

Tränen trocknen – Gedanken zu Traurigkeit und Trost

(Simone Röger, Johanneskirche)

Liebe Gemeinde,

- sind Sie lieber traurig oder lieber fröhlich?
- das ist – natürlich – eine rhetorische Frage
- ich gehe davon aus, dass die allermeisten Menschen auf dieser Welt lieber fröhlich als traurig sind
- ich lehne mich sogar so weit aus dem Fenster zu behaupten, dass ALLE von uns die Freude der Traurigkeit vorziehen
- was ich allerdings nicht zu sagen wage, ist, ob hier und heute mehr Menschen sitzen, die fröhlich sind oder die traurig sind
- nicht traurig sein wollen und tatsächlich nicht traurig sein, sind zwei Paar Stiefel
- „Sind Sie traurig oder fröhlich?“ wäre ohnehin eine zu undifferenzierte Frage
- wenn wir uns alle hier aufstellen würden im Hinblick auf die Frage „Bin ich gerade traurig oder fröhlich?“ (z.B. alle die quietschvergnügt sind, stellen sich zum Altar – alle, die zu Tode betrübt sind, stellen sich zur Türe), würde sich vermutlich viele von uns irgendwo zwischen Altar und Türe verorten
- die Augenblicke, in denen ich völlig unbeschwert fröhlich bin, sind wertvolle und seltene Glücksmomente im Leben
- aber zum Glück sind auch die Phasen im Leben, in denen eine tiefe Traurigkeit mich völlig in Beschlag nimmt (so dass ich nur noch traurig bin), nicht die Regel
- Traurigkeit gehört zum Leben – und deshalb gehört auch ein Umgang mit Traurigkeit zum Leben
- Text einer unbekanntenen Autorin: *„Manchmal besucht mich meine Traurigkeit. Gestern Abend war sie wieder da, meine Traurigkeit. Sie hatte sich nicht angemeldet, hatte nicht an die Tür geklopft. Plötzlich stand sie einfach da und schaute mich nur an. Und ich schaute weg, wandet mich ab. Aber sie kennt mich, kennt mich gut, meine Traurigkeit. Sie ist da, schaut mich an, nur an, und berührt mich und zitternd stehe ich still und lass mich berühren. Lass mich von meiner Traurigkeit umarmen. Und umarme meine Traurigkeit.“*
- Heute möchte ich mit Ihnen Gedanken zu diesem Gefühl unter dem Titel „Tränen trocknen“ teilen
- Ich möchte sowohl fragen „Wohin mit meiner Traurigkeit?“ als auch danach, wie ich Menschen begegnen kann, die traurig sind und wie Trost gelingen kann
- Als biblische Figur habe ich Hiob ausgesucht
- Wir haben in der Lesung bereits Worte aus „seinem eigenen Mund“ gehört
- Hiob hat allen Grund, traurig – und auch wütend – zu sein
- Hiob war ein reicher und angesehener Mann, bis verschiedene Schicksalsschläge ihn trafen
- Heute reden wir sprichwörtlich von Hiobsbotschaften, wenn jemanden „aus heiterem Himmel“ schlechte Nachrichten aus der Bahn werfen
- Verschiedene Schicksalsschläge treffen Hiob:
- er wird angegriffen; sein Hab und Gut geht in Flammen auf; ein Sturm verursacht den Zusammensturz seines Hauses, bei dem seine Kinder sterben
- aber Hiob kennt zunächst keine Traurigkeit – oder er kann sie nicht zulassen
- Zunächst nimmt Hiob diese Schicksalsschläge gottergeben hin: „Der HERR hat’s gegeben, der HERR hat’s genommen; der Name des HERRN sei gelobt in Ewigkeit.“ (Hi 1,21b)

- Ganz wie in unserem Lied vor der Predigt „Wer lieben Gott lässt walten“ → „Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer durch die Traurigkeit“
- Für mich befremdlich
- Vielleicht steht dahinter auch die traditionelle Haltung Männer (und Jungs) weinen nicht? → Traurigkeit und Tränen kennen kein Geschlecht
- Tränen, die nicht geweint, sondern heruntergeschluckt werden, bilden einen Trauerkloß
- Vielleicht sind die nichtgeweinten Tränen es, die sich ihren Weg suchen und in der Folge dazu führen, dass Hiob (auch) körperlich krank wird

