

BLB

Nicole Sturm



**Trost** *finden*  
**in Zeiten**

*der Trauer*

18 hoffnungsvolle  
Bibellese-Impulse



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir wissen, dass der Tod fester Bestandteil des Lebens ist. Doch wenn in unserer näheren Umgebung ein geliebter Mensch stirbt, wirft uns das oft genug aus der Bahn. Dabei ist es gar nicht mal entscheidend, ob der Tod überraschend kommt oder sich lange im Voraus angekündigt hat: Mit einem Mal sehen wir uns mit ganz unterschiedlichen, teilweise sogar widersprüchlichen Gefühlen, Gedanken und jeder Menge Fragen konfrontiert. Wir trauern. Jeder auf seine ganz eigene Weise.

Dieses Heft möchte Sie in Ihrer Trauer begleiten. Es möchte Ihnen Mut machen, sich Ihrer Trauer und allem, was dazugehört, zu stellen und sich von Gott durch diese besondere Zeit tragen zu lassen. Die Artikel zwischen den Impulsen sollen Ihnen helfen, besser zu verste-

hen, wie Trauer sich zeigen kann, wie sie sich auswirkt und welche besonderen Herausforderungen sie mit sich bringt. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um Ihren Verlust zu beklagen, Abschied zu nehmen, aber auch, um Ihr Leben an die neue Situation anzupassen.

Bevor Sie starten, werfen Sie am besten noch einen Blick auf die Seiten 4 und 5. Dort finden Sie einige nützliche Informationen zum Aufbau dieses Themenheftes sowie Tipps, wie Sie es mit möglichst viel Gewinn lesen können.

Viele trostspendende Impulse beim Lesen wünscht Ihnen

*Nicole Sturm*

**Nicole Sturm** ist Theologin und arbeitet als psychotherapeutischer Coach in eigener Praxis in Norddeutschland. Sie liebt guten Kaffee, Bücher, Sonne, Meer, tiefgehende Gespräche und natürlich Gott. Und dies ist ihre Homepage: [www.vorwärtsleben.de](http://www.vorwärtsleben.de).



**Alles, was auf der Erde geschieht,  
hat seine von Gott bestimmte Zeit:  
geboren werden und sterben, ein-  
pflanzen und ausreißen, weinen und  
lachen, wehklagen und tanzen.**

Prediger 3,1-2.4



## JESUS, DER SIEGER

*M*anchmal ist etwas schon Realität, auch wenn wir vielleicht noch gar nichts oder nur ganz wenig davon spüren: das Baby im Bauch, das noch nicht größer ist als ein paar Millimeter. Die Jobzusage, die noch im Postauto liegt ... Und so hoffen wir auch manchmal auf etwas, was wir noch nicht sehen. Und doch ist es real.



2. Timotheus 1,10

Seite  
47



*Sieger*  
**Jesus hat dem Tod  
die Macht genommen**

Jesus Christus kennen viele, zumindest vom Hörensagen. Manche nennen ihn Gottes Sohn, andere Revolutionär, durchgeknallt, Retter, charismatischer Kopfverdreher, Ketzler, Religionsgründer. Ein Mann, der vor über 2000 Jahren gelebt hat. Die Bibel sagt uns, dass er etwas Großes vollbracht hat: Er hat durch seinen Tod nicht nur die Grundlage gelegt für unsere Sündenvergebung. Nein, er hat durch seine Auferstehung dem Tod die Macht entrissen. Der Tod hat nicht mehr das letzte Wort über die, die an Jesus glauben. Ein Machtwechsel, der vergleichsweise unspektakulär vonstatten ging – und doch alles verändert.



„Jesus hat dem Tod die Macht genommen.“ Wenn Sie mögen, schreiben Sie diese Wahrheit auf ein Stück Papier und legen es an einen Ort, wo Sie es häufig sehen. Es soll Sie daran erinnern, dass, von der Mehrheit der Welt unbeachtet, ein Weltereignis stattgefunden hat, das nicht nur das Leben, sondern auch den Tod für immer verändert.

