

Elisabeth Mittelstädt (Hrsg.)

Ein  
Hauch  
vom Himmel

Getröstet in Zeiten der Trauer



# Inhalt

## Auf der Reise durch das Tal des Todesschattens

*Ihre Elisabeth Mittelstädt* ..... 8

### Kapitel 1: Ein kurzer Besuch –

**Abschied nehmen von einem Baby** ..... 12

Himmelskind: Wenn der Tod vor der Geburt kommt –

*Dale Hanson Bourke* ..... 14

Sehnsucht nach dem Himmel: Das eigene Kind

zu Grabe tragen – *Regina Keil* ..... 21

Wer war diese alte Dame? – *Mila Devic* ..... 27

Vom Neid zum Mitgefühl – *Elisabeth Mittelstädt* ..... 32

### Kapitel 2: Jenseits von Tränen –

**Nach dem Tod eines Kindes weiterleben.** ..... 42

Die größte Ehre meines Lebens –

*Dr. David Cerqueira* ..... 44

„Ich warte auf euch!“: Marie lag 15 Jahre im Wachkoma –

*Klaus Rösler* ..... 49

Abschied, aber nicht für immer – *Christine Gosch* ..... 57

Benita: Wenn aus einem tödlichen Unfall

Gutes entsteht – *Lidia Murza* ..... 61

Er hat seine Mission erfüllt – *Magdalena Kaposta* ..... 65

Ein Schatz im dunklen Tal des Todesschattens –

*Elisabeth Mittelstädt* ..... 68

### Kapitel 3: Spuren hinterlassen – Welches Vermächtnis

**gebe ich weiter?** ..... 80

Oma, meine Heldin – *Natalie Schwarz* ..... 82

Kein Abschied von meinem Vater –

*Jeanette Scheuernstuhl* ..... 86

Durch die Tür: Großvaters Vermächtnis –	
<i>Elisabeth Mittelstädt</i> . . . . .	90
„Auf Wiedersehen, Mami!“ – <i>Delia Holtus</i> . . . . .	98
Der Countdown des Lebens: Wenn Sie nur noch drei Tage Zeit hätten und nichts zu bereuen –	
<i>Maralyn Mathias</i> . . . . .	101

#### **Kapitel 4: Das Ende einer gemeinsamen Reise –**

<b>Die eigene Familie gehen lassen</b> . . . . .	112
„Mutter, du darfst gehen!“, Gefühle zulassen, Grenzen akzeptieren – <i>Monika Schaff</i> . . . . .	114
Unser ewiges Zuhause: Gespräche mit meiner Mutter –	
<i>Anne Graham Lotz</i> . . . . .	119
Meine Schwiegermutter und ich: Verletzungen vergeben – <i>Elisabeth Kapsreiter</i> . . . . .	125
Der Trost der Weihnacht – <i>Lotte Bormuth</i> . . . . .	131
Sie hat es geschafft! – <i>Iris Stiegeler</i> . . . . .	134
Der Tod meiner Schwester – <i>Sarolta Rozgonyi</i> . . . . .	140
Erinnerungen für die Zukunft: Was ich von meiner Mutter gelernt habe – <i>Roswitha Wurm</i> . . . . .	145

#### **Kapitel 5: „Bis dass der Tod uns scheidet“ –**

<b>Dem Ehepartner Lebewohl sagen</b> . . . . .	152
Plötzlich war alles anders – <i>Andrea Köppinger</i> . . . . .	154
Ich habe meinen Mann verloren ... aber nie den Mut weiterzumachen – <i>Marion Klug</i> . . . . .	160
Das erste Fest ohne dich: Auch wenn dein Stuhl leer ist – du hast einen Platz in meinem Herzen –	
<i>Britta Laubvogel</i> . . . . .	168
Trauernde trösten – <i>Barbara Baumgardner</i> . . . . .	175

