

«Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.»

# Abschied – Trauer – Trost

VON PETER SCHULTHESS

● **In jedem Abschnitt eines Menschenlebens werden wir mit Abschiednehmen konfrontiert. Immer wieder gibt es Situationen, in denen wir trauern, in denen etwas schmerzvoll zu Ende geht. Manchmal ist ein Ende gleichzeitig auch ein Anfang, manchmal aber auch nicht. Wohin mit dem Schmerz und mit der Trauer? Autor Peter Schulthess zeigt auf, was uns in solchen Situationen trösten kann.**

Leben, so könnte man sagen, heisst Abschied nehmen. Schon ein Neugeborenes wird mit gewaltigen Stössen aus der geschützten Umgebung des Mutterbauches in eine fremde Welt ausgestossen. Es beginnt zu weinen. Trauert es dem Bisherigen nach? Schnell wird das Kind getröstet, indem es der Mutter oder dem Vater in die Arme gelegt wird. Dieses Bild erinnert an ein Versprechen, welches der Schöpfer durch den Propheten Jesaja gemacht hat: «Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.» (Jesaja 66,13)

Einige Jahre später folgt der Schritt in den Kindergarten. Wieder gilt es Abschied zu nehmen von

einem Ort der Geborgenheit. Das fällt Kindern und Eltern nicht immer leicht. Eine junge Mutter gestand mir: «Das war ein schwieriger Moment. Es fiel mir schwer, mein Kind aus der Hand zu geben. Es schmerzte und machte traurig.» Abschied bedeutet, jemanden oder etwas loslassen. Es kann in solchen Abschiedszeiten ein Trost sein, wenn man sich bewusst wird, dass ein Kind von unsichtbaren guten Mächten begleitet wird, gemäss den Worten von Jesus, dass jedes Kind einen Engel an seiner Seite hat (Matthäus 18,10).

Auch die Schulzeit bringt Abschiede mit sich. Ich sehe noch jene Oberstufenklasse vor mir, welche am Ende ihrer Schulzeit in unserem Kirchgemeindehaus gemeinsam ein Frühstück eingenommen hat. Sie hatten es so gut miteinander. Nun trennten sich die Wege. Viele Tränen wurden unter den Teenagern bei letzten Umar-mungen vergossen. Doch schon bald befanden sich die jungen Leute in neuen, faszinierenden Lebensumständen, welche über die schmerzvollen Stunden hinweg-trösteten. Dieses letzte Essen der Klasse gleicht dem letzten Mahl von Jesus mit seinen Jüngern. Auch damals war die Trauer mit Händen greifbar. Kurz danach, beim Einzug in Jerusalem, weinte Jesus (Lukas 19,41). Er weiss also, wie es einem beim Abschiednehmen zumute ist: Er hat es selbst erlebt. Den trauernden Jünger versprach er: «Ich werde den Vater bitten, dass er euch an meiner Stelle einen anderen Tröster gibt, den Heiligen Geist, der immer bei euch bleibt.» (Johannes 14,16)

**Jesus weiss, wie es einem beim Abschiednehmen zumute ist: Er hat es selbst erlebt.**

## Abschied als Chance

Gehen wir im Lebenslauf von Menschen weiter,

sehen wir, dass das Abschiednehmen kein Ende nimmt. Ich begegnete einer Polizistin. Ihr Berufstraum war Instrumentenbauerin. Sie erzählte: «Ich fand keine Lehrstelle und war sehr verzweifelt. Aber meine Mutter tröstete mich, indem sie sagte, dass es doch noch andere schöne Berufe gebe.» Heute arbeitet sie mit Begeisterung bei der Polizei. Die Mutter tröstete ihre Tochter dadurch, dass sie ihr neue Perspektiven öffnete und sie von der Fixierung auf den nicht erreichbaren Berufstraum löste. In solch verzweifelten

Zeiten, in denen man nicht weiter weiss, kann das Vertrauen in Gottes Führung Zuversicht und Hoffnung wecken, wie es sich in diesem biblischen Wort ausdrückt: «Befehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen.» (Psalm 37,5)

Als nächster Schritt auf dem Lebensweg folgt meist der Abschied vom Elternhaus. Die Zeit der sogenannten unbeschwertten Kindheit und Jugend geht zu Ende, wobei diese Jahre oft gar nicht nur so «cool» sind. Dies wurde mir erneut bewusst, als ich kürzlich mit einer Gruppe von Teenagern über ihre Lebenssituation sprach. Neben viel Schönerem, Lustigem und Lässigem kam auch manch Schmerzvolles zum Vorschein. Da wurde berichtet, wie traurig es gewesen ist, als der geliebte Grossvater starb. Sie erzählten, wie schmerzvoll sie es erlebt haben, als sich die Eltern trennten und sie vom bisherigen Familienleben Abschied nehmen mussten. Ich hörte davon, wie weh es getan hat, als Leo der Familienhund eingeschlafert werden musste. Es wurde von Liebeskummer und von stillen Tränen gesprochen, die un-gesehen in die Kissen geweint werden. Doch nun heisst es das Elternhaus verlassen. Kindersachen, an denen das Herz über viele Jahre gehangen hat, müssen weggeräumt und zum Teil entsorgt werden. Auch da fliessen oft Tränen. Abschied nehmen tut weh, egal von was es ist.

