

INHALT

<i>Vorwort</i>	<i>8</i>
<i>1. Autumns Großvater Mike</i>	<i>10</i>
<i>2. Bin ich der Einzige, der so empfindet?</i>	<i>15</i>
<i>3. Die Muster des Trauerns.....</i>	<i>21</i>
<i>4. Die Arbeit des Trauerns</i>	<i>37</i>
<i>5. Fallstricke vermeiden</i>	<i>46</i>
<i>6. Die schwierigen Fragen.....</i>	<i>56</i>
<i>7. Durchhalten.....</i>	<i>65</i>

VORWORT

James White ist vor allem als scharfsinniger Theologe und Apologet bekannt. Was viele nicht wissen, ist, dass er auch ein erfahrener und einfühlsamer Seelsorger ist. Während seiner Zeit als Krankenhausseelsorger sah er sich immer wieder vor die schwierige Aufgabe gestellt, Hinterbliebenen, die gerade einen geliebten Menschen verloren hatten, in ihrer Trauer beizustehen. Dabei war ihm bewusst, dass wahrer Trost und wahre Hoffnung nur in Gottes Verheißungen zu finden sind, die Er uns in Jesus Christus schenkt.

Das vorliegende Buch ist keine kühle theologische Abhandlung über das Trauern – auch wenn gute, biblische Lehre die Grundlage für alle Überlegungen bildet. Vielmehr ist es eine sehr praktische Hilfe, wie man den Trauerprozess auf eine Art und Weise bewältigen kann, die nicht in Verzweiflung endet, sondern zu Frieden und neuer Hoffnung führt.

Dabei beschönigt der Autor nichts. Er bietet keine einfachen Lösungen, sondern erkennt an, dass Trauern ein langer und schwieriger Prozess ist, der für jeden Menschen unterschiedlich verläuft. Er nennt die vielschichtigen Gefühle und Herausforderungen, mit denen Trauernde konfrontiert sind, beim Namen, erklärt ihre Ursachen und Zusammenhänge und gibt sehr lebensnahe Ratschläge, mit ihnen richtig umzugehen. Er tut dies auf eine so einfühlsame Weise, dass man

sich stets verstanden fühlt – selbst wenn es um Gefühle und Gedanken geht, die man sich ungern eingesteht, weil man sich für sie schämt.

Der Autor schrieb dieses Buch als Hilfe für einen guten Freund, der über den Verlust seiner kleinen Enkeltochter trauerte. Die aufrichtige Liebe zu diesem Freund und die tiefempfundene Anteilnahme des Autors sind auf den Seiten dieses Buches spürbar und wirken wie Balsam für die leidende Seele. Hier schreibt nicht der theologisch Gelehrte, sondern ein Mensch, ein Freund, ein Ehemann, ein Vater, der mit dem Prozess des Trauerns und den damit verbundenen Gefühlen und Herausforderungen vertraut ist.

Aber der Autor bleibt nicht bei diesen menschlichen Erfahrungen stehen, sondern richtet den Blick des Lesers hoffnungsvoll auf Gott und Seine Verheißung, dass alle Dinge im Leben des Christen von einem gütigen und liebevollen Vater im Himmel verordnet sind, um einen guten und ewigen Zweck zu erfüllen.

Ich bin überzeugt, dass dieses Buch vielen eine wertvolle Hilfe sein wird, nicht nur denen, die gerade trauern, weil sie einen geliebten Menschen verloren haben, sondern auch Pastoren, Seelsorgern und allen, die Trauernden in ihrer Trauer beistehen möchten – und uns allen, denn wir alle werden früher oder später mit dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert sein. Uns allen möchte ich dieses wichtige Buch daher empfehlen. Mögen die darin enthaltenen Wahrheiten viel Trost und Segen spenden.