<b>Kapitel 6: Helden des Himmels – Märtyrer:</b>	
<b>Für den Glauben gestorben. . . . .</b>	<b>186</b>
Zeichen des Himmels: Als meine Tochter als	
Märtyrerin starb – <i>Gisela Beyer</i> . . . . .	188
Wenn der König aufsteht – <i>Elisabeth Mittelstädt</i> . . . . .	194
Durch das Tor der Herrlichkeit: Die Geschichte	
von Elisabeth Elliot – <i>Delia Holtus</i> . . . . .	196
<b>Kapitel 7: „Das Haus meines Vaters“ –</b>	
<b>Unterwegs zum Himmel . . . . .</b>	<b>210</b>
Komm nach Hause! – <i>Joni Eareckson Tada</i> . . . . .	212
Jonathans Ei – <i>Ida Kempel</i> . . . . .	214
Welche Auswirkungen Jesu Tod und Auferstehung	
auf unser eigenes Leben und unseren eigenen	
Tod hat – <i>Rick Warren</i> . . . . .	219
Der Himmel – unsere Heimat –	
<i>Prof. Dr.-Ing. Werner Gitt</i> . . . . .	224
Lebensbrücken: Nach einem dramatischen	
Ereignis weiterleben – <i>Don Piper</i> . . . . .	234

# Auf der Reise durch das Tal des Todesschattens

Wenige Verluste schmerzen so sehr wie der Tod eines geliebten Menschen. Trauer ist zweifellos eines der schmerzlichsten Gefühle, die wir im Leben erfahren. Und doch ist Trauer die einzig gesunde Reaktion auf Verlust. Sie ist Gottes Weg, um uns durch Phasen der Veränderung hindurchzuführen.

Wie ermutigend sind Davids Worte in dem bekannten Psalm 23: „Und wenn ich auch wanderte durchs Tal des Todesschattens, so fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir; dein Stecken und dein Stab, sie trösten mich.“

David wanderte durch sein Leben und ging dabei unausweichlich auf den Tod zu. Das Tal des Todesschattens war ein vorübergehender Abschnitt auf seinem Weg; er plante nicht, sich dort niederzulassen. Er wanderte durch das Tal hindurch auf die andere Seite.

Ich selbst habe zum ersten Mal als kleines Mädchen gesehen, wie ein Mensch diese Welt verließ und durch das Tor der Herrlichkeit geleitet wurde – mein geliebter Großvater. Später folgten meine zwei ungeborenen Kinder, meine Eltern und meine Schwester. Seitdem ist der Himmel meinem Herzen sehr nah. Im Laufe der Jahre stand ich selbst mehr als einmal an der Schwelle des Himmels, doch aus irgendeinem Grund wurde ich wieder zurückgeschickt. Meine Zeit war noch nicht gekommen.

Geliebte Menschen zu verlieren hat mir die Augen geöffnet: Auf einmal sah ich diese Welt aus einer anderen Perspektive, in ein anderes Licht getaucht. Und mir wurde klar, dass die Trauer eine Reise ist. Oft dachte ich, ich sei am Ziel angekommen – nur um kurz darauf erneut von einer tiefen Traurigkeit erfasst zu werden. Also ging ich wieder auf altbekannten Wegen, auf denen ich bereits zuvor gewandert war. Wir können nicht bestimmen, wie

viel Zeit wir für den Trauerprozess benötigen. Das ist für jeden von uns unterschiedlich. „Trauer ist wie ein langes, gewundenes Tal. Jede Biegung enthüllt eine neue Landschaft, manchmal allerdings ist auch das Gegenteil der Fall. Dann steht man vor einer Landschaft, die man schon lange hinter sich glaubte“, hat C. S. Lewis einmal gesagt.

Christen sind nicht von der Trauer ausgenommen. Noch nicht. Auch wir sind geschockt; haben das Gefühl, dass unser Herz zerbricht; haben viele Fragen; suchen Trost. Wir sehnen uns nach der Gewissheit, dass der Verlust einen Sinn hat, der über unseren Schmerz hinausgeht.