## Ein Ende ist auch ein Anfang

Doch Neues, Aufregendes erwartet die jungen Leute, was den Abschied erleichtert.



tert: Ein Auslandsaufenthalt. Eine Partnerschaft. Weiterbildungen im Berufsleben. Die Heirat. Kinder. Schwungvoll läuft man den Lebenslauf. Spürt Abschiede gar nicht mehr so sehr. Sprüht vor Lebensenergie. Die Agenda ist voll. Die Zeit gefüllt. Rundum wird auch geheiratet. Rundum kommen die Kinder. Das Leben pulsiert. Es scheint Vieles, wenn nicht fast alles möglich. Dies ist oft die Zeit, wo Gott eine Nebenrolle spielt. Man hat Kraft, fühlt sich dem Leben gewachsen. Obwohl auch auf diesem Streckenabschnitt jeder

Schritt gleichzeitig ein Verlassen des Bisherigen und damit ein Abschied ist. Partnerschaft bedeutet, dass man Freiheiten aufgibt. So sagte mir ein junger Mann: «Ich genieße die Unabhängigkeit. Einfach tun und lassen, was man gerade Lust hat. Das stimmt für mich im Moment.» Die Geburt eines Kindes bedeutet das Ende des oft recht sorgenfreien Lebens zu zweit. In Taufgesprächen höre ich heraus, dass man sich zwar riesig über

das Gottesgeschenk freut, dass es aber doch nicht immer so einfach fällt, den bisherigen lockeren Lebensstil aufgeben zu müssen. Die Freude am Kind erleichtert aber den Abschied: Das erste Lachen, der erste Schritt, die ersten Worte! Und oft kommt ja dann noch ein Zweites, vielleicht Drittes.



Schon steht man mitten im Leben. Während es rundum Kinder gegeben hat, stehen aber einige Paare kinderlos da und trauern. Sie wissen jetzt: Wir werden nie Kinder kriegen. Wir müssen den Kinderwunsch beerdigen. Andere müssen ihren Karrieretraum beerdigen. Manche müssen die Vorstellung von der «ewigen Liebe» beerdigen. Es kommen vermehrt körperliche und psychische Schwächen zum Vorschein. Der zwar faszinierende, aber auch kräfteraubende Lauf auf dem Lebensweg fordert ihren ersten Tribut. Die Mitte auf dem Lebenslauf ist die Zeit, in welcher viele Träume zerplatzen und beerdigt werden müssen.

So kann man sagen: Mitten im Leben beginnt die Zeit der Beerdigungen. Für einige hat diese Zeit schon viel früher angefangen. Eltern stehen am Grab des Kindes, das bei einem Unfall verunglückte. Kinder mussten sich von ihrem Vater verabschieden, den ein plötzlicher Tod aus dem Leben gerissen hat. Ein Geschwister starb an einer unheilbaren Krankheit.

#### **Und wenn nichts Neues kommt?**

Das ist nochmals eine ganz andersartige Herausforderung. Bisher haben wir erkannt, dass Neues ein grosser Trost sein kann und über Bisheriges, das man los-

lassen musste, hinwegröstet. Was hilft, wenn nichts Neues kommt? Wenn sich eine Situation nicht mehr ändert? Ist es nicht so: Je älter man wird, je länger man auf dem Lebensweg unterwegs ist, desto mehr mehren sich die Abschiede, ohne dass Neues kommt. Was, wenn man nach vielen gemeinsamen Ehejahren nun plötzlich alleine dasteht? Was, wenn eine schwere Krankheit einem das Leben «verpfuscht»?

Hier wurde ich beim Schreiben durch einen Telefonanruf unterbrochen. Eine Frau rief mich an. In jungen Jahren wurde bei ihr eine äusserst seltsame Krankheit diagnostiziert. Seither leidet sie unter Schmerzen, die Jahr für Jahr zunehmen. Ich erzählte ihr von diesem Artikel und befragte sie, wie sie mit ihrer schmerzvollen Situation umgehe. Sie meinte: «Es geht lange, bis man es annehmen kann.» Das ist die grosse Herausforderung: Etwas, das man nicht mehr ändern kann, anzunehmen. Das

geht nicht von heute auf morgen. Es ist ein Ringen. Manchmal kann man es annehmen, dann wieder nicht. Dann kommt Wut hoch oder Groll oder auch abgrundtiefe Verzweiflung und der Gedanke: Was hat denn das für einen Sinn?

