

Der Wert von Verlust und Trauer

Ich habe weise Eltern. Schon sehr früh fing meine Mutter damit an, ihr Haus nicht nur aufzuräumen, sondern es zu entleeren. Meine Mutter wollte nicht, dass wir einmal vor einem vollgestopften Haus stehen würden, um dann mit viel Arbeit und Energie alles zu entsorgen. Also durften wir aussuchen, was wir gerne haben wollen. „Ich habe alles, was ich zum Leben benötige. Der Rest kann weg. Die gleiche Haltung erlebe ich nun auch bei meinen Schwiegereltern. Es wird entsorgt. Mit dem Ergebnis: Es entstehen neue Weiten – in den Schränken, Regalen und im Keller. Für mich ist das ein sehr hilfreiches und anspornendes Beispiel für das Leben. Wir schleppen viel zu lange, viel zu vieles mit uns herum. Ob alte Laufschuhe, Unmengen an Geschirr oder leere Flaschen, einzelne Schrauben und nur halbwegs taugliches Werkzeug usw. wird schön brav festgehalten. Wie in unserm Leben. Auch dort fällt uns das Loslassen ziemlich schwer. Also halten wir am Alten und alten Gewohnheiten fest, auch wenn es keinen Sinn macht. Ja, wir halten sogar am Alten fest, wenn die Früchte daraus aus Unfrieden und Bitterkeit bestehen. Das wird billigend in Kauf genommen, auch wenn der Preis sehr hoch ist.

Deswegen heute eine Predigt zum Thema: Der Wert von Verlust und Trauer! Ich denke wir wissen es alle. Erst, wenn wir etwas verloren haben, verstehen wir, was wir hatten. In unserem verwöhnten Deutschland nehmen wir fast alles wie selbstverständlich hin. Wir haben es ja. Wir können es uns leisten. Aber wenn es uns genommen wird, dann ändert sich unsere Perspektive. Der Tod eines geliebten Menschen macht dies auf radikale Weise sichtbar. „Hätte ich doch nur...“ ist eine häufige Reaktion. Noch ein Gespräch. Noch was geklärt. Um Vergebung gebeten. Wäre ich doch achtsamer gewesen. Wieso sind wir an dieser Stelle so dumm? Meine Überzeugung: Dahinter versteckt sich unsere Verweigerung, schon frühzeitig uns darüber Gedanken zu machen, was uns wirklich wichtig ist. Was wir erleben, behalten und empfangen wollen. Welche Werte für uns absolut Geltung haben und wie wir es schaffen, uns von dem zu trennen, was dem im Wege steht. Wir machen uns keine Gedanken, weil der Alltag und unser Leben zu voll ist. Wie heißt es dazu passend in Psalm 90,12 Folie

„Lehre uns zu bedenken, wie wenig Lebenstage uns bleiben, damit wir ein Herz voll Weisheit erlangen!“ Es lohnt sich also, weiter nachzudenken, um neue Entscheidungen zu treffen. Nicht alles beim Alten zu lassen, sondern zu entsorgen, was wirklich hinderlich ist. Das ist für mich der größte Wert von Verlust und der darauf folgenden Trauer. Mit dem großen Ziel: Verwandelt zu werden von der Liebe Gottes und in dieser Liebe bleibend verwurzelt zu sein. Dann wird Gottes Liebe zu uns zu unserer Liebe für die Menschen. Auf diese Weise entsteht ein geistlicher, ein heiliger Raum von Heimat für mich und den Menschen in meinem Umfeld. Unangestrengt. Frei. Aus Gnade.

Gleichzeitig werden wir in Verantwortung genommen. Wir sollen und dürfen es lernen, mit Grenzen zu leben. Im geistlichen Leben gibt es kein größeres Unglück als in einer Scheinwelt zu leben. Deswegen ist das echte geistliche Leben keine Flucht vor der Reali-

tät, sondern eine absolute Hinwendung zu ihr. So gehören die Erfahrungen von Verlust und Trauer auf jeden Fall mit dazu. Hinter jedem Verlust steckt eine Begrenzung. Jede Begrenzung zeigt Symptome an, wo wir heilsam oder ungesund leben. Hier mal ein konkretes Beispiel dazu: Wir benutzen Gott, um vor Gott zu fliehen! Wie meine ich das? Da führst du ein Gespräch. Es geht um einen Konflikt, eine Krise oder eine große persönliche Not. Du willst es aber gar nicht wirklich hören, weil du selbst genug Probleme hast. Also sagst du schnell: „Ich werde für dich beten.“ Damit hast du dann deine Ruhe, hilfst deinem Gegenüber aber gar nicht dabei, sich seiner Not zu stellen. Du benutzt Gott durch dein Gebet, um dem Willen Gottes (einer trage die Last des anderen) auszuweichen. Wir beten oft viel zu schnell nur deswegen, weil wir an uns denken.

