

Trostouch



FÜR DEN
TRAUERWEG

Hans-Otto Reling

Inhalt

VORWORT

S. 6

1

**DEM
UNFASSBAREN
BEGEGNEN**

S. 9

2

**DEM
MENSCHEN
BEGEGNEN**

S. 27

3

**DER
SCHÖPFUNG
BEGEGNEN**

S. 49

4

**DEM
EWIGEN
BEGEGNEN**

S. 73

5

**DEM
LEBEN NEU
BEGEGNEN**

S. 105

Vorwort

Trauer ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck, denn kein anderer fühlt und leidet so wie du es jetzt tust. Dein Verlust ist etwas zutiefst Persönliches. Dennoch bist du nicht allein auf diesem Weg der Trauer.

Es gibt Menschen, die dir beistehen und dich begleiten. Es gibt Worte, die dich trösten und dir weiterhelfen. Und da ist Gott, der mit dir durch dieses dunkle Tal geht.

Trauern heißt begegnen. Vielleicht beginnt dein Trauerweg damit, dass du den Verlust eines Menschen erst allmählich begreifst. Du beginnst, dem *Unfassbaren* zu *begegnen* (Kapitel 1). Dann sind da die Beziehungen zu *Menschen*, die dir in der Trauer beistehen; und sicher wirst du dich auch an die vergangenen Begegnungen mit der Person, um die du trauerst, erinnern (Kapitel 2). Es ist möglich, dass du in deiner Traurigkeit erfährst, wie dich der stille Trost der *Schöpfung* erreicht und stärkt (Kapitel 3). Du hast erlebt, wie endlich das Leben ist. Dadurch eröffnet sich dir die Frage nach dem *Ewigen*, nach Gott, der dir anbietet, dich in seine Hände fallen zu lassen (Kapitel 4). Schließlich gehört zu deinem Trauerweg, dass du dich der schwierigen Aufgabe zuwendest, *dem Leben neu zu begegnen* (Kapitel 5).

Der christliche Glaube ist getragen von der Überzeugung, dass das Leben stärker ist als der Tod, denn Jesus ist auferstanden. Für uns Menschen ist der Tod unbesiegbar. Doch mit Jesus Christus hat der ewige Gott den Tod besiegt. Der „Gott allen Trostes“ (2 Kor 1,3) hat dem „letzten Feind“ (1 Kor 15,26) seinen Schrecken und seine Macht genommen. Daraus erwächst der zuversichtliche Ausblick: „Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen ist unsere Hoffnung und Erinnern ist unsere Liebe.“
(Anonym)

7

Die Texte dieses Bandes sind geschrieben worden, um dich auf deinem Trauerweg zu begleiten. Sie wollen deinen Verlust anerkennen, dazu ermutigen, deiner Trauer Raum und Zeit zu geben und dir helfen, neue Perspektiven zu gewinnen. Die vorliegenden Betrachtungen laden dich ein, Gottes Hand zu ergreifen und der großen Hoffnung auf ein Wiedersehen zu vertrauen.

In diesem Sinne, wünsche ich dir, lieber Leser, Gottes Segen beim Nachsinnen, Erinnern und Bewegen der folgenden Zeilen.

Uelzen im November 2018

Hans-Otto Reling

1

Dem
Unfassbaren
begegnen

—

Unfassbar

Was geschehen ist, weiß ich.

Ich kann es trotzdem nicht fassen.

Ich denke, das alles ist nur ein böser Traum,
aus dem ich gleich erwachen werde.

Ich bin umhüllt von dichtem Nebel,
habe den Überblick verloren,
kann mich nur zögernd vorantasten.

Ich erlaube meiner Seele dieses Tasten.
Die neue Wirklichkeit ertrage ich nur in kleinen Schritten.
Erst allmählich kann ich dem Unfassbaren begegnen.

In allem Tasten darf ich mich dem gütigen Gott anvertrauen.
Er hat versprochen, meinen Weg durch das dunkle Tal zu begleiten.





Ehrfurcht

Ich kann ihn nicht vergessen,
deinen letzten Atemzug.
Deine Augen schauten in die Ferne.
Auf deinem Gesicht erschien ein sanftes Lächeln.

