

Leid bewältigen durch Trauer

Joh 11

Folgender Text aus dem **Joh** führt und direkt zu unserem heutigen **Predigtthema**:

Joh 11,1-3.17: *Lazarus, ein Mann aus Betanien, dem Ort, in dem Maria mit ihrer Schwester Martha wohnte, war erkrankt. 2 Maria war jene Frau, die den Herrn mit Salböl gesalbt und ihm mit ihrem Haar die Füße getrocknet hat, und Lazarus, der krank geworden war, war ihr Bruder. 3 Die beiden Schwestern ließen Jesus ausrichten: »Herr, der, den du lieb hast, ist krank.« ... 17 Als Jesus nach Betanien kam, erfuhr er, dass Lazarus schon vor vier Tagen begraben worden war.*

Leid bewältigen durch Trauer.

Irgendwann wird **jeder mit dem Tod von lieben Angehörigen und Leid** konfrontiert.

Ein **Ehepaar bringt ihr Kind ins Krankenhaus** und weiss, es beginnt ein Sterben auf Raten. Das Kind hat Krebs und wird nicht mehr nach Hause kommen.

Oder, **noch vor kurzem waren sie eine glückliche Familie**. Er war Gemeindeleiter einer FEG und **verunglückte tödlich bei einem Motorradunfall**. Sie bleibt mit mehreren Kindern zurück.

Oder, **er ist blind und Pfarrer im Bund FEG**. Die Gemeinde geht trotz vielen Gebeten ein. **Er findet für lange Zeit keine neue** Anstellung mehr. **IV** kann er **nicht** beziehen, da der Beruf Pfarrer ein anerkannter Beruf für Blinde ist. Wochen, Monate des Wartens, Betens, Hoffens und Zweifelns.

Das Leid und wie wir damit umgehen, müssen uns aber nicht unvorbereitet treffen, auch wenn es manchmal ganz überraschend kommt. Wir **können** lernen, damit umzugehen.

Wenn wir die verschiedenen Phasen des Leides und der Trauer kennen, dann **hilft uns das persönlich sich in der Trauerphase zurecht zu finden** und es ist uns **bewusst, dass Phasen vorübergehen**.

Es **hilft uns aber auch anderen, die in einer Trauerphase stecken, angemessen zu begegnen**.

Im **Joh 11** wird uns **berichtet, wie Jesus Maria und Marta** begegnete und **ihnen durch seine Anteilnahme** Trost und Hilfe war.

Ich schildere kurz die **Begebenheit, bevor Jesus zu Maria und Martha kam**.

Lazarus aus Betanien der Bruder von Maria und Marta war **schwer krank**.

Seine **Schwestern liessen Jesus** durch einen Boten mitteilen:
»Herr, der, den du lieb hast, ist krank.«

Die **Schwestern hofften**, dass Jesus sofort kommen würde und ihn heilen würde. Jesus hatte viele geheilt.

Wir könnten aus unserer Sicht sagen, es ist wie, wenn wir **in einer Notsituation zu Gott beten**.

Doch **Jesus liess sich Zeit. Er blieb erst noch zwei Tage** an dem Ort, wo er gerade war.

Als Jesus dann nach mehreren Tagen nach Betanien kam, lag Lazarus **schon vier Tage im Grab** und die Verwesung hatte bereits eingesetzt

Aus unserer Sicht könnten wir sagen, **Jesus hat das Gebet: Komm hilf uns erhört.** Er **ist gekommen** aber aus der Sicht von Maria und Marta **zu spät!**

Jesus erhört unsere Bitten nicht immer so, wie wir uns das gerne wünschten.

Jesus hatte einen anderen Plan mit Lazarus, er hatte etwas viel Grösseres vor als ihn zu heilen.

Und **so hat Jesus auch mit uns manchmal viel grössere Pläne** als wir sie uns vorstellen können.

Joh 11,17-27: *Als Jesus nach Betanien kam, erfuhr er, dass Lazarus schon vor vier Tagen begraben worden war. 18 Betanien war nur etwa drei Kilometer von Jerusalem entfernt, 19 und viele Juden 'aus der Stadt' waren zu Martha und Maria gekommen, um sie in ihrem Leid zu trösten.20 Als Martha hörte, dass Jesus auf dem Weg zu ihnen war, ging sie ihm entgegen; Maria aber blieb zu Hause.21 »Herr«, sagte Martha zu Jesus, »wenn du hier gewesen wärst, wäre mein Bruder nicht gestorben! 22 Aber auch jetzt weiß ich: Was immer du von Gott erbittest, wird er dir geben.« – 23 »Dein Bruder wird auferstehen«, gab Jesus ihr zur Antwort. 24 »Ich weiß, dass er auferstehen wird«, erwiderte Martha. »Das wird an jenem letzten Tag geschehen, bei der Auferstehung der Toten.« 25 Da sagte Jesus zu ihr: »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt. 26 Und wer lebt und an mich glaubt, wird niemals sterben. Glaubst du das?« – 27 »Ja, Herr«, antwortete Martha, »ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll.«*

Wenn wir Leid mit Trauer bewältigen möchten, ist es **hilfreich die Phasen wie Trauer** abläuft zu kennen.