Als Jesus Maria und Marta weinen sah, weil ihr Bruder gestorben war, tadelte er sie nicht dafür, dass sie weinten. Er erinnerte sie auch nicht daran, dass Lazarus es jetzt viel besser habe. Stattdessen war er so bewegt von den Auswirkungen, die der Tod auf die Menschen hatte, dass auch er weinte. Was ist unglaublicher: ein Mann, der die Toten auferweckt, oder ein Gott, der weint? Diese Szene erinnert mich daran, dass Jesus mit uns weint, wenn wir Leid tragen.

Mein Gebet ist, dass diese wahren Geschichten Sie zu einem tieferen Verständnis führen, wer Gott ist. Sein Plan, die Welt zu erlösen und uns den Weg zum Himmel zu öffnen, beinhaltete den Tod seines eigenen Sohnes. Mir hilft es zu wissen, dass selbst Jesus mit dem Plan des Vaters zu kämpfen hatte, obwohl er sich ihm unterordnete.

Das Ziel dieses Buches ist es, eine Reihe von Wegweisern aufzustellen, mit deren Hilfe Sie Ihren eigenen Weg durch die Trauer zu neuem Leben finden können. Es ist ein Trauerbuch, aber es ist nicht traurig, denn wir trauern, aber nicht ohne *Hoffnung*. Für Christen kommt hinter dem Tod kein Punkt und auch kein Fragezeichen, sondern ein Doppelpunkt: Das Leben geht bei Gott weiter.

Auf den folgenden Seiten erzählen die Autoren, wie sie ihren Schmerz zugelassen haben und der Verlust ihre Seele weich

gemacht hat. Zwischen den Geschichten finden Sie eine ganze Reihe Texte, Kommentare und Tipps von mir (gekennzeichnet durch gepunktete Linien). Auf der Suche nach Trost und Antworten auf schwierige Fragen vertiefte ich mich in Gottes Wort und entdeckte kostbare Schätze.

Trauer ist harte Arbeit und doch brauchen wir sie nicht alleine zu bewältigen. Wenn wir mit jemandem zusammen weinen, ist das sogar heilsamer, als wenn wir alleine weinen. Wie in der Geschichte des kleinen Mädchens, das später nach Hause kam, als die Mutter erwartet hatte. Als die Mutter nach dem Grund der Verspätung fragte, antwortete das Kind:

„Ich habe Julia geholfen. Ihre Puppe ist kaputtgegangen.“

„Hast du ihr geholfen, sie zu reparieren?“, fragte die Mutter.

„Nein“, antwortete das Kind, „ich habe ihr geholfen zu weinen.“

Die Geschichten in diesem Buch können Ihnen helfen zu trauern und Ihnen Worte geben für Ihren eigenen Schmerz. Lassen Sie sich an die Hand nehmen und durch den Schmerz hindurchführen – geradewegs zum Herzen Gottes.

*Ihre Elisabeth Mittelstädt*

*„Herr, lass mich erkennen, wie kurz mein Leben ist und wie viel Zeit ich noch habe; wie vergänglich bin ich doch! Wie begrenzt ist das Leben, das du mir gegeben hast! Ein Nichts ist es in deinen Augen! Jeder Mensch, selbst der stärkste, ist nur ein Hauch, der vergeht.“*  
Psalm 39,5–6 (Hoffnung für alle)



# Himmel

Wenn eine geliebte Person stirbt, beschäftigen uns oft zwei Fragen: „Wo ist er/sie jetzt? Geht es ihm/ihr gut?“ Für Christen ist das Ziel unseres Lebens der Himmel. In den folgenden Kapiteln finden Sie unter dem Stichwort „Himmel“ kleine Beispiele dafür, was uns die Bibel darüber berichtet. Was wird geschehen, wenn wir durch das Tor des Himmels geleitet werden? Lassen Sie uns herausfinden, warum der Himmel als die wahre Heimat unseres Herzens bezeichnet wird. Einige „Attraktionen“ dieser vollkommenen Heimat sind:

- ein Zuhause an einem vollkommenen Ort,
- Freunde und Familie, Liebe, Freude und Feste,
- wunderbar helle Tage und höchste Lebensqualität,
- Leben ohne Nacht, Traurigkeit, Krankheit und Tod,
- die Möglichkeit, für immer in der Gegenwart Gottes zu sein.