Das Resultat was wir dadurch erreichen: Es fehlt uns das Leben, das von einem tiefen inneren Leben mit Gott getragen wird. Und deswegen wird es früher oder später von anderen Dingen verdorben: Unserem Ego, Macht, dem Wunsch nach Anerkennung oder einem falschem Verständnis von Erfolg. Warum wird es so kommen? Weil wir begrenzt sind. **Wir können nicht geben, was wir nicht besitzen.** Wenn doch, dann verschulden wir uns. Vielleicht wird im Himmel (Offenbarung 4) deshalb das Lied angestimmt: „Du bist würdig von uns zu nehmen (wir geben es dir, Jesus Christus, dem Lamm Gottes es ab): Macht und Reichtum, Weisheit und Stärke, Ehre und Herrlichkeit und Anbetung. Das sind sieben Kategorien, so wie Jesus Christus sieben Kategorien des Geistes Gottes (Jesaja 11,2) in sich trägt. Geben wir unsere Punkte, die unsere Identität bestimmen sollen an Christus ab, wird ER uns mit seinem Geist erfüllen.

Hinter jedem Verlust steckt eine Begrenzung. Wir können nicht alles sein oder alles tun, was wir gern möchten. Gott hat selbst den begabtesten Menschen große Begrenzungen mitgegeben. Warum? Damit wir Sanftmut und Demut lernen. Immer wieder müssen wir dafür 1000sende Tode sterben. Aber jeder Tod bietet uns die Chance einer Auferstehung an. Loslassen, aufgeben, trauern, um dann einen neuen Weg einzuschlagen. Mit dem Ziel, Christus in seinem Wesen ähnlicher zu werden. Wir verlieren ständig etwas, was wir für selbstverständlich gehalten haben und deshalb bestimmt Trauer unser Leben. Nun hat jede Kultur ihre Art mit Trauer umzugehen. Der Norddeutsche bleibt kühl. Ja keine Gefühlsregung zeigen. Er spricht nicht über seine Gefühle. Italiener oder Griechen geben ihrer Trauer i.d.R. lautstark Ausdruck. Doch was für eine Kultur haben wir im Umgang mit dem Schmerz des Verlustes und der Trauer entwickelt? Meine Beobachtung: Es ist **die Sucht!** Mit allen Mitteln der Kunst versuchen wir dadurch dem Schmerz auszuweichen. Ihn zu verdrängen, zu verleugnen: Also arbeiten wir übermäßig, essen oder trinken zu viel. Oder wir füllen unser Leben damit, ständig einzukaufen als Ersatzbefriedigung oder um mit unserem „Reichtum“ unsere innere Leere zu kaschieren.

Fast jedes Mittel ist uns Recht, um dem Schmerz aus dem Weg zu gehen. Mit dem Fazit: Wir schämen uns dessen, laden Schuld auf uns und setzen deshalb ein frommes Lächeln auf. Mehr Schein als Sein entsteht. Dass die Freude am HERRN unsere Stärke ist, erscheint deshalb als unmöglich. Doch denke daran: Der schnellste Weg, um die Sonne

zu erreichen ist nicht Richtung Westen, wo man ihr hinterherläuft, sondern nach Osten in die Dunkelheit, bis man schließlich den Sonnenaufgang erreicht. Soweit für uns die Vorgesankten zu unserem Thema. Doch wie können wir es besser machen? Sehr oft helfen uns dabei Personen, von denen wir lernen können. Also wählen wir so eine Person. Ich habe mich für Hiob entschieden. Hiob musste an einem Tag den größten sich vorstellen Verlust hinnehmen. Und als das noch nicht genug war, wurde er auch noch vom Teufel selbst mit Krankheiten angegriffen.

