

Sigrid Offermann &
Nicole Schol (Hg.)

Getragen

in Zeiten
der Trauer



Inhalt

Geleitwort	8
Lebensfreude	13
Wie willst du sterben?	14
Breite deine Flügel aus	17
Am Ende des Weges	18
Mit dem Tod der andern muss man leben.	19
Memento.	24
Wenn ich einmal soll scheiden	25
Gott ist bei dir!	26
Dies ist dein Sterben	28
Ewigkeit	30
Überschrift gesucht	32
Der Tod hat nicht das letzte Wort.	36
Wenn ich nur dich habe	37
Leben ist das neue Sterben.	38
Und dein Herz nimmt Flügel.	42
Kein Zurück mehr	44
Du kannst nicht tiefer fallen	46

Sehnsucht	46
Der unsichtbare Besucher	47
Dein Wille geschehe	53
Die schmerzhaft Leere	54
Gemeinsam	59
Vom Abschiednehmen, Aushalten und Dabeibleiben	60
Mach End, o Herr, mach Ende	62
Der gute Hirte	63
Der Herr ist mein Hirte	67
So nimm denn meine Hände.	69
Ein Himmel wie das Leben	70
Abschied.	73
Wir werden uns wiedersehen	74
Wie kann Gott das zulassen?	75
Gehalten	77
Einfach zum „Sch...“ schreien	78
Aus Gottes Hand	84
Das Zimmer der Trauer	85
„Kann der uns sehen?“	91

„Ich bin die Auferstehung“	93
Wir dürfen uns gegenseitig trösten.	94
Nun sich das Herz von allem löste	98
Dem Schmerz begegnen.	99
Dies ist ein Lied	100
WhatsApp to heaven.	102
Das wird lustig.	104
Anker in der Zeit.	108
Das gebrochene Herz	109
Glaubensleben – Lebenstrauer	112
Wie lange noch?.	113
Trennung	114
gelegentlich.	116
Berühr mich, solange ich lebe	117
Die eigene kleine Welt	120
Das Märchen von der traurigen Traurigkeit	122
Himmelwärts	127
Geh einfach vorbei!	128
Dann seh ich dich	130
Frage	132
Großer Tag des Vermissens	133
Du begleitest mich in meinem Schmerz	136

Segen für Trauernde	138
Ein breites Lächeln	139
Nach Hause	142
Die neue Welt Gottes	142
Trauernde trösten	143
Dreiklang	146
Neu anfangen	147
Ein neues Zuhause	150
Abschiedssegens am Totenbett	151
Gebet zur Aussegnung	152
Quellenverzeichnis	155

*Guten Tag,
liebe Leserinnen und Leser,*

vor einiger Zeit habe ich, eine Postkarte gesehen, die es mir angetan hat. Darauf war ein bemerkenswerter Ausspruch des britischen Charakterdarstellers Sir Anthony Hopkins zu lesen:

„Keiner von uns kommt hier lebend raus. Also hört auf, euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“

Ich gebe es zu: Das ist vermutlich ein merkwürdiges Zitat für den Beginn eines Buches über Tod und Trauer. Noch dazu für ein Buch, das Menschen geschrieben haben, die an Gott glauben. Vielleicht ist es das aber auch nicht, denn dieses Buch wird – und da bin ich mir hundertprozentig sicher – ausschließlich von Menschen gelesen, die noch am Leben sind. Und für uns Lebende hat Hopkins diese kleine Weisheit hinterlassen.

Denn wir sind noch da! Auch wenn wir um jemanden trauern, uns das Herz schwer ist und momentan nichts ferner läge als albern, komisch oder besonders freundlich zu unserer Umwelt zu sein. Vielen von uns ist der Appetit auf leckeres Essen erst einmal vergangen, und wir möchten momentan vermutlich weder in der Sonne spazieren gehen noch ins Meer springen.

Wir möchten unsere Ruhe, möchten mit Gott reden, ihn anschreien, ihm Vorwürfe machen oder uns von ihm trösten lassen. Wir brauchen Rückzugsorte und Raum zum Klagen, Fragen und Ertragen. Wir begleiten einen geliebten Menschen auf seiner letzten Wegstrecke oder trauern bereits um ihn, und das nimmt jede Menge Zeit, Kraft und Energie in Anspruch. Da bleibt nicht mehr viel übrig für die normalen Dinge im Leben und für Genussmomente schon gar nicht.

Vielleicht gelingt es uns, zwischen Verzagen, Vermissen und Sich-neu-Sortieren ab und zu etwas zu lesen: Worte, Geschichten und Erkenntnisse von Menschen, die das Gleiche erlitten haben, was wir gerade durchmachen. Mit-Leidende, die uns in ihrem Abschiednehmen und Trauern in gewisser Weise vorangegangen sind und an deren Gedanken und Erfahrungen wir uns nun orientieren oder von denen wir im besten Fall sogar profitieren können. Worte von Menschen, die verstehen, was gerade mit uns passiert, weil sie es selbst schon erlebt haben.

