

# „Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber“ (Jörg Zink) Trauerprozesse bewältigen mit Hilfe der Bibel

von Anneliese Hecht, Kath. Bibelwerk  
beim Katholikentag in Regensburg 2014

---

## 1. Teil: Trauern und Trauernde begleiten – Allgemeines

Jeder und jede von uns – je älter wir werden, haben immer mehr mit Todesfällen in unserem Umfeld zu tun, in der Familie, im Freundeskreis, bei den Nachbarn, im Dorf usw. Sehr alte Menschen beklagen oft, dass ihr ganzes Netzwerk von Menschen, mit denen man durchs Leben ging, weg gebrochen ist. Da sind zunächst diejenigen, die im gesegneten Alter sterben dürfen, biblisch gesprochen „alt und lebenssatt“. Das können wir noch akzeptieren, in biblischer Zeit und auch heute. Da sind aber die vielen, die viel zu jung gehen müssen, durch Krankheit oder ein tragisches Ereignis oder Gewaltakte wie Krieg und Folter oder diejenigen, die in einer Depression nicht mehr weiterleben können. Dazu kommt, dass wir über die Nachrichten teilhaben an den vielen Katastrophen weltweit, die uns auch nicht einfach kalt lassen. Wir alle sind oft Betroffene im eigenen Leben (z.B. bei schwerer Krankheit oder einer Verletzung durch einen geliebten Menschen), auf die eine oder andere Weise, als Zurückbleibende, denen eine kostbare Beziehung entrissen wurde, als Begleitende von Trauernden und oft auch als beides zugleich, z.B. wenn ein Familienmitglied plötzlich gestorben ist (zwei Beispiele: Erich Zengers plötzlicher Tod an Ostern, 13-jähriger junge meiner Freundin vor 2 Monaten).

Dann geht es uns manchmal, wenn wir kaum wissen, wie wir den Tag bewältigen sollen, auch so:

Im Vorübergehen fragt mein Nachbar,  
wie es gehe.  
Er fragt nicht,  
weil er mitgehen will.  
Er fragt,  
weil er weitergehen will.  
Ich antworte: es geht.  
Aber es geht nicht,  
so nicht.

*R. Bohren*

Wir fühlen uns fremd und abgeschnitten von dem Fluss der Geschäftigen, der Lebenden um uns, bei denen alles weiterfunktioniert, während wir selbst uns mühsam mit einer ganz anderen Situation zurecht finden müssen.

Jeder hat seine eigene, geheime, persönliche Welt.  
Es gibt in dieser Welt den besten Augenblick,  
es gibt in dieser Welt die schrecklichste Stunde;  
aber dies alles ist uns verborgen.  
Und wenn ein Mensch stirbt,  
dann stirbt mit ihm sein erster Schnee  
und sein erster Kuss und sein erstes Weh...  
All das nimmt er mit sich fort.  
Und jedesmal möchte ich von neuem  
diese Unwiederbringlichkeit hinausschreien.

*Jewgenij Jewtuschenko* (zitiert nach: Gisbert Greshake, Stärker als der Tod,  
Topos Tb. 50, Matthias-Grünewald-Verlag Mainz 13. Aufl. 1999,67)

### 1.1. Trauer als

- **Antwort** auf Tod, Verlust, Trennung, Abschied;
- „**Gegenstand**“: geliebter Mensch, Verlorenes, Entrissenes, Ungelebtes, Unvollendetes, Misslungenes;
- **Symptome**: seelische, körperliche, soziale;
- **braucht**: Zeit, Raum, (oft schwere) Arbeit = Kraft und Weg.

### 1.2. Trauernde zu begleiten, bedeutet:

- ☩ zuhören
- ☩ mitgehen
- ☩ wahrnehmen
- ☩ aushalten
- ☩ bewegen bei innerer Erstarrung
- ☩ Liebe, Einfühlsamkeit, Trost

### BegleiterInnen

- ☩ nehmen Anteil
- ☩ unterstützen
- ☩ sind einfach da
- ☩ sprechen an
- ☩ ermutigen zum Sprechen, halten Wut und Weinen aus, gehen mit beim Prozess durch die verschiedenen Phasen der Trauerarbeit.

### 1.3. Was bei der Trauer geschieht

drückt Jörg Zink in einem Text sehr treffend aus:

Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.  
Hinüber dorthin, wohin der andere ging.  
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war  
alle die Jahre des gemeinsamen Lebens.  
Denn da ist etwas abgerissen,  
so ist dieses Hin- und Hergehen wichtig.  
Die Erinnerung fügt es wieder zusammen,  
immer wieder.