Von Hiob wollen wir lernen, wenngleich diese Geschichte wieder eine komplette Zumutung wie bei Abraham, der seinen einzigen Sohn Isaak opfern sollte, ist. Aber auch hier endet diese Erfahrung mit Gott durch ein neues Sehen können. Doch was können wir nun von Hiob mit seiner Verlusterfahrung und der damit verbundenen Trauer lernen. Wenn ich mutig durch die Mauer gehe, dann werde ich loslassen müssen. Dann wird einiges in mir sterben. Meine Frage an uns: „Wie bist du bisher in der Konfrontation mit Verlust umgegangen?“ Was möchtest du davon festhalten? Wo ist ein sich Distanzieren hilfreich? Hiob: Er durchläuft mehrere Phasen der Trauer bei dem riesigen Verlust, den er erleben musste. Der erste Lernschritt für uns kann dieser sein: **Sei achtsam für dein inneres Leben.**

Hiob schreit seine Wut heraus. Verflucht den Tag seiner Geburt. Er schreit Gott an. Sagt ihm ganz genau, was er fühlt. 35 Kapitel lang kämpft er mit Gott. Er zweifelt, weint und fragt sich, wo Gott ist. Er zeigt keine schöne Miene zu diesem bösen Spiel. Obwohl seine erste Reaktion durchaus so verstanden werden kann: **Der HERR hat mir alles gegeben und der HERR hat es mir wieder weggenommen. Gelobt sei der Name des HERRN!« (Hiob 1,21)** Ob das vielleicht gar nicht so gut, sondern doch aufgesetzt ist? Nein, bei Hiob nicht, denn Gott bestätigt die ehrliche Art von Hiob. Aber er bleibt dabei nicht stehen. Wir lesen später davon, wie er seine Emotionen und sein Leid, den Schmerz über die Verluste und seiner Erkrankungen nicht unterdrückt. Er bestraft Gott auch nicht durch Schweigen oder einem Rückzug. Nein, mutig lässt er alles raus. **»Ausgelöscht soll der Tag meiner Geburt sein und auch die Nacht, in der man sagte: »Ein Junge wurde empfangen.« Dieser Tag werde finster sogar für Gott in der Höhe und kein Tageslicht soll auf ihn fallen. K. 3,3-4;** Und in K. 6,12-13 sagt er in seiner zweiten Rede u.a. folgendes: **Ist denn meine Kraft so unerschütterlich wie ein Fels? Ist mein Körper etwa aus Eisen gemacht? Nein, ich bin völlig hilflos, mir ist alles entrissen worden, worauf ich mich stützen könnte.**

Hiobs Vertrauen zeigt sich nicht nur in einem „Der HERR hat gegeben, der HERR darf auch nehmen. Gepriesen sei der Name des HERRN. Hiob spricht aus, was ihn beschäftigt. Seine ganze Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Aber er bleibt dabei nicht allein. Er wendet sich damit an Gott. Gott muss ihn, den Hiob nun aushalten! Klagen und sich beschweren bei Gott kann sehr heilsam sein. Es ist ein viel besserer Weg, als alles in sich zu behalten. Ich habe es euch ja schon mal wissen lassen. Aber ich möchte es

wiederholen, wie es mir ergangen ist. Als unser Sohn Silas bei der Geburt gestorben ist, konnte ich mit niemandem darüber reden. Bis auf mit Gott. Ich bin gerannt und gelaufen und habe dabei lautstark alles an Gott rausgelassen. Jahre später in einer schweren Krisenzeit in Euskirchen war ich jedoch sehr dankbar, dass gute Freunde einfach uns besuchten. Dann saßen wir weinend zusammen und ich war in der Lage, zeitnah auch mit Menschen über mein Leid zu reden. Das tat gut. Wieso? Weil ein Verdrängen von Gefühlen von Schmerz, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Hilflosigkeit uns von innen auffrisst, wenn wir sie verdrängen oder unterdrücken.