Tobias Riemenschneider
Pastor, ERB Frankfurt

1

AUTUMNS GROSSVATER MIKE

Als ich den Hörer abnahm, dachte ich, mein Freund Mike würde wegen meines Computers anrufen. Er hatte mich in den vorangegangenen Wochen, als ich ein »Upgrade-Trauma« durchlebte, davor bewahrt, den Verstand zu verlieren, und ich dachte, er würde wegen des nächsten Teils anrufen, das ersetzt werden musste. Ich hatte mich geirrt.

»Jim«, sagte er mit seltsam dünner Stimme, »ich habe letzte Nacht meine Enkelin verloren. Sie ist von uns gegangen.«

Pastoren und Krankenhausseelsorger haben diese seltsame Vorstellung, dass sie in solchen Situationen sofort eine Antwort parat haben müssen. Wir denken, dass wir irgendwie übermenschlich und stets auf eine solche Nachricht vorbereitet sein müssten. Ich bewies meine Menschlichkeit, indem ich nur antwortete: »Was?«

Mike erzählte dann, was geschehen war. Seine Enkelin, Autumn Dawn, war vier Wochen und einen Tag zuvor geboren worden. Ich erinnerte mich an seine Freude und seinen Stolz über sein erstes Enkelkind. Aber jetzt war sie von uns gegangen, und Mike sagte: »Letzte Nacht wollte ich einfach sterben. Ich habe siebenundvierzig Jahre auf dieser Welt gelebt und vieles verpfuscht. Warum konnte Gott nicht mich nehmen und sie hierlassen?«

Ich konnte noch klar genug denken, um zu erkennen, dass jetzt nicht die Zeit für eine tiefgehende theologische Analyse der übergeordneten Gründe für diese Tragödie war. Dafür würde an einem anderen Tag noch genügend Zeit sein. Im Moment wollte ich einfach nur für meinen Freund da sein und fragte, ob ich irgendetwas für ihn tun könne.

Die Aufbahrung fand am Freitagabend statt. Ich habe schon viele Beerdigungen miterlebt, da ich als Krankenhaus-seelsorger gearbeitet hatte; der Tod ist mir also nicht fremd. Aber es ist einfach »falsch«, ein neunundzwanzig Tage altes kleines Mädchen in einer Trauerhalle zu sehen. Mein Verstand wollte die Realität nicht akzeptieren. Ich hielt Mike im Arm, und wir weinten gemeinsam.

Die Beerdigung fand am nächsten Morgen statt. Die Geschwister aus Mikes Gemeinde waren für ihn da. Sein Pastor leistete meisterhafte Arbeit. Ich glaube nicht, dass ich eine solche Aufgabe hätte bewältigen können. Ich kann meine Tränen nicht gut genug zurückhalten. Sie trugen den kleinen Sarg aus der Kirche und fuhren ihn in einem Leichenwagen fort. Mir fehlten die Worte.

An diesem Abend schrieb ich eine Karte für Mike. Ich legte ein paar Bilder von Autumn bei, die ich von einer Gedenkseite hatte, die Mike für sie ins Internet gestellt hatte. Zusammen mit meiner siebenjährigen Tochter Summer Marie ging ich zu Mikes Haus, um die Karte zu übergeben. Nachdem wir einige Zeit im Haus verbracht hatten, gingen wir nach draußen. Als ich gehen wollte, umarmte ich Mike. Es gab einen Moment der Stille, dann breitete Summer ihre Arme weit aus und sagte: »Ich bin dran!« Als Mike sich hinkniete, um von Summer das größte Geschenk zu erhalten, das sie ihm geben konnte, dachte ich darüber nach, wie wunderbar es ist, dass Gott andere Menschen in unser Leben stellt.

So begann ein Prozess in Mikes Leben. Die Aufbahrung und die Beerdigung waren nur der Anfang. Der Prozess des Trauerns hatte erst begonnen. Es war kein geordneter Prozess. Er führte ihn oft in die dunkelsten Gassen des emotionalen Schmerzes und trieb ihn manchmal in Verwirrung, Traurigkeit und hin und wieder sogar in Freude. Aber es war ein Prozess, den er aus zwei einfachen Gründen durchlaufen musste: Er ist ein Mensch, und er hat geliebt. Weil er ein Mensch ist, trauerte er, denn Gott hat uns so geschaffen. Und weil er sein Herz geöffnet und seine Enkelin Autumn Dawn geliebt hatte, betrauerte er den Verlust dieses besonderen kleinen Mädchens. Jeder, der alt genug ist, um zu lieben, ist auch alt genug, um zu trauern. So sehr wir uns auch dagegen wehren mögen, Gott hat uns so geschaffen.