- Zum Glück bleibt Hiob in dieser Situation nicht allein
- Seine Freunde kommen zu ihm zu Besuch
- „[sie] weinten, und ein jeder zerriss sein Kleid, und sie warfen Staub gen Himmel auf ihr Haupt und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nicht mit ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war“
- Hiobs Freunde erkennen seinen Schmerz und seine Trauer, auch wenn Hiob sie zunächst nicht zeigen will
- Sie sitzen bei ihm und tun erstmal nichts anderes, als den Schmerz mit ihm aushalten
- Sie begehen nicht den Fehler, ihn mit den Worten abzuspeisen: „Es wird schon wieder gut!“
- Ein gelungenes Beispiel für Trost und Seelsorge: einfach da sein, uns Zeit nehmen, den anderen in den Arm nehmen, ihm Alltagsdinge abnehmen

- Ein Beispiel aus dem Radio, das ich gerne erzählen möchte: Eine Frau, die ihren Mann verloren hat, erzählt: zunächst musste sie sich zurückziehen, hat nur noch wenige Menschen zu sich gelassen
- Aber an denen, die sie zu sich gelassen hat, hat sie besonders geschätzt, dass sie ihre Traurigkeit mitgetragen haben
- Später dann war es für manche „entferntere“ Menschen schwierig, mit ihr umzugehen, wenn sie plötzlich traurig war (→ was nicht funktioniert ist „Vertrösten“)
- Trauerprozesse sind nicht linear; es wird nicht beständig besser; mal geht es einem besser, mal setzt einem die Trauer mehr zu
- Manche Traurigkeit begleitet uns viele Jahre oder sogar ein Leben lang

- Freundin, die sehr spät in der Schwangerschaft ein Kind verloren hat: die Trauer um das Kind ist immer da, auch wenn sie sich mit den Jahren verändert hat
- Was ihr guttut: wenn Menschen nicht sagen „Wenn ich etwas für dich tun kann, melde dich“, sondern Menschen, die sich bei ihr melden und ihr zeigen „Wir haben deine Trauer nicht vergessen“

- Für mich könnte an dieser Stelle das Buch Hiob schon aus sein: Hiob nimmt seine Traurigkeit an – und seine Freunde halten seine Traurigkeit mit ihm aus
- Wenn wir uns daran ein Beispiel nehmen, haben wir schon viel gewonnen: unsere Traurigkeit annehmen und zulassen – und auf der anderen Seite: die Traurigkeit von anderen mit der Person aushalten
- Aber das Buch Hiob fängt jetzt erst richtig an
- Nun bricht alle Verzweiflung und Traurigkeit aus Hiob heraus und mit ihr die quälende Frage nach dem „Warum“: warum ist das passiert? Warum passiert MIR das? Was hat das für einen Grund? Was hat das für einen Sinn?
- Hiob wirft die Frage auf

- Aber statt wie zu Beginn seine Verzweiflung mit ihm auszuhalten, sehen seine Freunde sich jetzt bemüßigt zu antworten und suchen nach Gründen, warum Hiob dieses Leid widerfährt
- Vielleicht doch, weil er etwas falsch gemacht hat? Hat er Schuld auf sich geladen? Hat er mangelndes Gottvertrauen an den Tag gelegt?

- Bei vielen Trauerprozessen gehören Wut und Verzweiflung dazu, wenn die akute Traurigkeit abgeklungen ist und die ersten Tränen getrocknet sind → Bemühen einen Schuldigen zu suchen
- Ich halte es für gefährlich, auf die Frage nach dem Warum eine Antwort zu geben
- In einer Vielzahl der Fälle halte ich es für abwegig zu unterstellen, dass Leid, das einem Menschen widerfährt, widerführe ihm aus „gutem Grund“

- Ein Freund von uns hat bei einem Autounfall seine Mutter und seine Tochter verloren
- Ich kann und will nicht glauben, dass es dafür irgendeinen „guten Grund“ gibt; dass Gott ihn damit bestrafen, erziehen und irgendetwas zeigen will → es war einfach ein tragischer Unfall, der völlig sinnlos war
- Aber völlige Sinnlosigkeit ist sehr schwer auszuhalten
- Wenn Hiobs Freunde nach Gründen für Hiobs Leid suchen, kann ich das auf emotionaler Ebene gut verstehen: sie möchten gerne eine Erklärung/eine Antwort/einen Grund finden, damit sie es dann wieder gutseinlassen können; damit sie sich entbunden und frei fühlen können, wieder zu gehen und zu sagen „Jetzt haben wir das geklärt“
- Aber zu meinen diese Dinge klären zu können kann aus meiner Sicht nur ein Trugschluss, bestenfalls für ein reines Gewissen sein, aber kein redlicher Umgang.
- Bei Dingen, die uns widerfahren und die uns derart viel Traurigkeit und Kummer bringen, stoßen wir an die Grenze dessen, was wir ergründen können
- Die Frage des Warum übersteigt in solchen Fällen allermeist das, was wir mit unserem Verstand fassen können
- Solche schwerwiegenden und tragischen Momente führen uns vielmehr vor Augen, dass es immer Dinge geben wird, die wir nicht ergründen, nicht verstehen, nicht mit Sinn und Logik füllen können – so gerne wir das würden
- Es sind vielmehr die Momente, in denen sich uns die Frage stellt, und zwar meist weniger intellektuell, sondern vielmehr emotional: kann ich trotzdem an meinem Gott festhalten?