Da ist etwas verloren gegangen,  
die Erinnerung sucht es auf und findet es.  
Da ist etwas von uns selbst weggegangen.  
Man braucht es. Man geht ihm nach.  
Man wird es wiedergewinnen,  
und es wird in der Verbundenheit  
mit dem Dahingegangenen  
ein fester Bestandteil des eigenen Lebens  
sein und bleiben.

*Jörg Zink*

*Es wird noch etwas weiter das Bild aus von den Verbindungen zwischen den Menschen, wie das Abgerissensein sich auswirkt, ausgeführt(bei Paaren: die andere Hälfte wird weg gerissen...*

## 1.4. Phasen der Trauerarbeit

### 1. Phase: Schock

Überwältigung von zu starken Gefühlen  
erstarren  
nicht wahrhaben wollen

### 2. Phase: Emotionen (Gefühle) brechen auf

Zorn, Wut, Angst, etc. wechseln mit Trauer  
Dankbarkeit, Ruhelosigkeit, Niedergeschlagenheit, Todessehnsucht

### 3. Phase: Suchen und Sich-Trennen

was mir/der/die Tote bedeutet hat, wird ins Lebensgefüge einbezogen

### 4. Phase: Neuer Selbst- und Weltbezug:

der/die Verstorbene ist zur „inneren Figur“ geworden (Begleiter)

Die einzelnen *Trauerphasen* sind austauschbar, es gibt „Rückfälle“, die Reihenfolge kann anders ausfallen. Und jede/r Trauernde erlebt seine Trauer jeweils anders.

(M. Walter, nach John Bowlby/Verena Kast)

**Lied:** Warum leiden viele Menschen (Palästina, Karwoche)

## 2. Teil: Trauer und Trauerbegleitung in der Bibel

### 2.1 Ps 42 – 43

#### Einführung:

Der Psalm ist ein Selbstgespräch im Herzen. Das Selbstgespräch lässt einen nicht erstarren, sondern hält in Bewegung (Bewegung=Leben).

Drei Strophen: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft  
Rückschau/Erinnerung – seelische Not ausdrücken in Bildern,  
Gefühlen, Fragen – Ausschau: Was kann helfen?  
Vertrauen, als hätte man schon erhalten.

**Strophen lesen:** Gefühlswörter nachklingen lassen (eine Hälfte der TN) und Bilder nachwirken lassen (andere Hälfte der TN)

**Körperliche und seelische Symptome** im Psalm beachten

**Fragen** im Psalm näher betrachten (7x Warum = Wozu = Frage nach dem Sinn = Frage: wie stehst du zu mir?). Was besagen sie?

**Refrain:** Widerstreit zwischen Verlassenheit und Vertrauen, überflutet werden und wieder festen Halt/Anker finden in tröstlichen Worten des Glaubens

*Ausschnitt aus einem Artikel der Autorin in: Psalmen. Das Leben ins Gebet nehmen, Stuttgart 2011:*

#### **Der Beter – ein von Qual geschüttelter Mensch**

Der Psalm ist voller emotionaler Wörter, die eine innere Not widerspiegeln. Es beginnt mit einem elementaren Durst („lechzen“, „dürsten“), einer leidvollen Sehnsucht nach Gott. Da sind Tränen, Traurigkeit und ein übervolles Herz, das bei der Erinnerung an glücklichere Tage im Schmerz überläuft. Weh tut es dem Betenden, sogar im Körper („Glieder“ bzw. „Knochen“), nicht nur seelisch, wenn die Gegner immer wieder bedrängen und spotten: „Wo ist denn nun dein Gott?“, dem du ja vergeblich vertraut hast und der dir anscheinend abhanden gekommen ist?

Eigene Fragen brechen dazu aus dem Betenden heraus: Wann darf er wieder im Tempel sein, um Gott dort nahe zu sein (Ps 42,3)? Warum spürt er von Gott nichts und fühlt sich gar von ihm verstoßen (42,10; 43,2)? Hinter dem siebenfachen „Warum“ im Psalm verbirgt sich weniger die Frage nach der Ursache als vielmehr ein „Wozu“: Wohin soll das führen? Welchen Sinn soll das haben? Die Fragen richten sich an Gott selbst, aber auch an das eigene

Innere, die Seele. Im Selbstgespräch wird einerseits Seelenqual und inneres Stöhnen angesprochen und andererseits aufgefordert, sich dennoch vertrauensvoll an Gott fest zu halten, der ganz sicher retten wird. Diese Spannung zwischen Zweifel und Treue, zwischen Anfragen und Festhalten, findet sich auch durchweg im Gottesbild im Psalm.