Phase 1: Schock

Lazarus ist tot! Das **Unfassbare** ist eingetroffen.

Das ist wie ein **Schlag ins Gesicht**. Es ist ein Schock. **Hätte Jesus rechtzeitig eingegriffen**, dann wäre Lazarus noch am Leben.

Besonders dann, wenn sich ein Trauerfall unerwartet ereignet, kommt es zum **Schockzustand**.

Eine **Frau, deren Mann bei einem Arbeitsunfall ums Leben kam**, wurde **ohnmächtig**, als man ihr die Todesnachricht überbrachte. Als sie **wieder zu sich gekommen war, wollte sie wissen, was** denn geschehen sei. Als man es ihr noch einmal sagte, fiel sie wieder in Ohnmacht (5-mal).

Es muss **nicht immer so dramatisch** sein. Aber vielleicht haben wir das **Gefühl es schnürt uns die Kehle** zu, vielleicht beginnen wir zu **zittern**. Wir haben einen **Klumpen im Magen**, der **Appetit vergeht** uns für länger Zeit.

Menschen, die uns nahestehen sind dann oft überfordert und wissen nicht, was sie sagen oder tun sollen.

In dieser Phase braucht der Betroffene keine guten Ratschläge und aufmunternde Bibelworte.

Viel **wichtiger ist, dass man als Freund einfach da ist**, dass man an diesem Leid Anteil nimmt, ohne Worte.

V. 19: *und viele Juden 'aus der Stadt' waren zu Martha und Maria gekommen, um sie in ihrem Leid zu trösten.*

Vielleicht kommt es auch zur Anklage: *Warum lässt Gott das zu?* Auch hier wäre eine **plakative Antwort fehl am Platz**. Es ist viel besser **einzugestehen**, dass wir auch nicht auf alles eine befriedigende Antwort haben.

V. 21: *»Herr«, sagte Martha zu Jesus, »wenn du hier gewesen wärst, wäre mein Bruder nicht gestorben!*

Phase 2: Benommenheit

In der Benommenheitsphase fühlen wir uns **wie betäubt**. Wir **nehmen alles nur wie im Nebel wahr**. Wir können **keinen klaren Gedanken** fassen; alles um uns herum ist wie ein Traum.

Der Schrecken macht uns **gefühllos**. Das ist ein **Schutzmechanismus**.

Meine Grossmutter starb an Knochenkrebs. An **ihrer Beerdigung** war ich **dumpf**. Ich **konnte nicht Weinen**. Erst **später, als ich mich dem Verlust bewusst stellte** liefen die Tränen.

In dieser Phase kann ein hoffnungsvoller Zuspruch erfolgen. **Jesus tröstete Marta**.

V. 23.25: *»Dein Bruder wird auferstehen« ... 25 »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt. ...*

Phase 3: Realitätsverschwimmung und Schuldgefühle

In dieser Phase **prallen Wirklichkeit und Fantasie** aufeinander.

Wir **haben das Gefühl, als sei der Verstorbene nur kurz weggegangen** und müsste jeden Augenblick wiederkommen.

Zwei Kinder sassen zusammen mit ihrem Vater beim Spielen auf dem Boden im Wohnzimmer. Es war einen Monat her, dass ihre Mutter gestorben war.

Wie dies beim Spielen nun mal passiert, **trat der Vater aus Versehen** einem der Kinder auf den Fuss. Ohne zu überlegen rief das Kind nach seiner Mutter: *Mama, der Papa hat mir weh getan*.

Die Gedanken des Kindes bewegten sich immer noch zwischen Fantasie und Wirklichkeit.

Während dieser Phase stellen sich auch häufig Schuldgefühle ein. Die **Hinterbliebenen werfen sich vielleicht vor**, etwas versäumt zu haben: *Wenn wir zu einem anderen Arzt gegangen wären, hätte man vielleicht noch etwas tun können...*

V. 32: »Herr, wenn du hier gewesen wärst, wäre mein Bruder nicht gestorben!«

Hier **sollten wir bedenken**, dass es in **jeder Situation ein «Wenn und Aber»** gibt. Diese Schuldgefühle helfen also nicht weiter und dürfen wir von uns weisen.