Wir wollen mehr über den Himmel lernen, und zwar direkt aus dem Wort Gottes. Die Bibel ist ein Reiseführer, der uns einen Blick auf den Himmel gewährt und uns ermutigt, das Beste aus der Reise dorthin zu machen. Wussten Sie, dass 54 der 66 Bücher der Bibel auf den Himmel Bezug nehmen? Den meisten Einblick bekommen wir in den letzten beiden Kapiteln der Offenbarung.

Aber die Gewissheit, dass wir einmal die Ewigkeit bei Gott im Himmel verbringen werden, hat auch schon Auswirkungen auf unser Leben hier und heute.

Wenn Sie wissen, wo Sie hingehen, verändert das Ihren jetzigen Lebensstil von Grund auf.

„Die Zukunft ist wie ein Anker, der schon ausgeworfen ist und unser Lebensschiff in sichere Gefilde zieht“, sagt David Jeremiah.

Und der Apostel Petrus schreibt: „Weil ihr also auf diese Dinge wartet, liebe Freunde, setzt alles daran, euch vor dem Herrn als untadelig und ohne Makel zu erweisen, als Menschen, die Frieden mit ihm haben“ (2. Petrus 3,14; Neue Genfer Übersetzung).

.....

### *Der Weg der Trauer*

- Verlust ist unvermeidlich, aber ob wir trauern und so den Abschied verarbeiten, liegt ganz bei uns. Wir müssen uns dafür entscheiden zu trauern, statt den Schmerz tief in unserem Herzen zu vergraben.
- Trauer ist gesund. Es ist in der Tat die einzig gesunde Reaktion auf Verlust. Egal, was wir verlieren – einen geliebten Menschen, eine Arbeitsstelle, eine Ehebeziehung, unsere Gesundheit –, Trauer ist zweifellos eines der schmerzlichsten Gefühle, die wir im Leben erfahren. Doch es ist zugleich ein hilfreiches Gefühl. Trauer ist Gottes Weg, um uns durch Phasen der Veränderung hindurchzuführen. Wenn wir nicht trauern, bleiben wir stecken. Manche Menschen stecken 10, 20 oder 30 Jahre nach einem Verlust immer noch im Schmerz fest, weil sie nicht getrauert haben. Wenn wir den Schmerz nicht auf eine gesunde Weise herauslassen, wird er negativen Einfluss auf unser Leben nehmen.
- Gott trauert mit uns. Er leidet mit uns. In der Bibel steht: „Nahe ist der Herr denen, die ein gebrochenes Herz haben“ (Psalm 34,19; Neue Genfer Übersetzung).
- Trauer braucht Zeit. „Jedes Ereignis, alles auf der Welt hat seine Zeit ... Weinen und Lachen, Klagen und Tanzen“ (Prediger 3,1.4; Hoffnung für alle). Wir können nicht über die Trauer „hinwegkommen“, sondern nur durch sie hindurch. Wir müssen lernen zu klagen. Wir können den Schmerz erst überwinden, wenn wir ihn spüren und annehmen. Es gibt 150 Psalmen und 65 davon sind Klagepsalmen; der Höhepunkt davon ist sicher Psalm 88.

Trösten bedeutet nicht, Gottes Willen zu erklären. Trösten bedeutet auch nicht, das Problem zu lösen. Trösten bedeutet, für jemanden da zu sein.

- Schenken Sie Ihrer trauernden Freundin Ihre Zeit.
- Hören Sie zu. Zuhören schließt mit ein, dass Sie Ihre Freundin ermutigen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
- Sagen Sie ihr, dass Sie für sie beten.
- Bieten Sie praktische Hilfe an.

