

Das Tal des Todesschattens

Trauer ist sehr real, und wir alle erleben sie zu irgendeinem Zeitpunkt. Es mag Zeiten geben, in denen du dich völlig niedergeschlagen fühlst und meinst, die Grundlage deines Lebens würde erschüttert. Doch höre auf das, was Gott uns in seinem Wort verheißen hat:



- „Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zer schlagenen Geistes sind, rettet er“ (Ps 34,19).
- „Denn die Berge mögen weichen und die Hügel wanken, aber meine Güte wird nicht von dir weichen und mein Friedensbund nicht wanken, spricht der HERR, dein Erbarmen“ (Jes 54,10).

Was ist Trauer?

Beginnen wir mit einer Umschreibung der Trauer. Trauer ist ein überwältigendes Gefühl von Kummer, Schmerz, Bedauern und Traurigkeit. Wir haben das Gefühl, dass uns das Herz bricht, dass nichts mehr so sein wird wie vorher oder dass Glück nie wieder möglich sein wird. Trauer ist eine normale Reaktion auf den Verlust einer Person, einer Sache oder einer ersehnten Gelegenheit, die für uns von Bedeutung ist. Einige Umstände, die Trauer verursachen, sind:

- Tod eines geliebten Menschen
- Tod eines Haustiers
- Scheidung
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Veränderung in der Gemeinde

- Finanzielle Rückschläge
- Kinder, die dein Zuhause verlassen

Trauer kann unser Denken, unser Verhalten, unsere Empfindungen, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit beeinflussen. Menschen können Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, verminderten Appetit oder Gedächtnislücken erleben. Wenn wir jemanden oder etwas Wichtiges verlieren, sind wir auch damit konfrontiert, was einige als *sekundäre Verluste* bezeichnet haben. Das Leben ist auf den Kopf gestellt worden. Wir denken vielleicht, wir hätten unsere Identität verloren und fragen uns: „Wer bin ich ohne meinen geliebten Menschen?“ Man empfindet auch einen Verlust an Sicherheit: „Wie schaffe ich es *allein*?“

Trauer ist oft chaotisch, unvorhersehbar und folgt keinem festen Zeitplan, aber sie ist ein Prozess, der es uns ermöglicht, uns von dem Verlust zu erholen. Jemand sagte: „Trauer ist sogar Medizin.“ Ein anderer hat den Trauerprozess mit dem Segeln über eine stürmische See bezeichnet. Wenn wir zum ersten Mal einen großen Verlust erleben, werden wir in einen Sturm der Gefühle gestürzt und haben das Empfinden, von Dunkelheit und schweren Wellen der Trauer umgeben zu sein. Worte des Trostes werden von heulenden Winden der Trauer übertönt. Wir fühlen uns einsam und unkontrollierbar, während wir in eine neue Lebensweise hineingezogen werden.

Wir müssen uns Zeit nehmen, uns der Trauer zu stellen und sie zu erfahren, um den Weg zur Heilung zu beginnen, denn Trauer ist notwendig und eine Voraussetzung für Heilung. Der Herr Jesus sagte: „Glücklich die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ (Mt 5,4). Nach diesem Vers muss es eine Zeit der Trauer geben, bevor ein Mensch Trost erfahren kann. Wenn du dich in einer Situation befindest, die dir Kummer bereitet, musst du dir für den Schmerz und zum Trauern Zeit nehmen.

Ein gutes biblisches Beispiel dafür war der Tod von Josephs Vater Jakob. Joseph „fiel auf das Gesicht seines Vaters und weinte über ihm und küsste ihn“ (1Mo 50,1). Joseph war durch den Tod seines Vaters innerlich verletzt, und er wusste um die Bedeutung des Trauerprozesses. Als sein Vater

starb, überstürzte er sich nicht, er verleugnete auch nicht seine Gefühle. Tatsächlich sagt die Bibel, dass Joseph und die Ägypter siebenzig Tage lang trauerten (V. 3).