Der zweite Lernschritt ist folgender: **Warte auf Gott und höre nicht auf jede Stimme!** Hiob kann warten. Trauer braucht Zeit. Selbst als Menschen, die ihm am nächsten standen, wie seine Ehefrau, die ihm sagte: „Wieso vertraust du immer noch diesem deinen Gott? Ich mache damit nicht mehr mit. Dieser Gott kann mir gestohlen bleiben“, blieb Hiob im Kontakt mit Gott. Gleichzeitig verbringt er sehr viel Zeit, um mit seinen Freunden zu streiten. Diese sind davon überzeugt, dass Hiob leidet, weil er gesündigt hat. So funktioniert Gott, behaupten sie. Du erntest, was du gesät hast. Doch dies gilt für Hiob nicht. ER leidet unschuldig. So kämpft Hiob mit Gott und gegen seine Freunde, die ihm Bibelstellen um die Ohren schlagen. Sie wollen ihn auf Linie bringen und Gott verteidigen. Damit verstärken sie sogar den Schmerz bei Hiob. Kennst du das? Da fühlt man sich schlechter nach einem Gespräch, der einen aber ermutigen wollte. Es gibt Menschen, die haben die Gabe der Entmutigung.

Wir sind und bleiben begrenzt. Und nicht selten müssen wir tatsächlich darauf warten, dass Gott sich erbarmt und eingreift. Ohne ihm etwas vorzuschreiben. Nur warten, dass ER handeln wird. Zu seiner Zeit. Habe Vertrauen in das langsame Arbeiten Gottes. Neues braucht seine Zeit. Lass es wachsen. Lass es Gestalt annehmen. Überstürze nichts. Und damit komme ich zum letzten Gedanken. **Lass Neues zu!** Lasse es zu, dass aus Trauer ein Segen wird. Diesen Mut hatte Hiob. Deshalb geht er verändert aus der Situation heraus. Er ist demütig geblieben. Deshalb kann er es zugeben, weil ihm keine Bitterkeit mehr im Wege steht: **Bisher kannte ich dich nur vom Hörensagen, doch jetzt habe ich dich mit eigenen Augen gesehen. (K. 42,5)** Da haben wir es wieder. Wie bei Abraham. Hiob hat bisher nur von Gott gehört. Über die Väter-Geschichte. Von Überlieferungen. Jetzt aber durfte er sehen. Und eine neue Weite erfüllt sein Denken und sein Herz. Mit dieser neuen erfahrenen Erkenntnis erfüllt nimmt Gott ihn nun in Verantwortung. Er soll und betet auch für seine Freunde und segnet sie (42,7-9). Sie, die ihm das Leben zusätzlich schwer gemacht haben. Für sie soll er segnend beten. Hiob erlebte und lebte das, womit ich die Predigt gestartet habe. Dem Zielgedanken:

Verwandelt zu werden von der Liebe Gottes und in dieser Liebe bleibend verwurzelt zu sein. Dann wird Gottes Liebe zu uns zu unserer Liebe zu den Menschen. Auf diese Weise entsteht ein geistlicher, ein heiliger Raum von Heimat für mich und den Menschen in meinem Umfeld. Unangestrengt. Frei. Aus Gnade. In Gottes Liebe verankert zu sein; Wer in der Liebe Gottes verankert ist, verändert seine Kommunikation mit Gott. Von einem **auf**

Gott einreden (viele Worte machen) hin zu einem **Sprechen mit Gott** (eigene durchdachte Worte), hin zu einem **Hören auf Gott** (Beziehung wird auf einmal beidseitig) hin zu einem **Verweilen in der Gegenwart Gottes** (Gottes Gegenwart genießen ohne Worte; einfach vor Gott da sein). „**Bisher kannte ich dich nur vom Hörensagen, doch jetzt habe ich dich mit eigenen Augen gesehen.**“

Deshalb fangen wir an zu entrümpeln, was wir alles angehäuft haben, was unser Leben angeblich aufwerten soll. Wenn wir leer werden, schaffen wir eine heilige leere Stelle für Gott. Wir erlauben ihm, unser Leben zu erfüllen. Verlust schafft Raum, in den die Liebe Gottes kommen kann. HOFFNUNG WIRD GEBOREN, dass in Gott alles einen Sinn hat. Er ist auf dem Thron. Er war tot, aber ER lebt jetzt in Ewigkeit, denn er hat den Schlüssel des Todes an sich genommen. Jesus Christus hat den Tod überwunden. Deshalb gibt es nun für jeden von uns Hoffnung. Sterben wird zum Gewinn. Denn das Weizenkorn muss sterben, damit es Frucht bringen kann. Und wer sein Leben um Christi willen verliert, der wird es gewinnen. Das sind die Werte von Verlust und Trauer! Es kann ein neuer und weiter Raum in unserem Leben entstehen. Eine für andere Menschen wohltuende Weite. Ein heiliger Raum für mich selbst, für die anderen mit Gott zusammen.