- Religionsklasse: mein Statement, mit dem ich die SuS reizen wollte: „Es ist leicht an Gott zu glauben, wenn es einem gut geht“
 - ➔ Unmittelbare Reaktion mancher SuS: „Aber ich brauche Gott doch besonders dann, wenn es mir schlecht geht und ich traurig bin“
- Das stimmt: es tut gut zu wissen, dass ich mit all meiner Traurigkeit zu Gott kommen kann und dass er mich damit „aushält“
- Ist war und ist mir immer wieder ein Trost, dass ich meine Traurigkeit zu Gott bringen kann und sie dort ihren Ort hat

- Dennoch: manchmal erscheint er mir bei dem, was mir widerfahren ist so fern
- Dann, wenn mir die Ohnmacht so groß und die Welt so sinnentleert begegnet

- Wenn es darum geht, als „Außenstehender“ eine Antwort auf das Warum zu geben, bin ich sehr kritisch
- Aus der Perspektive desjenigen, dem das Leid widerfährt, kann ich diese Frage sehr gut verstehen

- Auch wenn es paradox ist: ich weiß, es gibt keine Antwort auf das Warum, aber ich stelle die Frage als Leidende trotzdem
 - „Warum, Gott, warum passiert das?“
 - Es macht einen Unterschied, ob ich selbst für meine Traurigkeit nach einer Antwort suche, oder ob andere mich mit ihrer Antwort trösten wollen
 - Aber: auch ich werde wohl keine Antwort finden auf das Warum
 - Das Wertvoll daran ist nicht die mögliche bzw. unmögliche Antwort; sondern, dass ich einen Ort für meine Traurigkeit und Wut habe, indem ich mit Gott ringe
 - Dass ich in einer Beziehung mit ihm bin – auch wenn ich ihn anklage und wütend bin
 - Gott ist stark genug – er hält das aus
 - Wenn ich mit ihm ringe, dann nicht, weil ich auf intellektueller Ebene denke, es gäbe eine Antwort, sondern weil Gott ganz existentiell mein letzter Halt und wichtigstes Gegenüber ist
 - Und vielleicht kann das zarte Pflänzchen des „Wozu“ wachsen → wozu macht mich meine Erfahrung/meine Traurigkeit fähig, z.B. tiefes Mitgefühl, Begleitung von ME in ähnlichen Situationen etc.
-
- Wenn Sie mich fragen, ob ich lieber fröhlich oder traurig bin, ist meine Antwort, dass ich natürlich lieber fröhlich bin
 - Aber in einer Welt, in der Beziehungen zerbrechen; in der wir geliebte Menschen verlieren; in der wir andere enttäuschen und selbst enttäuscht werden; in der wir Schuld auf uns laden; in der uns wehgetan wird; in der es Krieg und Gewalt gibt [...], würde es sich für mich schal anfühlen, immer fröhlich zu sein
 - Dass wir, gerade auch in den guten Zeiten des Lebens akzeptieren, dass Tod, Trauer, Verlust ein Teil unseres Lebens sind, den wir nicht einfach verdrängen können
 - Wir sind erschaffen als endliche Wesen. Was wir erschaffen und was uns umgibt ist empfindlich und zerbrechlich. Dinge, Menschen und Beziehungen, Ansehen und Erfolg
 - Trauer und Endlichkeit ist etwas, das wir im Leben lernen und einüben müssen
 - Ich möchte ein Mensch sein, der seiner eigenen Traurigkeit einen Platz im Leben einräumt; der sie umarmt
 - Ich möchte ein Mensch sein, der die Traurigkeit der Anderen zulässt und aushält; der keine vorschnellen Antworten gibt und nicht tröstet, sondern der zuhört und einfach da ist
 - Ich möchte ein Mensch sein, der nicht aufhört nach Gott zu fragen und der ihm all seinen Schmerz und seine Verletzlichkeit zutraut
 - Und ich möchte ein Mensch sein, der in die Stille hört und auf Gottes Zusage „Ich bin da“