Wie lange dauert der Heilungsprozess? Er kann Monate oder Jahre dauern, oder ein Mensch kommt vielleicht nie ganz über den Tod eines geliebten Menschen hinweg.

Stadien der Trauer

Wenn Menschen trauern, durchlaufen sie normalerweise viele Phasen, aber nicht immer in der gleichen Reihenfolge oder durch alle Phasen. Für unsere Studie werden wir die erste Phase als *Verdrängung* oder Schock bezeichnen. Dazu gehören Taubheit oder das Gefühl, dass das Geschehene nicht real war. Wir versuchen, die Realität des Verlustes zu vermeiden. Normalerweise dauert diese Phase nicht sehr lange an.

Die nächste Phase ist oft *Wut*, begleitet von Angst. Der innere Schmerz ist so tief, dass man wütend wird. Du kannst wütend werden auf die Person, die gestorben ist, auf dich selbst wegen Dingen, die du nicht hättest sagen sollen oder was du hättest tun sollen, aber nicht getan hast. Vielleicht wirst du sogar wütend auf Gott (Ps 13,1–4).

Die dritte Stufe der Trauer ist die *Depression*. Sie tritt ein, wenn du erkennst, dass der Verlust endgültig ist. Das führt zu extremer Traurigkeit, Leere und Einsamkeit. Vielleicht möchtest du nirgendwo hingehen, keine anderen Menschen sehen oder normalen Aktivitäten nachgehen. In diesem Stadium treten häufig auch Schuldgefühle auf. Man fängt an zu sagen: „Warum habe ich nicht ...?“, „Warum habe ich ...?“ oder „Hätte ich nur ...!“

Eine weitere Phase der Trauer könnte für manche eine Phase des *Feilschens* sein. Das ist die Phase, in der wir versuchen, das zurückzubekommen, was wir verloren haben – was aber nicht zurückgeholt werden kann.

Die letzte Phase ist in der Regel die *Akzeptanz*. In dieser Phase lernen wir, mit dem Verlust zu leben. Die Dinge werden nicht wieder so, wie sie vorher waren – das können sie nie – aber der Herr hilft uns, einen Weg zu finden, um in unserem Leben vorwärtszukommen. Dies wird manchmal als das Finden einer „neuen Normalität“ beschrieben.

Trauer ist normal

In Prediger 3,1.4 heißt es: „Alles hat seine bestimmte Zeit, und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit. ... Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit“. Viele Begebenheiten in der Bibel zeigen, wie Gott sein Volk in Zeiten der Trauer und des Verlusts tröstet. Hiob klammerte sich verzweifelt an Gott, trotz des katastrophalen Verlustes und wenig hilfreicher Freunde. David, ein Mann nach dem Herzen Gottes, trauerte offen über den Tod seines Sohnes.

Der Herr Jesus ist das beste Beispiel für die Verbindung von Glaube und Trauer, wie sie in Johannes 11,1–45 offenbar wird. Als er sah, wie Maria und Martha wegen des Todes ihres Bruders Lazarus litten, weinte und seufzte Er. Obwohl Jesus wusste, dass Er Lazarus von den Toten auferwecken würde, wusste Er dennoch um die Tiefe der menschlichen Trauer, fühlte mit und drückte das auch aus.

Wir können uns damit trösten, dass wir wissen, dass der Herr Jesus all unseren Schmerz erfahren hat, sei es in Verlusten, Ablehnung, Verrat oder Tod. Als unser Retter und Erlöser hat Er alle unsere Sünden am Kreuz getragen (1Pet 2,24) und vergibt uns, wenn wir Ihn darum bitten (1Joh 1,9). Als der gute Hirte führt Er uns sicher durch das „Tal des Todesschattens“ (Ps 23,4). Bedenke: Ein Schatten zeigt, dass es auf der anderen Seite ein Licht gibt!