Wenn Sie etwas zugesagt haben, sollten Sie dieses Versprechen auch in die Tat umsetzen.

Einen trauernden Menschen zu trösten kann erschreckend sein, weil es uns an unsere eigenen Ängste erinnert. Doch wir müssen nicht das Leben unserer Freundin in Ordnung bringen. Wir müssen auch nichts Tiefgründiges sagen. Wenn wir einfach für sie da sind, legen wir einen Mantel der Liebe um ihre Schultern in einer Zeit, in der sie sich höchstwahrscheinlich sehr alleine fühlt.

.....

## „Ich warte auf euch!“

Marie lag 15 Jahre im Wachkoma

*Klaus Rösler*



„Leben im permanenten Ausnahmezustand“ – das prägt unseren Lebensstil seit jenem 19. September 1998. Die damals fünfjährige Marie klagt an dem Tag über starke Kopfschmerzen. Meine Ehefrau Sabine will mit ihr zum Arzt. Sie sagt den Nachbarn Bescheid, die auf Maries drei Jahre ältere Schwester Lara aufpassen sollen. Als Sabine nach zwei Minuten zurückkommt, ist Marie bewusstlos. Sabine beatmet sie. Nachbarn

rufen den Rettungswagen. In der Uniklinik Gießen wird Marie notoperiert. Die Ärzte machen uns wenig Hoffnung. Lebensgefahr. Es stellt sich heraus, dass Marie ein Aneurysma hat, eine krankhafte Veränderung im Kopf. Eine Ader ist geplatzt. Ihr Blut hat Stammhirn und Kleinhirn beschädigt. Acht Stunden lang dauert die Operation. Der operierende Arzt hat dann eine gute Nachricht: Marie lebt. Ich bin an dem Tag auf Dienstreise in Berlin. Von dem Drama in meiner Familie erfahre ich erst nach meiner Rückkehr.

Nach der OP gibt es Komplikationen. Zweimal werden wir in die Klinik gerufen, um uns von Marie zu verabschieden. Die Ärzte fragen uns, ob wir ihre Organe spenden wollen. Doch sie überlebt – im Wachkoma. Das ist wie ein tiefer Schlaf. Nur manchmal gelingt ihr sehr eingeschränkt die Kommunikation mit der Außenwelt. Dann verfolgt Marie mit ihren Augen, was um sie herum passiert, oder versucht, mit den Fingern etwas zu greifen. Darüber hinaus ist sie schwerstpflegebedürftig. Sie muss beatmet und künstlich über eine Magensonde ernährt werden. Die Sauerstoffsättigung ihres Blutes und ihr Puls werden ständig überwacht.

Zwei Monate lang bleibt sie im Krankenhaus. Dann geht es weiter in die Kinderklinik Park Schönfeld, rund 170 Kilometer von unserem Wohnort entfernt. Die Klinik wird für die nächsten sechs Jahre ihr Zuhause. 2005 erfolgt erneut ein Umzug. Seitdem lebt sie in einer Einrichtung für beatmungspflichtige Kinder in Siegen, der „Kinderinsel“. Sie hat dort ein großes Zimmer mit eigenen Möbeln und wird doch wie auf einer Intensivstation versorgt. Dieses Zimmer wird auch für uns ein Zuhause. Mit dem Personal bilden wir eine Großfamilie. Denn wir sind – mit Ausnahme von zwei Wochen in den Ferien – zwei- bis dreimal in der Woche bei Marie. Wir wollen sicherstellen, dass Marie trotz allem ein gutes Leben hat. Deshalb gehen wir mit ihr im Rollstuhl spazieren, bummeln

mit ihr durch die Stadt – mit Beatmungsgerät und Notfallausrüstung – oder über den Weihnachtsmarkt, organisieren Ausflüge – auch zu uns nach Hause –, oder ich sitze mit ihr im Sommer im Planschbecken im Innenhof der „Kinderinsel“. Wir lesen ihr Bücher vor, singen, erzählen von zu Hause, besuchen mit ihr die Gottesdienste in der nahe gelegenen Kinderklinik.