Was steht heute bei Ihnen an? Gemeint sind nicht die Aufgaben, die auf Ihrer To-do-Liste stehen und abgearbeitet werden müssen. Vielmehr geht es darum, was für Sie in Ihrem Leben grundsätzlich gerade „dran“ ist. Denn alles hat seine Zeit. Was hat gerade bei Ihnen „seine Zeit“?



Prediger 3,1-2a.4

Seite  
47



Salomo hat gesagt, dass Leben und Sterben seine Zeit hat. Aber noch für vieles andere gibt es Zeiten im Leben, in denen Dinge klar in den Fokus rücken. Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen, um diesen Verlust angemessen zu betrauern. Das gilt auch dann, wenn man die Person bei Gott weiß oder der Tod womöglich das erlösende Ende einer langen schweren Krankheit war. Jemand fehlt – schmerzlich. Diesem Schmerz darf man Raum und Zeit geben. Und zwar so viel Zeit, wie nötig ist. Um danach auch wieder mit ganzem Herzen in andere Lebensphasen eintauchen zu können, in denen beispielsweise Lachen und Tanzen dran sind.

*Zeit nehmen*  
**Den Verlust spüren  
und Abschied nehmen**



Wenn Sie es noch nicht getan haben, werfen Sie heute doch einmal einen Blick auf die Seiten 31 und 32. Dort geht es um die sogenannten Traueraufgaben. Vielleicht mögen Sie sich einen Augenblick Zeit nehmen, um zu schauen, wo Sie gerade stehen und welche Herausforderung es momentan zu meistern gilt. Gott ist an Ihrer Seite, ebenso wie sicherlich viele Menschen. Nutzen Sie diese Ressourcen.



# Trauer und was sie beeinflusst

Wie ein Mensch die Zeit der Trauer erlebt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Der Trauerforscher J. William Worden hat die folgenden sieben als besonders wichtig eingestuft:

## 1. Wer ist gestorben?

Welche Art von Beziehung hatte man zu der verstorbenen Person? Hierbei geht es weniger um den Verwandtschaftsgrad als darum, wie nahe man dem Menschen emotional stand.

## 2. Welche Bindung bestand zum Verstorbenen?

Wie stark war die Bindung und als wie sicher wurde sie erlebt? Gab es Konflikte oder Abhängigkeitsverhältnisse, die jetzt für starke Schuldgefühle oder Wut sorgen?

## 3. Was waren die Todesumstände?

War es eine natürliche Ursache, die zum Tod geführt hat, ein Unfall, Suizid oder Mord? Trat er plötzlich ein oder gab es die Möglichkeit, sich darauf vorzubereiten? Wenn der Tod nach eigenem Dafürhalten vermeidbar gewesen wäre, kommt es oft zu Schuldgefühlen, -zuweisungen und/oder Selbstvorwürfen. Jede Todesart birgt besondere Herausforderungen, derer man sich bewusst sein sollte.

#### **4. Frühere Erfahrungen**

Gab es in der Vergangenheit Todesfälle, die nicht ausreichend verarbeitet wurden und durch den aktuellen Todesfall wieder hochkommen? Dies ist nicht ungewöhnlich. Auch können zum Beispiel depressive Vorerkrankungen den Trauerprozess verkomplizieren.

#### **5. Die eigene Persönlichkeit**

Hier spielen Dinge wie Alter und Geschlecht eine Rolle, vor allem aber die Frage, inwieweit man über ausreichend Bewältigungsstrategien verfügt, um mit der neuen Situation umgehen zu können. Ebenso wichtig ist die eigene Sicht auf das Leben und die eigene Rolle darin.

#### **6. Soziales Umfeld**

Trauer ist ein soziales Phänomen. Deshalb ist eine ausreichende soziale Unterstützung von großer Bedeutung – und das nicht nur in der akuten Anfangszeit, sondern auch längerfristig. Ist Unterstützung und Hilfe von anderen vorhanden oder wird man dazu gedrängt, doch endlich die Trauer hinter sich zu lassen und sich wieder ins Leben zu stürzen?