Der tiefe Glaube an Christus verhindert nicht die Trauer, wenn ein Gläubiger stirbt, aber er erfüllt oder durchdringt die Trauer mit Hoffnung! Für Christen ist der Tod ein Durchgang zum ewigen Leben (siehe Joh 5,24). Paulus sagte: „Denn das Leben ist für mich Christus, und das Sterben Ge-

winn“ (Phil 1,21). Er sagte auch: „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“ (1Thes 4,13.14).

Wohlmeinende Menschen mögen zu Gläubigen sagen: „Der Herr Jesus hat deinen Liebsten weggenommen“, aber diese Bemerkung kann Menschen, insbesondere Kinder, veranlassen, zornig auf Gott zu sein. Der erste Brief an die Korinther sagt, dass der Tod unser letzter Feind ist. Deshalb können wir sagen: „Der Tod hat uns unseren Liebsten weggenommen, aber Jesus hat uns unseren Liebsten vom Tod weggenommen!“ (15,26).

Wenn wir nicht wissen, ob unser geliebter Mensch an den Herrn Jesus glaubte, müssen wir einfach Gott vertrauen. Die Bibel sagt: „Der Herr zögert die Verheißung nicht hinaus, wie es einige für ein Hinauszögern halten, sondern er ist langmütig euch gegenüber, da er nicht will, dass irgendwelche verloren gehen, sondern dass alle zur Buße kommen“ (2Pet 3,9). Ein mit Jesus gekreuzigter Räuber wandte sich in den letzten Stunden seines Lebens im Glauben an Ihn (Lk 23,39–43). Wir wissen nicht, was in den letzten Augenblicken eines Menschen geschieht, wenn das Leben dem Tod weicht, aber Gott weiß es, und Er kennt alle, die in seinen Himmel kommen.

Der Heilige Geist wird der „Sachwalter [o. Tröster]“ genannt (Joh 14,26) und kann uns den Frieden Gottes auch inmitten der Leiden schenken. Philipper 4,6.7 sagt uns: „Seid um nichts besorgt, sondern in allem lasst durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden; und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und euren Sinn bewahren in Christus Jesus.“ Der Friede Gottes kommt nicht aus unseren Umständen, sondern daraus, dass wir zu unserem Vater gehen, der uns einlädt, alle unsere Sorge auf ihn zu werfen, „denn er ist besorgt für euch“ (1Pet 5,7). Er lädt uns ein, in seine liebenden Arme zu kommen, damit Er unsere verwundeten Herzen heilen kann. Er hat Erbarmen mit denen, die in Bedrängnis sind (Ps 31,8).

Schritte vorwärts

So wie es Phasen der Trauer gibt, so hat der Herr für uns Schritte nach vorn, wenn wir durch dieses Tal gehen, das *Trauerprozess* genannt wird. Man mag den Eindruck haben, dass diese Erfahrung nie endet, aber die Dunkelheit dauert nicht ewig! Es gibt Licht in dem Gott allen Trostes, der uns trösten möchte. Hier sind fünf Wege, wie Er uns tröstet und segnet, wenn wir durch die tiefen Täler der Trauer gehen:

1. Er ist der Gott allen Trostes! 2. Korinther 1,3.4 erinnert uns daran: „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“. Als der Gott allen Trostes legt Er all unsere Tränen in seinen Schlauch (Ps 56,9). Das bedeutet, dass er sich all unseres Schmerzes, unserer Traurigkeit und unserer Depression zutiefst bewusst ist. In Psalm 147,3 heißt es: „... der da heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und ihre Wunden verbindet“.
2. Er, und nur Er allein, kann unsere Lasten wegnehmen und uns aufrichten. Trauer kann eine große Last sein, die wir beständig mit uns herumtragen müssen. Aber der Herr lädt uns ein, sie Ihm zu geben! In Matthäus 11,28 sagte der Herr Jesus: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben.“ In Psalm 55,23 heißt es: „Wirf auf den HERRN, was dir auferlegt ist“.
3. Gott gibt Kraft. Trauer und Kummer können emotional, körperlich und geistig sehr anstrengend sein. David fühlte Trauer und wusste, dass Gott ihm die Kraft geben würde, die er brauchte, als er ausrief: „Vor Traurigkeit zerfließt in Tränen meine Seele; richte mich auf nach deinem Wort!“ (Ps 119,28). In Jesaja 41,10 ermutigt uns der HERR: „Fürchtet dich nicht, denn ich bin mit dir; schau nicht ängstlich umher, denn ich bin dein Gott; ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich stütze dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.“
4. Der Herr verspricht, uns zu erneuern, was in engem Zusammenhang mit dem vorhergehenden Punkt steht. In Jesaja 40,31 lesen wir: „Aber die auf den HERRN harren, gewinnen neue Kraft: Sie heben die Schwin-