Seit Oktober 2013 geht es Marie schlecht. Zweimal erklären uns die Ärzte, dass sie die nächsten Tage nicht überleben wird. Aber ich will Marie nicht gehen lassen, zumal ihre 23-jährige Schwester Lara zu dem Zeitpunkt in wichtigen Prüfungen ihres Studiums der Neurowissenschaften steckt. Deshalb „besteche“ ich Marie: Wenn sie noch mal zu Kräften kommt, gehen wir einkaufen. Das wirkt. Und so bitte ich eine jüngere Krankenschwester, mit Marie und mir shoppen zu gehen. Wir kaufen ihr drei schicke Oberteile, einige T-Shirts, zwei Leggings und Kleinigkeiten wie Zopfbänder. Dabei sorgen wir mit dem Rollstuhl für große Betroffenheit bei den anderen Kunden.

Am Tag vor Heiligabend sind wir noch einmal bei ihr. Die Heilpädagogen der „Kinderinsel“ haben eine Weihnachtsfeier vorbereitet. Doch Marie geht es sehr schlecht. Ihre Körpertemperatur ist unter 32 Grad, ihr Puls schlägt weniger als 40-mal in der Minute. Ein Onkel und eine Tante haben ein Weihnachtsgeschenk geschickt. Das packen wir gemeinsam aus. Als wir ihr das Halstuch umlegen, macht sie noch einmal kurz die Augen auf. Wir verabschieden uns und versprechen ihr, am nächsten Tag wiederzukommen, um mit ihr Weihnachten zu feiern. Doch schon morgens erhalten wir einen Anruf vom Chefarzt: Marie sei friedlich eingeschlafen. Zwei Krankenschwestern haben ihre Hände gehalten. Auch der Arzt war bei

ihr. Natürlich fahren wir hin – und sitzen noch drei Stunden bei ihr. Erstmals ist es ganz ruhig in ihrem Zimmer. Die Beatmungsmaschine ist ausgeschaltet und auch ihr Monitor. Sie sieht aus wie am Tag zuvor.



Die Tageslosung an Mariés Todestag lautet: „Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch“ (Psalm 68,20; Luther). Wir können heute bekennen: Das haben wir erlebt. Viele Christen haben für Marie und uns gebetet. Sie haben über uns gelesen, im Radio gehört oder uns im Fernsehen gesehen. Immer wieder erhalten wir Rückmeldungen: „Wir beten für euch.“ Dass wir immer gerne unsere Tochter besucht haben und es nicht als Belastung empfunden haben, ist sicher eine Folge dieser Gebete – auch, dass unsere Ehe noch hält. Gottes Nähe und Freundlichkeit haben wir durch Mitchristen erfahren, die uns völlig unspektakulär geholfen haben. Als Lara noch Schülerin war und nicht mit zu Marie wollte, fanden wir an jedem Sonntag eine „Ersatzfamilie“, bei der sie bleiben konnte. Und bei Mariés Beerdigung brauchten wir uns um fast nichts zu kümmern. Das war eine große Entlastung.

Die Traueransprache hielt Mariés Klinikseelsorgerin. Ihr gelang es, einer großen Trauergemeinde zu verdeutlichen, dass Marie ein zwar eingeschränktes, aber doch sinnvolles Leben gelebt hat. Sie sprach über eine ungewöhnliche Bibelstelle, nämlich wie der Prophet Elia Gott im sanften Säuseln des Windes erlebte. So habe es auch Marie immer wieder erfahren: Gott war bei ihr. Auch wenn sich die Seelsorgerin gewünscht hätte, dass Gott Marie geheilt hätte.