Dazu soll die Sammlung von Texten in diesem Buch beitragen. Sie will helfen, dem Unaussprechlichen Worte zu verleihen. Und vielleicht vermag sie es sogar, den Leserinnen und Lesern hin und wieder ein wärmendes Nest zu bauen, in das sie sich mit

ihren offenen Fragen und Wunden hineinlegen können. Kurz: Wir wünschen uns, dass diese Gebete und Geschichten, diese Bibel- und Liedtexte, die wir hier gesammelt haben, Sie trösten. Mehr muss auch gar nicht sein, denn das ist schon sehr viel, wenn der Tod erst kürzlich mit seiner brachialen Endgültigkeit ins eigene Leben hereingebrochen ist und uns jemanden von der Seite gerissen hat.

Doch wenn wir ehrlich sind (und das sollte man unbedingt sein – siehe Anthony Hopkins: „Sagt die Wahrheit und tragt euer Herz auf der Zunge!“), erhoffen wir uns sogar noch mehr von diesem kleinen Buch. Wir wünschen uns, dass die hier versammelten Gedanken den Blick im Laufe der Zeit wieder weiten. Auch wenn das, was Anthony Hopkins gesagt hat, zunächst recht herzlos klingen mag, so hat er doch absolut recht: „Keiner von uns kommt hier lebend raus.“ Das Schicksal, sterblich zu sein, teilen wir alle – auch wenn sehr verrückte und unfassbar reiche Typen momentan denken, sie könnten ihrem eigenen Tod entgehen.

Wir haben jemanden, der uns lieb war, verloren, aber wir sind noch da. Gott hat offensichtlich noch etwas mit uns vor. Und vor uns liegt noch immer ein Stück Wegstrecke, das gelebt werden will – mit einer Narbe im Herzen, aber auch mit all seinen Möglichkeiten und Schönheiten. Leckeres Essen, Spaziergänge im Sonnenschein, Schwimmen im Meer oder was immer uns Freude bereitet inklusive. Es ist gut, wichtig und richtig, sich das vor Augen

zu halten und neben der Wut über den Verlust, dem Schmerz und der Ratlosigkeit auch der Lebensfreude wieder einen Platz in der Seele einzuräumen.

Denn auch wir kommen hier nicht lebend raus. Wenn einem das wirklich klar ist, dann blickt man mit anderen Augen auf das Leben. Das ist auch vielen unserer Autorinnen und Autoren so ergangen, wie Sie auf den folgenden Seiten lesen werden. Die oft unerwartete und teils sogar grausame Konfrontation mit dem Tod hat die Dankbarkeit für das Leben hier und jetzt wachsen lassen. Wer tief verinnerlicht hat, dass auch er eines Tages gehen muss, der lebt bewusster, wachsamer und intensiver. Der denkt zwar an und trauert um die Menschen, die er verloren hat, macht sich aber selbst nicht zum Andenken, sondern lebt! Und ist eines fernen oder nahen Tages vielleicht auch wieder bereit für Freundlichkeit, Albernheit und die komischen Momente.

Wer darüber hinaus noch die Hoffnung hat, dass das Lebensende hier auf der Erde der Auftakt zu einem neuen Leben an Gottes Seite in der Ewigkeit sein kann, der hat eine wirklich überwältigend tröstliche Perspektive. Doch auch um die muss immer wieder gerungen werden, wie Sie in manchen unserer Geschichten lesen werden. Selbst wenn man das glaubt und darauf hofft, macht es den Tod erst einmal nicht angenehmer.

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Dieser Satz aus einem uralten Gebet von Mose kommt Ihnen wahrscheinlich bekannt vor. Im Grunde sagte der

leidgeprüfte Prophet und Gottesmann schon vor Urzeiten genau das Gleiche wie Sir Anthony Hopkins Tausende von Jahren später: Keiner kommt hier lebend raus. Oder – wenn man den 12. Vers von Psalm 90 etwas moderater und moderner übersetzt –: „Mach uns bewusst, wie kurz das Leben ist, damit wir unsere Tage weise nutzen.“

Wenn die Texte des Büchleins dieses Bewusstsein in Ihnen fördern könnten – so wie sie das bei uns getan haben –, dann wären wir sehr dankbar. Wenn Sie darüber hinaus Trost und Hoffnung für Ihre jeweilige Situation aus den Worten ziehen könnten, dann wäre es tatsächlich jede Träne wert, die beim Schreiben der Texte von den Autorinnen und Autoren vergossen oder verschämt weggezwickert wurde. Für nichts anderes ist dieses Buch gedacht.

In herzlicher Verbundenheit

Sigrid Offermann und Nicole Schol



Lebensfreude

Wir leben noch,
wir leben wieder,
und wir leben
schon!
Mit dir, Gott,
werden wir
ewig leben!