Auch Christen trauern

Mein Freund Mike durchleidet die Trauer als Christ. Es gibt keine Verheißung in der Heiligen Schrift, dass ein Gläubiger von Tragödien dieser Art verschont bleibt – nicht eine einzige. Die Verheißung lautet, dass Gott mit denen ist, die trauern, nicht, dass Er sie vor solchen Tragödien bewahrt. Aber was bedeutet es für Mike, dass er in diesen Prozess geht mit dem Glauben, dass Jesus Christus gestorben und auferstanden ist? Wie wirkt sich das auf seine Trauer aus?

Leider denken einige Christen, dass sie nicht trauern sollten. »Mein Liebster ist an einem besseren Ort, warum sollte ich also trauern?« Ja, dein geliebter Mensch mag an einem besseren Ort sein, aber du hast einen wichtigen Teil deines Lebens verloren, und das verursacht Kummer und Trauer. Du vermisst diesen Menschen und die Liebe, die du mit ihm geteilt hast. Christ zu sein, nimmt dir nicht deine

menschlichen Gefühle. Du wirst diesen Verlust betrauern, wie jedes andere menschliche Wesen auch.

Worin besteht also der Unterschied? Der Apostel Paulus brachte den Unterschied sehr gut auf den Punkt, als er den Thessalonichern über ihre verstorbenen Angehörigen schrieb:

»Wir wollen aber nicht, Brüder, dass ihr, was die Entschlafenen betrifft, unwissend seid, damit ihr nicht betrübt seid wie auch die Übrigen, die keine Hoffnung haben. Denn wenn wir glauben, dass Jesus gestorben und auferstanden ist, so wird auch Gott die durch Jesus Entschlafenen mit Ihm bringen« (1. Thessalonicher 4,13-14).

Man könnte die Bedeutung von Paulus Worten missverstehen und meinen, er wolle sagen, dass Christen nicht trauern sollen. Das ist nicht seine Absicht. Er sagt, dass Christen nicht trauern sollen *»wie auch die Übrigen, die keine Hoffnung haben«*. Paulus sagt nicht, dass die Gläubigen keine Trauer empfinden sollen, sondern keine Trauer *ohne Hoffnung*. Das ist der entscheidende Unterschied.

Christen trauern, wie alle anderen Menschen auch. Aber der große Unterschied ist, dass Christen mit Hoffnung trauern. Sie leben in der Hoffnung auf die Auferstehung der Toten, die in ihrem Leben durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten zur Gewissheit geworden ist. Sie leben in der Hoffnung auf Seine Erlösung, Seine Wiederkunft, Seine Herrlichkeit. Sie trauern im Wissen um die Wahrheit der Worte des Paulus an die Korinther:

»Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können,

die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden« (2. Korinther 1,3-4).

Dem Christen steht der Trost Gottes zur Verfügung. Er, der Seinen eigenen Sohn für uns hingegeben hat und in dieser selbstaufopfernden Liebe des Kreuzes die Tiefen der Liebe kennt, verspricht, uns in unserem Schmerz und unserer Traurigkeit zu trösten. Deshalb trauert der Christ, *aber mit Hoffnung*.

Bei unserer kurzen Betrachtung des Trauerprozesses werden wir oft feststellen, dass Gläubige und Ungläubige die gleichen Erfahrungen machen. Aber wenn es darum geht, wie man durch diesen Prozess hindurchgeht und mit der Trauer *umgeht*, wird das Thema *Hoffnung* immer wieder auftauchen.

Wie sieht der Trauerprozess aus? Wie können wir ihn verstehen? Das wollen wir jetzt herausfinden.