Phase 4: Die Trauer bricht durch

Langsam **fangen wir an das Ausmass des Verlustes zu begreifen**.

Dabei verlieren wir die Kontrolle über unsere Gefühle. Es ist als **würden Schleusen geöffnet** und alles fließt aus uns heraus.

Es wäre falsch diese Gefühle zu unterdrücken oder ihnen auszuweichen. Die **Gefühlsausbrüche und Tränen sind notwendig und ein Teil des Trauerprozesses**, es ist eine **körperliche Form der Verarbeitung** des tiefen Schmerzes, den wir empfinden.

Hier wird Leid durch Trauer bewältigt!

Wir **versuchen oft tapfer zu sein**. Wir reißen uns zusammen und wehren uns vor einem Gefühlsausbruch.

Als einem Jungen, der seinen Vater verloren hatte, die Tränen kamen, sagte jemand zu ihm: *Na, na – wer wird denn weinen! Du bist doch schon ein grosser Mann und Männer weinen doch nicht!*

Das ist **wirklichkeitsfremd**. Das **Weinen gehört dazu. Auch Jesus hat geweint**. Er zeigte seinen Schmerz und seine Trauer.

Wir **sollten es nicht zulassen, dass sich diese Gefühle in unserem Inneren anstauen**, denn sonst ist eine **Gefühlsexplosion** vorprogrammiert.

Wer **Gefühle zum Ausdruck bringt** erlebt **innere Heilung**.

Bei einer jungen Frau wurde Krebs diagnostiziert. Man gab ihr noch **sechs Monate** zu leben.

Nach der Operation waren die Ärzte nicht mehr so optimistisch – **höchstens drei Monate**.

Der junge **Mann betete zu Gott** – er war bereit, alles zu tun, was Gott von ihm verlangen würde, wenn er seine Frau **noch ein Jahr** bei sich haben durfte.

Als seine Frau dann tatsächlich **noch elf Monate lebte**, war dies für ihn eine **Gebetserhörung**. Er **wirkte nach ihrem Tod sehr gefasst**. Seine Beziehung zu Gott schien ihm grossen Halt zu geben.

Als er später dann wieder heiratete, begann sein geistliches Leben abzuflachen. Die Beziehung zu seiner zweiten Frau war gut – aber irgend etwas stimmte nicht.

Zwei Jahre später sass er seinem Seelsorger gegenüber. Plötzlich brach alles aus ihm heraus. Was sich an unterdrückten Gefühlen in ihm angestaut hatte. Er **weinte wie ein Kind, erst dann konnte der Prozess der Heilung** beginnen.

Was jetzt kommt, dass muss ich euch vorlesen:

Jesus ging zum Grab, befahl den Stein wegzurollen und dann passiert folgendes **Joh 11,40-44**: *Aber Jesus sagte zu ihr: »Habe ich dir nicht gesagt: Wenn du glaubst, wirst du die Herrlichkeit Gottes sehen?« 41 Man nahm nun den Stein vom Eingang weg. Jesus richtete den Blick zum Himmel und sagte: »Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast. 42 Ich weiß, dass du mich immer erhörst. Aber wegen all der Menschen, die hier stehen, spreche ich es aus; ich möchte, dass sie glauben, dass du mich gesandt hast.« 43 Danach rief er mit lauter Stimme: »Lazarus, komm heraus!« 44 Der Tote trat heraus, Füße und Hände mit Grabbinden umwickelt und das Gesicht mit einem Tuch verhüllt. »Befreit ihn von den Tüchern und lasst ihn gehen!«, befahl Jesus den Umstehenden.*

Jesus auferweckt den toten Lazarus und er bekommt nochmals ein paar Jahre geschenkt. **Damit war die ganze Trauer überwunden und vorbei.**

Bei uns jedoch läuft es in der Regel etwas anders. Der Tote bleibt tot, er kommt nicht wieder zu uns zurück.

Und so kommen wir in...

Phase 5: Schmerzhaftes Erinnerungen

Diese Phase kann Monate vielleicht sogar Jahre dauern.

Wir gehen zum Gottesdienst wie gewöhnlich – doch der **Platz neben uns ist leer.**

Wir begegnen einem guten Freund oder Bekannten des Verstorbenen. Das schmerzt immer wieder von neuem.

Wir müssen uns darauf einstellen, dass wir mit der Erinnerung konfrontiert werden.

Es ist gut einen Freund zu haben, mit dem wir immer wieder über unsere Gefühle offen reden können. Das **ist schmerzhaft**, denn es **bedeutet eine Auseinandersetzung** mit den Erinnerungen. **Langfristig verarbeiten wird der Schmerz** so erträglicher.