Wir haben nach ihrem Tod zahlreiche Karten und E-Mails bekommen – mit vielen trostvollen Worten. Besonders ermutigt hat uns eine E-Mail: „In allem Abschiedsschmerz seid

gewiss: Marie erlebt jetzt voller Jubel und Freude das große Aufatmen ihres Lebens – ich stelle mir vor, dass sie jetzt neben euch ist und versucht, euch zu sagen: „Mir geht es blendend, ich will nicht zurück! Ich warte auf euch! Weint nicht um mich, mir geht es gut. Aber wenn ihr trauert, weint, wie es eurer Seele gut tut. Ich danke euch von Herzen für alle Liebe, mit der ihr mich geliebt habt! Ich liebe euch! Eure Marie.“

.....

### ***Wo ist Gott, wenn wir leiden?***

Die Geschichte in Markus 4,35–40 zeigt, dass Jesus immer alles unter Kontrolle hat: Jesus schläft im Boot, während ein Sturm tobt und seine Jünger verzweifeln. Als sie nicht mehr aus noch ein wissen, rufen sie: „Herr, kümmert es dich nicht, dass wir untergehen?“ Und was tut Jesus? Er befiehlt dem Wind und den Wellen, und als das Meer augenblicklich ruhig wird, dreht er sich zu seinen Jüngern um und fragt: „Warum habt ihr solche Angst?“

Wo ist Gott, wenn wir leiden?

Er ist mit im Boot, auch in den Stürmen des Lebens.

Die irische Missionarin Amy Carmichael berichtet von einem Gespräch mit einem indischen Goldschmied am Straßenrand. Er erzählte: „Wenn ich Silber oder Gold in den Schmelztiegel über dem Feuer lege, bleibe ich daneben sitzen und beobachte alles ganz genau. Denn wenn ich den exakten Schmelzpunkt nur um einen kurzen Moment verpasse, ist das Metall beschädigt. Aber erst dann, wenn ich mein Spiegelbild darin sehen kann, bin ich mit dem Veredelungsprozess zufrieden.“

Wo ist Gott, wenn wir leiden?

„Er wird sitzen und schmelzen und das Silber reinigen“ (Maleachi 3,3; Luther). Was für ein Trost ist es zu wissen: In schweren Tagen ist Jesus uns besonders nah! Er lässt uns nicht allein.



In der Bibel lesen wir, dass wir nicht überrascht sein sollen, wenn Prüfungen über uns kommen. Gott ist keineswegs der Verursacher unserer Leiden, aber in der Feuerprobe zeigt sich unser Charakter – jetzt wird deutlich, woraus wir gemacht sind.

Warum gibt es so viel Schmerz auf dieser Welt? Wir wissen es nicht. Aber wir sollen darauf vertrauen: Gott ist mitten im Leid. Er heilt noch immer verletzte Körper und verwundete Seelen. Wenn Ihnen momentan die Hitze des Schmelztiegels unerträglich scheint, werfen Sie Ihre Hoffnung nicht weg. Gott hat die Kontrolle nicht verloren.

.....

### ***Das Geschenk, weinen zu können***

Ja, Weinen ist erlaubt. Durch das Weinen vergeht der Zorn. Wir spüren, dass Weinen uns guttut. „Wein dich ruhig aus!“, ermutigen wir einander. Weinen löst die Anspannung der Trauer. Lassen Sie den Tränen also freien Lauf. Wenn Ihre Augen rot und verquollen sind – wen stört's? Ihr Gesicht wird bald wieder normal aussehen und in der Zwischenzeit wird es Ihnen um einiges besser gehen. „Es gibt eine Zeit zum Weinen“, lesen wir in der Bibel (Prediger 3,1–4). Der Tod eines geliebten Menschen läutet eine solche Zeit ein. Tränen der Trauer gehören zum Heilungsprozess dazu.