#### **7. Zusätzliche Belastungen**

Parallel zur Trauer auftretende Veränderungen und Krisen haben Auswirkungen auf den Trauerprozess. Veränderungen sind unvermeidlich. Sind sie jedoch sehr groß, beispielsweise weil der Tod mit großen finanziellen Einbußen einhergeht, sorgt dies oft für große Schwierigkeiten.

Jeder dieser Punkte kann sich je nach Situation als hilfreich oder aber als hinderlich erweisen. Meist ist es eine Mischung aus Faktoren, die die Trauer erschweren oder aber positiv beeinflussen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die einzelnen Punkte bezogen auf Ihre ganz persönliche Situation durchzugehen. Freuen Sie sich über die Dinge, die gut laufen. Nehmen Sie aber genauso die hinderlichen Aspekte wahr und überlegen Sie sich, wie Sie damit in Zukunft umgehen möchten.

## SICH ZEIGEN IN SEINER TRAUER

„Was werden die Leute über mich denken?“ Vielleicht ging Ihnen diese Frage auch schon einmal durch den Kopf. „Werden sie mich für schwach halten, wenn ich um Hilfe bitte?“ „Darf ich das Leben genießen, obwohl ich trauere?“ Unser Blick wandert nach außen, zu „den Leuten“ ...



Hiob 1,18-20  
2. Samuel 1,11-12

Seite  
48



Als Hiob vom Tod seiner Kinder erfährt, zeigt er seine Trauer. Als David von Sauls und Jonatans Tod erfährt, beweint er diesen Verlust nicht nur in seinem stillen Kämmerlein, sondern öffentlich. Es war akzeptiert,

*Trauer zeigen*  
**Eine passende Symbolik finden**

das Trauer sichtbar gemacht und als Gemeinschaft erlebt wurde. Natürlich ist nach ein paar Stunden Fasten und einer Totenklage oder dem Zerreißen von Kleidung nicht gleich alles wieder in bester Ordnung. Aber es sind symbolische Handlungen, die einen kleinen Einblick davon vermitteln, wie es den Trauernden geht.



Oftmals versuchen Außenstehende, Trauernde mit Worten zu trösten, die den Blick auf eine baldige Besserung lenken sollen. Tatsächlich dauert Trauer oft lange. Sie ebbt mit der Zeit ab, kommt aber wellenartig immer wieder hoch. Suchen Sie nach Wegen, um Ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Dazu muss man sich keine Glatze rasieren. Suchen Sie nach einer Symbolik, die zu Ihnen und Ihrer Trauer passt.

# Die vier

## Traueraufgaben

Man hört oft davon, dass Trauer in Phasen verläuft. Mindestens genauso wichtig ist es aber, sich der vier großen Herausforderungen bewusst zu sein, die Trauer an uns stellt. Hierbei geht es nicht darum, die Aufgaben eine nach der anderen „abzuarbeiten“, sondern sich den damit verbundenen Themen bewusst zu stellen – auch und gerade dann, wenn man sie am liebsten großräumig umschiffen würde, weil sie sich zunächst einmal unangenehm anfühlen.



## DER TOD GEHÖRT ZUM LEBEN

Das wissen wir – theoretisch. Doch wenn Menschen, die uns nahestehen, nach langer Krankheit oder ganz plötzlich sterben, wirft es uns trotzdem oft aus der Bahn. Mit einem Mal sehen wir uns mit einer ganzen Bandbreite an Gefühlen und Gedanken, Erinnerungen und Fragen konfrontiert. Wir trauern – jeder auf seine ganz eigene Art. König Salomo hat einmal gesagt, dass alles seine Zeit hat. Also auch das Trauern. Nehmen Sie sich diese Zeit – sie ist wertvoll!

Dieses Heft möchte Sie durch die Zeit der Trauer und des Abschiednehmens begleiten. Die 18 Bibel-Impulse laden Sie dazu ein, sich mit Ihrem Verlust auseinanderzusetzen und sich daran zu erinnern, dass Gott mit Ihnen durch diese besondere Zeit geht. So können Sie sich neu orientieren. Ergänzende Impulstexte helfen Ihnen, besser zu verstehen, was Trauer ist und in uns bewirkt.



ISBN 978-3-95568-437-2



[www.bibellesebund.net](http://www.bibellesebund.net)