Eine Frau verlor ihren kleinen Sohn, als er sieben Jahre alt war. **Bei seinem Tod gelobte sie, jeden Tag sein Grab zu besuchen** – der Friedhof lag auf einer Anhöhe am Rande der Stadt. Und sie hielt ihr Versprechen bis ins hohe Alter.

Sie hatte Kinder und Enkelkinder, aber sie opferte Tag für Tag mehrere Stunden für den weiten Weg zum Friedhof.

Die **Leute, die sie dabei beobachteten, meinten respektvoll: *Das ist wirklich Treue bis in den Tod.***

Aber in Wahrheit hatte sie ihr Kind nie losgelassen.

Anstatt ihr Leben ihren noch lebenden Kindern und Enkelkindern zu widmen vergeudete sie ihre Energie an ihr totes Kind, das nichts mehr davon hatte.

Trauer heisst auch loslassen, schmerzliche Erinnerungen anzunehmen.

Es **heisst die Kleider des Verstorbenen wegzugeben** und auch sonst **nicht dutzende von Erinnerungsstücken in der ganzen Wohnung** verteilt zu haben, so dass wir ständig an den Verlust erinnert werden.

Phase 6: Wieder leben lernen

In dieser **Phase werden wir bereit, uns wieder dem Leben** zuzuwenden.

Wenn unsere Tränen nicht mehr so häufig kommen und die **Erinnerungen an den Verstorbenen** nicht mehr so unsäglich schmerzen, kann ein neuer Lebensabschnitt beginnen.

Es öffnet sich die Tür zu einem neuen Leben.

Für Christen hat die Realität auch mit dem zu tun, was Jesus in Joh 11,25-27 sagt: »Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt. 26 Und wer lebt und an mich glaubt, wird niemals sterben. Glaubst du das?« – 27 »Ja, Herr«, antwortete Martha, »ich glaube, dass du der Messias bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommen soll.«

Diese Hoffnung ist eine grosse Hilfe ins Leben zurückzufinden.

Zum einen hilft sie uns, dass wir wissen, wenn ein Christ gestorben ist, dass er jetzt bei Jesus ist.

Wenn ein Nichtchrist gestorben ist, dann ist es für uns sehr schwer! Es bleibt uns nur die Möglichkeit ihn loszulassen. Wir können, nach dem er gestorben ist, nichts mehr für ihn tun.

Als Trost dürfen wir wissen, dass Gott gerecht richten wird.

Der Glaube an Jesus Christus ist jedoch nicht nur ein Hoffen und Vertrösten auf die Zukunft.

Nein, Jesus möchte unsere Wunden heilen.

Jesus heilt uns in der persönlichen Beziehung, die er zu uns hat und wir zu ihm. In der **täglichen Begegnung mit Jesus durch das Gebet, durch die **Bibel** und durch den **Heiligen Geist** erfahren wir Trost, Ermutigung und Heilung.**

Jesus ist auch dann bei uns, wenn wir durchs finstere Tal schreiten und wir wie blind vor Trauer umhertappen. **Gott ist da, mit seinem Wort und Geist und er führt uns jeden Tag auch dann, wenn wir nichts davon wahrnehmen.**

Im Blick auf das endgültige Ziel gewinnen wir die richtige Einstellung zum Leben und den Mut zum Leben. Diesen Blick in die Zukunft möchte ich mit einer Bibelstelle nähren:

Offb 21,3-4: Gott wird in ihrer Mitte wohnen; sie werden sein Volk sein – ein Volk aus vielen Völkern, und er selbst, ihr Gott, wird ´immer` bei ihnen sein. Er wird alle ihre Tränen abwischen. Es wird keinen Tod mehr geben, kein Leid und keine Schmerzen, und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein. Denn was früher war, ist vergangen.«

Zusammenfassung / Motivation

Jeder Mensch wird in seinem Leben mit Leid und Tod konfrontiert. Das Kennen der verschiedenen Phasen der Trauer hilft uns besser damit fertig zu werden und Mitmenschen, die trauern, besser zu verstehen.

Phase: 1 Schock

Phase: 2 Benommenheit

Phase: 3 Realitätsverschwimmung und Schuldgefühle

Phase: 4 Die Trauer bricht durch

Phase: 5 Schmerzhaftes Erinnerungen

Phase: 6 Wieder leben lernen

Gebet, Fragen, Erlebtes

Lied: Nobody knows the trouble I've seen but Jesus

Während Lobpreiszeit: Auf Papier Sorgen, Nöte, Verletzung, Groll schreiben – Zusammenknüllern und zum Kreuz tragen/werfen. **1Petr 5,7:** *All eure Sorge werft auf ihn, denn er kümmert sich um euch.*