### ***Seien Sie Gott gegenüber ehrlich***

Es ist wichtig, dass wir Gott ehrlich sagen, wie wir uns fühlen. Wir sind fühlende Wesen. Gott hat uns so gemacht. Wenn Sie untröstlich sind, können Sie ihm das sagen! Er wird Sie nicht zurückweisen, sondern er wird Sie durch Ihre Trauer hindurchlieben. Er kann sogar mit Ihrem Zorn umgehen. Denken Sie daran, dass er unsere Leiden trug und unsere Schmerzen auf sich lud (Jesaja 53).

### ***Wir haben den Himmel***

Die Schöpfung zu betrachten, indem wir zum Himmel schauen, schenkt uns eine neue Perspektive. Der Himmel ist Gottes Schöpfung, das Werk seiner Hände. Wenn wir die atemberaubende Größe der Schöpfung betrachten, gelingt es uns vielleicht zu glauben: „Derjenige, der die Welt in seinen Händen hält, ist auch fähig, mich zu halten und für mich zu sorgen.“

### ***Gut für sich selbst sorgen***

Wenn Probleme uns überwältigen, vergessen wir oft, für uns selbst zu sorgen. Doch es ist wichtig, darauf zu achten, was wir brauchen, zum Beispiel Zeit, um uns auszuruhen. Wir sollten unsere Bedürfnisse nicht einfach ignorieren, weder die körperlichen noch die geistlichen.

Bei der Trauer gibt es keinen Plan, den wir Schritt für Schritt abhaken können. Wir werden nicht klar und deutlich von einer Phase in die nächste gehen. Vermutlich wird unser Weg uns eher „zwei Schritte vor und einen zurück“ führen. Doch wir können verhindern, dass wir zu weit zurückfallen, wenn wir in der Zeit der Trauer für viel Ruhe sorgen. Zu viel Stress kann dazu führen, dass wir in der Trauerarbeit nicht weiterkommen.

### ***Trost suchen bei Gott***

Wir brauchen andere Menschen, die die gleiche Erfahrung gemacht haben wie wir. Die mit uns reden, uns verstehen und uns helfen, den Schmerz zu tragen. Aber wir dürfen nicht vergessen, dass nur Einer uns helfen kann, in unserem Schmerz und durch unseren Schmerz zu wachsen. Nur Einer hat die Macht, die Wunden zu heilen, die der Verlust geschlagen hat. Wenn wir die Schockphase hinter uns gelassen haben und wieder klar genug denken können, um zu beten und die Bibel zu lesen, kann die Bibel unser Ruheplatz werden und Gott unser wichtigster Zuhörer. Nicht ausschließlich – denn wir sind dazu geschaffen, mit

anderen Gemeinschaft zu haben. Doch die Bibel ist randvoll mit tröstlichen Nachrichten für Menschen, die einen Verlust erlitten haben.

### *Wir haben Hoffnung*

Natürlich ist unser Verlust real, aber wir dürfen anders trauern als diejenigen, die keine Hoffnung haben. Wir haben eine Hoffnung, die auf der Realität der Auferstehung beruht. Wir haben den Heiligen Geist in uns, der eine gegenwärtige Garantie für unsere Zukunft in der Ewigkeit ist (2. Korinther 5,5). Wir haben die Gewissheit, dass wir nicht umkommen (Johannes 10,28). Wir werden unsere Lieben am Tag der Erlösung wiedersehen (1. Thesalonicher 4,17). Zweifelsohne erleben wir Trauer, aber keine Verzweiflung. Wir erleben Einsamkeit, aber wir sind nicht allein, denn wir haben die Wirklichkeit der Gegenwart Christi. Immer wieder begegnen wir Menschen, die großen Kummer oder große Anfechtungen erleiden und doch hoffnungsvoll sind. Sie sind ein lebendiges Zeugnis dafür, dass Gott all das ist, was er zu sein verspricht. Er ist treu und wahrhaftig, „als Beistand in Nöten reichlich gefunden“ (Psalm 46,2; Elberfelder Bibel). Wenden Sie sich in dieser Zeit der Not an Gott und hören Sie sich selbst zusammen mit dem Psalmisten sagen: „Dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig“ (Psalm 119,103; Luther).

.....