**Abschied bedeutet,  
jemanden oder etwas  
loszulassen. Und Abschied  
nehmen tut weh, egal  
von was es ist.**

Oftmals richtet sich die Wut auch gegen Gott, begleitet von Hadern und vielen Fragen. All das darf sein und darf seinen Platz haben. Der Geist Gottes, der Tröster, bleibt auch dann treu an unserer Seite.

## Gebet und Freunde trösten

Im Buch Hiob, einer Erzählung im Alten Testament, wird dieses Ringen eindrücklich dargestellt. In diesem Ringen spielen auch Freunde des Leidenden, der seine ganze Familie verloren hat, eine grosse Rolle. Aber sie spielen eine schlechte Rolle, weil sie den Trauernden mit ihrem Geschwätz belasten. Freunde sind in Trauersituationen sehr hilfreich, wenn sie sich verhalten, wie es mir die Frau am Telefon erklärt hat: «Für mich sind Menschen wichtig, die einfach da sind, Zeit haben, zuhören. Menschen, denen ich ein SMS schicken kann, wenn es mir wieder ganz schlecht geht. Mir hilft zu wissen, dass sie dann an mich denken und für mich beten.»

Im Gebet wirft man sich in die Arme Gottes, um sich von ihm trösten zu lassen. Oft erfährt man es auch, was Gott versprochen hat: «Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.»

Nicht immer aber reicht die Kraft zum Beten, wie ich aus dem Telefonhörer vernehme: «Manchmal, wenn die Schmerzen so gross sind, habe ich selbst keine Kraft mehr zu beten. Wenn alles nur noch dunkel ist, fehlen mir die Worte. Wie froh bin ich dann zu wissen, dass andere Menschen für mich vor Gott eintreten und dass der Geist Gottes selbst für mich betet.» Davon, dass der von Gott gesandte Tröster für uns betet, schreibt der Apostel Paulus: «Der

Geist aber nimmt sich unserer Schwachheit an; denn wir wissen oft nicht, was wir eigentlich beten sollen; der Geist selber jedoch tritt für uns ein mit wortlosen Seufzern.» (Römer 8,26) Solche Zusagen aus der Bibel können stärken und trösten. Das bestätigte mir die Person am Telefon: «Ich habe die Bibel. Wenn ich sie aufschlage, sehe ich darin, dass ich nie allein bin. Besonders in den Psalmen finde ich viel Trost. Sie machen mir viel Mut.»

## Trauer geht nicht einfach vorbei

Allerdings ist zu bedenken, dass Gott das schmerzvolle Gefühl der Trauer nicht einfach wegnehmen kann, denn die Trauer wurzelt in der Liebe. Ein Mensch, den man liebt, ist nicht mehr. Man vermisst ihn. Trauer ist Liebeskummer. Gott müsste die Liebe zu diesem Menschen nehmen, um die Trauer zu beseitigen.

Die Trauer ist auch nicht ein Gefühl, das eine gewisse Zeit da ist und sich dann für immer verflüchtigt. Sie gleicht vielmehr Wellen: Wie die Wellen kommen, kommt und geht die Trauer. Manchmal sind Trauerwellen hoch und mächtig, dann werden sie kleiner, um plötzlich wieder zu kommen, oft überraschend, gewaltig, wie aus dem Nichts, bis sie allmählich nach unbestimmter Zeit definitiv kleiner werden. Aber sie können immer wieder zurückkehren, selbst nach Jahren.

**Die Trauer ist nicht ein Gefühl, das eine gewisse Zeit da ist und sich dann für immer verflüchtigt. Sie gleicht vielmehr Wellen, kommt und geht.**



**Peter Schulthess**

Peter Schulthess (60) arbeitet als Pfarrer in der reformierten Kirche in Pfäffikon ZH. Er ist verheiratet und Vater von vier erwachsenen Kindern. Bisher sind von Peter Schulthess drei Bücher im Blaukreuz-Verlag erschienen: «Hiobsbotschaft», «Wie Engel begleiten» und «Es gibt mehr».

[www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)

Wie auch immer der Weg durch die Trauer verläuft, er ist bei jedem Menschen anders: Der himmlische Tröster bleibt als einfühlsamer, für uns betender Begleiter an unserer Seite. Ihm können wir getrost unser Leben anvertrauen, wozu uns diese Liedstrophe ermutigt: «Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit. Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid. Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht, der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.»