gen empor wie die Adler; sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.“

5. Gott verwandelt unser Weinen in Freude und unsere Trauer in Reigen (Klgl 5,15).

Anderen in der Trauer helfen

Jeder Mensch trauert anders. Das hängt von der Persönlichkeit, vom Glauben, von der Reife, der emotionalen Stabilität und den kulturellen Traditionen ab. Wie können wir also denen helfen, die trauern?

1. Sei einfach da! In Zeiten der Trauer erinnern sich die meisten Menschen häufig nicht an die Worte, die jemand zu ihnen sagt, aber sie erinnern sich, ob du da warst. Unterschätze nie die Kraft deiner Anwesenheit bei dem, der trauert. Sei dort! Du weißt nicht, wie viel das für den anderen bedeutet.
2. Höre zu! Eines der besten Dinge, die du für eine trauernde Person tun kannst: einfach zuhören! Eine trauernde Person muss über ihre Gefühle sprechen, über das, was sie erlebt hat, über die Einzelheiten des Todes, der Beerdigung und die vergangenen Erinnerungen an den geliebten Menschen. Ermutige die Person, über Gefühle zu sprechen. Sei ein guter Zuhörer und urteile nicht über das, was die Person sagt. In Römer 12,15 heißt es: „Weint mit den Weinenden“. Sag der trauernden Person, dass es in Ordnung ist, Zorn, Verletzung und Schmerz zu empfinden, und dass Gott Gefühle versteht, weil Er weiß, wie es ist, Trauer zu empfinden.
3. Bitte den Herrn um seine Führung, wenn du sprichst. Vermeide Plattitüden, das sind gewöhnliche und überstrapazierte Bemerkungen. Lass die Person Trauer empfinden, ohne anzudeuten, dass sie „aufschauen“ oder „sich im Herrn freuen“ soll, denn das könnte den Eindruck erwecken, dass du das geistliche Leben der Person in Frage stellst. Genau dann ist vielleicht nicht die Zeit, Römer 8,28 zu zitieren: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach Vorsatz berufen sind.“ Du brauchst das offene Herz der Person!

4. Teile Gottes Wort mit ihr. Sag einer trauernden Person niemals, dass es Gottes Wille war, dass ihr geliebter Mensch genommen wurde; der Kommentar verniedlicht den Tod einer Person. Dränge die Person nicht, predige sie nicht an, aber wenn die Person Offenheit zeigt, bete mit ihr und lies passende Bibelstellen vor.
5. Tu schließlich einfache Dinge, ohne darum gebeten zu werden, wie zum Beispiel eine Mahlzeit bringen, Geschirr spülen, Babysitten, Rasen mähen oder Reparaturen durchführen. Wer diese praktischen Dinge tut, zeigt das Mitgefühl des Gottes allen Trostes.

Trauer trifft uns alle, und sie trifft die Menschen um uns herum. Aber der Herr Jesus verspricht, für immer bei uns – den Seinen – zu sein, sogar inmitten unserer dunkelsten Stunden. Er hat versprochen, uns niemals zu versäumen oder zu verlassen! Die Trauer wird vergehen, aber Er ist bei uns, um zu bleiben!

Timothy P. Hadley

Grace & Truth Magazine – April 2020