Eben warst du noch da,
hast noch reagiert, wenn auch schwach.
Dann hast du aufgehört zu atmen, zu leben.
Und ich wusste,
jetzt hat uns der Tod endgültig getrennt.

Zwischen eben und jetzt bin ich dem Geheimnis begegnet,
der Schwelle, die vom Leben zum Tod führt.
Ich fasse nicht, was da geschehen ist,
zwischen deinem letzten Atemzug und der Stille jetzt.

Ehrfurcht und Demut erfüllen mich:
Gott hat dir vor vielen Jahren dein Leben verliehen,
nun hast du es vollendet.

Zu früh bist du gegangen.
Deine Jahre waren noch nicht voll.
Du stecktest voller Lebenslust.
In deinem Kopf schwirrten noch viele fantasiereiche Pläne.

Zu früh bist du gegangen.
Ich kann es nicht begreifen.
Es kam alles zu plötzlich.
Deine Abwesenheit ist unfassbar.

Zu früh bist du gegangen.
Machtlos stehe ich da
und versuche zu verstehen,
dass deine Lebensuhr abgelaufen sein soll.

Zu früh



Erschöpft



Ich bin so müde.
Meine Kraft ist aufgebraucht.
Ich fühle mich wie gelähmt.

Die kleinste Aufgabe
erscheint mir wie ein unüberwindbarer Fels,
wie eine steile Bergwand.

Jeder Handgriff ist anstrengend.
Wie soll ich alles schaffen?
Ich weiß es nicht.

Ich will die Last bedenken,
die ich in den letzten Wochen getragen habe
und mir ein langsames Tempo zugestehen.

Ich will innehalten und durchatmen,
will barmherzig mit mir sein
und mir vergegenwärtigen,
dass Gott mich hält.

Danke

Es ist, als würde mir jemand seine Faust
in den Bauch rammen.

Es ist, als würden zentnerschwere Gewichte
auf meinen Schultern lasten.

Es ist, als würde die Eisdecke brechen
mitten auf dem See.

Doch größer und fester und stärker
ist die Dankbarkeit,
dass du mein Leben berührt hast,
mit deiner Geduld,
mit deiner Fürsorge,
mit deiner Nähe.

DANKE





Aber ...



Sie sagen mir, die Zeit heilt die Wunden.
Aber meine Wunden wollen nicht einmal vernarben.

Sie sagen mir, Gott macht keine Fehler.
Aber es fühlt sich alles so verkehrt an.

Sie sagen mir, ich solle mich ablenken.
Aber meine Gedanken widersetzen sich allen Ablenkungsversuchen.

Sie sagen mir, der Tod gehört zum Leben.
Aber ich werde mich nie an den Tod gewöhnen.

Sie sagen mir, ich solle mir ein Beispiel nehmen an den anderen.
Aber ich gehe meinen eigenen Weg der Trauer.

Sie sagen mir, ich solle endlich lernen loszulassen.
Aber wie sollte ich jemals die Liebe aus meinem Herz auslöschen?

Sie sagen mir, gewöhne dich an ein Leben ohne den geliebten Menschen.
Aber ich hoffe auf ein Wiedersehen am Auferstehungsmorgen.



Nur für heute
werde ich meine Tränen fließen lassen,
wenn sie kommen wollen.

Nur für heute
werde ich das Durcheinander meiner Gefühle
hinnehmen, wie es ist.

Nur für heute
werde ich Ausschau halten
nach Spuren des Trostes.

Nur für heute
werde ich mit Dankbarkeit
die guten Erinnerungen wertschätzen.

Nur für heute
werde ich mich daran stärken,
dass Engel an meiner Seite sind.

Nur für heute
werde ich dem Gedanken Raum geben,
dass mein Leben in Gottes Hand ruht.



Verwandlung

Trauer lässt sich nicht aussperren,
sie lässt sich nicht abarbeiten,
oder gar wegtherapieren.

Die Trauer ist da.
Sie bleibt,
als ein Teil von uns.
Doch sie kann verwandelt werden.

Vom Abschiedsschmerz zur Dankbarkeit.
von der Verzweiflung zur Annahme,
vom Durcheinander zur Klarheit.

So wird die Narbe zu einem Teil unseres Lebens,
und die Erinnerung wird zum kostbaren Geschenk,
wenn sich die Trauer verwandelt.