### **Gottesbeziehung zwischen erschütternder Verlassenheit und unerschütterlichem Vertrauen**

In der *ersten Strophe*, 42,2-6, ist der Mensch am Verdursten; er lechzt nach dem als abwesend erfahrenen Gott. Er hält sich dabei aber fest am Gott des Lebens, den er schon erfahren hat.

In der *zweiten Strophe*, 42,7-12, wird das Bild der Wassermassen des Jordan zum Bild des Überflutetwerdens durch Gefühle: vor allem der Traurigkeit und des Sich-von-Gott-vergessen-Fühlens. Er hält sich aber wieder fest an Gott, diesmal als Fels.

In der zweiten und noch mehr der *dritten Strophe*, 43,1-5, tritt die Bedrängnis des Betenden durch menschliche Verfolger, die als „ungläubig“, „betrügerisch“ und „falsch“ erlebt werden, zu Tage. Er hält sich aber fest am starken und treuen Gott, der die Angriffe abwehren kann.

Trotz aller inneren Unruhe und Verlassenheit findet der Betende sehr viel Halt in seiner Gottesbeziehung: Je zweimal ruft er ihn als „Gott des Lebens“ und als „Retter“ bzw.

„Tröster“ an. Die Bilder von Gott, dem Richter, dem Fels, dem Licht, der Treue (Wahrheit) bis zum Gott der Freude (43,4) erweisen sich darüber hinaus als sehr starke Anker mitten in allen seelischen Nöten.

Der ermutigende Ausblick im Refrain („Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken“) tut sein Übriges, den Leidenden zu stützen. Denn Trost und froher Ausblick stärken die geschwundene Hoffnung auch sehr. So setzt sich schon während des Gebetes gegen Ende das Helle durch. Der Dank, der in der Zukunft Gott gegeben werden wird, wenn er die Klage erhört hat, wirft seinen Schatten schon voraus und erleichtert so die schwere Gegenwart.

### **Was führt heraus aus der Not?**

Was trägt letztlich dazu bei, dass der Betende seine Qual überwinden kann? Dem Menschen (einem Priester? vgl. 43,4) hilft es zunächst, sich an die wunderbaren Feste zu erinnern, die er schon im Tempel gefeiert hat, wie er da ganz und gar ergriffen war (42,5). Erinnerungen tun gut, ihre stärkende Kraft wird im inneren Bild wieder wach gerufen. Längst verloren geglaubte Gefühle werden wieder lebendig und bauen auf.

Noch mehr hilft es, im Gespräch zu bleiben, mit sich und mit Gott. Der Betende verstummt zu keinem Zeitpunkt und wird so auch nicht vom Leid überwältigt. Er drückt in Worten aus, was ihm fehlt und weh tut, er verbirgt es nicht einfach nur in sich. Er weint es aus, und er spricht es an, was in seiner Seele vorgeht und was er von Gott erwartet. So wird es bewegt, verhärtet sich nicht und kann sich zum Heilsamen verändern.

Der Refrain mit dem Gegensatz zwischen Qual und Ausharren drückt nicht nur die Befindlichkeit aus, sondern zeigt schon den Weg der Rettung auf. Die Wiederholung des Kehrverses ist zugleich eine Einübung in das Gottesvertrauen und in den Trost, der von Gott kommen wird. Das Gebet als Lied ist eine Schwingung, in die sich der betende Mensch einlassen und einschwingen kann. Der Dank erfolgt nicht erst nach überstandener Not, sondern reicht schon mitten in die Not hinein; so sicher will der Beter darin sein, dass sich alles zum Guten wenden wird. Durch den Dank bekommt er Raum in aller Bedrängnis und kann schon etwas aufatmen.

### **Auswege aus der Trauer**

- Erinnerung an schöne Erfahrungen stärken
- im Gespräch bleiben mit sich und Gott (manche schreiben Tagebuch, Gebete, Klagen, tröstliche Musik hören), fragen und klagen, Gebetsworte wiederholen (= Geländer im Sumpf der Trauer)
- Leid in ein Lied (Psalm) verwandeln (jüdisches Wort: drei Stufen der Trauerbewältigung: weinen, schweigen, sein Leid in ein Lied verwandeln)

Jüdin aus Oldenburg in Bibel Heute "Sabbat, Sonntag, Feiertag" (Nr. 148, 4/01): drei Dinge am Sabbat: tun, was Freude macht, dankbar sein, nicht trauern (=Arbeit)

## 2.2 Jesus weint über Jerusalem, Lk 19,41-44

Jesus weint. Davon spricht das NT meines Wissens nur zweimal: als er die von Lazarus betroffenen Menschen sieht (Joh 11,35) und hier beim Anblick Jerusalems, als er zum letzten Mal in seinem irdischen Leben dorthin kommt und schon eine Woche später tot ist. Was macht Jesus so traurig?