Hans-Joachim Eckstein

Wie willst du sterben?

Dem Thema „Sterben“ weichen die meisten Menschen aus. Und das ist traurig! Denn dadurch entgeht ihnen schlicht eine wunderbare Möglichkeit: über die Tiefe des Lebens zu sprechen. Wer ein Gespräch über den Tod beginnt und nicht ausweicht, wird überwältigende Entdeckungen machen. „Wie will ich sterben?“ Das ist eine Frage, die „man“ nicht stellt. Und dabei gäbe es so viel darüber zu sprechen. Darauf weist schon Psalm 90 hin, in dem es heißt: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“

Um Lebensklugheit geht es doch auch heute, da ist der Psalm-beter ganz aktuell! Denn das entspricht meiner Erfahrung: Wann immer ich als Pastorin mit einem Menschen sprechen durfte, der wusste, er würde bald sterben, hat mich das innerlich tief berührt. Jeder Sterbeprozess, den ich begleiten konnte, hat mein Leben bereichert. Wenn jemand weiß, dass er sterben wird, und sich auch bewusst ist, dass sein Gegenüber dies ebenfalls weiß, dann verändert sich das Gespräch. Es wird tiefgründig, existenziell.

Ich erinnere mich an einen guten Freund Mitte vierzig. Er hatte Krebs, und er wusste, es gab keine Chance. Er bat mich, ihn zu beerdigen. Diesen Abend mit ihm auf seinem Balkon werde ich nicht vergessen. Er hat mich zutiefst bereichert. Fast hat er

mehr mich getröstet als ich ihn. Aber es kam auch ein wenig von der Glaubensheiterkeit auf, von der der Theologe und Dichter Philipp Spitta sprach. Für mich ist das ein wunderbarer Begriff, denn er drückt etwas davon aus, dass Menschen, die an die Auferstehung glauben, eine besondere Lebenshaltung haben, eine andere Leichtigkeit. „Tod, wo ist dein Stachel?“ – diese Frage des Paulus (1. Korinther 15,55) drückt eine solche Glaubensheiterkeit oder auch -leichtigkeit aus. Da wird das Schwere im Leben, werden Angst und Furcht nicht verleugnet. Aber sie erscheinen in einem anderen Licht. Im Gespräch haben wir darüber geredet, wo der Freund wohl sein würde, wie die Zukunft im Leben nach diesem Leben aussähe, wie wir an unsere Familie denken, was wir erhoffen, was wir befürchten und was wir lieber Gott überlassen.

Wer weiß, dass er bald sterben wird, legt so manche der Konventionen ab, die uns voneinander fernhalten. Wie oft versuchen wir, Fassaden aufrechtzuerhalten, wenn wir miteinander reden. Wir wollen etwas darstellen. Nicht das Gesicht verlieren. Uns nicht gehen lassen. Wer hingegen über Sterben und Tod redet, über die Frage, ob wir denn hoffen, dass uns nach dem Tod noch etwas erwartet, schlägt einen völlig anderen Ton an. Da wird es nun wahrhaftig persönlich. Wenn Menschen aber wagen, darü-

ber zu sprechen, wird es ihre Beziehung ungeheuer bereichern. Es entsteht eine neue Dimension des Miteinanders, weil die tiefsten Ängste und Hoffnungen miteinander geteilt werden. Ich kann Familien, Freundinnen, Partner nur zu solchen Gesprächen ermutigen. Wenn wir die erste Hemmschwelle überwunden haben, werden sie eine tiefgehende Bereicherung sein. Wenn Menschen es wagen, das eigene Sterben oder das Sterben anderer zu thematisieren, eröffnet das einen völlig neuen Lebenshorizont.

Margot Käßmann

Breite deine Flügel aus

Bin müde vom Wandern,
ein Sturm droht sich an.
Die Kraft ist zu Ende,
ich weiß nicht mal, seit wann.
Es scheint: Alles wird größer,
nur ich werde klein.
Ein eiskalter Regen
bricht über mich herein.

Breite deine Flügel aus,
deine Schwingen riesengroß.
Ich berge mich ganz nah bei dir.
Ein Ort der Zuflucht bist du mir.

Hier halte ich stille,
hier harr ich darauf,
dass Winde sich legen –
tu deinen Mund doch auf!
Hier finde ich Frieden,
höher als mein Verstand.
Hab gesucht hab gefunden:
Er ruht in deiner Hand.

Ganz nah bei dir hör ich dein Herz schlagen.
Ganz nah bei dir hör ich dich Gutes sagen.



Thea Eichholz

Am Ende des Weges

Dank sei dir, dass du uns am Ende des Weges einen neuen Anfang eröffnest, wo Erschöpfte Erfüllung finden, Überforderte entlastet werden, wo Arme Überfluss finden und die Reichen ihre Armut erkennen, wo alle, die dir ihre Hände entgegenstrecken, überreich beschenkt werden.

Kate Compston

