wellen.

Wir können das nicht steuern. Es kommt einfach über uns.

Es gibt aber Rituale, die uns helfen:

- Wir sprechen vom „Trauerjahr“. Diese Zeit der eigenen Trauerbewältigung dauert aber meist länger als ein Jahr.
- Der Besuch des Friedhofs ist hilfreich.
- Das Aufstellen eines Fotos zuhause.
- Das Anzünden von Kerzen.

Wichtig ist, dass man sich Zeit für jede Trauerphase oder -welle nimmt. Nichts verdrängen. Auch als Christ darf und soll man trauern.

Bei Depressionen sollte man Hilfe in Anspruch nehmen.

Auf Dauer sollte man nicht in der Einsamkeit bleiben. Allein geht man ein.

Welch ein Geschenk ist die Gemeinde mit ihren Gruppen und Kontakten!

Welch ein Geschenk ist der Glaube an Gott und seinen Sohn Jesus Christus!

25 Jesus sagte zu ihr (Martha): »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer mich annimmt, wird leben, auch wenn er stirbt,

26 und wer lebt und sich auf mich verlässt, wird niemals sterben, in Ewigkeit nicht. Glaubst du mir das?«

Glauben wir das?

Es ist ein Wort der Hoffnung für Trauernde und ihre Begleiter.
Jesus Christus, der Überwinder des Todes, ist bei uns alle Tage bis an das Ende der Welt.
Er ist auch unser Begleiter in der Einsamkeit des Trauerns.

3. Lesung „Einsamkeit“ (Quelle: unbekannt)

Einsamkeit

Eine Enttäuschung, eine zerbrochene Beziehung,
der Tod eines geliebten Menschen ...
und plötzlich ist sie da, die große Einsamkeit.
In der ersten Zeit gibt sie dir das Gefühl,
dich zu schützen und dir Geborgenheit zu schenken.
Die Einsamkeit hält alles von dir fern,
was dir weh tun oder dich ängstigen könnte.

Lass dich von ihrer Stille trösten
und deinen Schmerz von ihrer Ruhe heilen.
Aber übersieh die kleinen Zeichen nicht,
die dir das Leben immer wieder gibt.
Löse dich aus der Einsamkeit,
solange du die Kraft und den Mut dazu hast,
dich neu dem Leben zuzuwenden.

Wage es doch,
den Blicken zu begegnen, die dich suchen,
auf die Menschen zuzugehen,
die dir entgegenkommen möchten,
und denen die Hand zu reichen,
die sich danach sehnen ...

Wage es doch,
wieder an die Freude und das Glück zu glauben.
Vielleicht warten sie schon auf dich.

Amen.