Er weint in Trauer über die vertanen Möglichkeiten der Menschen, ein Leben zu erhalten, das sie ganz und gar erfüllen könnte. Er hatte ihnen Gottes Frohbotschaft verkündet, Gottes Entgegenkommen, das heilt und rettet, wo immer Menschen ihm vertrauen und ihn annehmen. Er hatte in Gottes Kraft Menschen geheilt und immer wieder durch Wort, Tat und Vorleben dazu ermutigt, Gottes gütiger Vaterschaft zu vertrauen, war aber immer mehr auf Ablehnung gestoßen. An einer Reihe von Bibelstellen ist bezeugt, wie sich Jesus emotional auf Menschen einließ und ihnen Heil schenken wollte, z. B. dem reichen Mann, den er lieb gewann, der aber wegen seiner Güter die Freundschaft Jesu ausschlug und traurig wegging. Auch Jesus ist danach gefühlsmäßig sehr betroffen. Jesus ist nicht gleichgültig, was aus Menschen wird. Deshalb war er auch angesichts der Menschen in Jerusalem traurig, die so viel aufbrachten für Gott, all den ganzen Opfer- und Wohlfahrtsbetrieb, die aber so wenig verstanden von Gottes reicher Liebe und Sehnsucht nach einer Antwort der Menschen als Hingabe an ihn, der sie beschenken wollte, und einem erfülltem Leben.

Im Weinen Jesu drücken sich emotionale Verbundenheit, Liebe zu den Menschen und Betroffenheit aus. In seinen Worten „Wenn doch auch du erkannt hättest“ schaut er voll Bedauern auf das, was hätte sein können, wie wir es bei Trauerfällen auch oft tun. Und wie er stehen wir hilflos davor, wenn Menschen, die wir lieben, einen Weg gehen, der ihnen erkennbar schadet.

Ihren Willen muss Jesus akzeptieren, müssen wir akzeptieren. Und manchmal müssen wir zuschauen, wie es zu schlimmen Auswirkungen kommt, hilflos.

In der Trauer müssen wir loslassen, auch unser Verbundensein, und aushalten das Schlimme, das gewählt wird, in Unkenntnis oder manchmal wider besseren Wissens, wie die Menschen damals in Jerusalem. Jesus weint um die Menschen und ihr kommendes Leid. Er spricht es aus. Der Schmerz bleibt.

## 2.3 Maria von Magdala – Schritte aus der Trauer, Joh 20 (s. TN-Blatt)

### Der Trauerprozess der Maria von Magdala

#### - Schritte des Trauerprozesses zusammengefasst im Überblick

(vgl. dazu auch die Phasen der Trauer oben)

- weinen um den, der genommen wurde (2x)
- warum/wozu? (2x, sich fragen lassen, immer neu aussprechen)
- sich umwenden (2x, einmal *weg* vom Grab=Ort des Todes, einmal *hin* zu Jesus (zum neu und anders Lebendigen) – Abwendung und Zuwendung als Prozess im Nacheinander
- persönlich angesprochen sein (Name), Einmaligkeit der Beziehung und Innigkeit
- nicht festhalten an alter, früherer Beziehung (hier Schülerin und Lehrer, „Rabbuni“ – „Halte mich nicht fest“)
- neue Rolle und Aufgabe (Verkündigerin auf Augenhöhe, Apostolin der Apostel, Jesu Geist in ihr, der Verstorbenen und im Göttlichen Lebende ist in ihr; und sie spricht von ihren Erfahrungen mit ihm).

### 2.3. Trauerbegleitung am Beispiel Jesu in der Emmausgeschichte, Lk 24

- **Bibeltext szenisch gelesen**, drei TN vollziehen in **Bewegungen** mit, was der Text bewegt (2 als „Jünger“, eine/r als „Jesus“).
- Weg der Jünger miteinander und mit Jesus in der Reflexion nachvollziehen.
- Anhand einer **Grafik** wird der **Weg der Trauernden (Jünger) und des Trauerbegleiters (Jesus)** betrachtet, die Aspekte und die Schritte des Weges.
- **Emmaus-Bilder von Schmidt-Rottluff** (veränderte Fassung – ohne Begleiter Jesus und Originalfassung mit Jesus), von **Sr. Marie Paul OSB Ölberg**, Ikone mit Weg (Jünger und Jüngerin mit Jesus, der die Schrift auslegt und Mahl des Brotbrechens), von **Janet Brooks-Gerloff**, Emmaus/Kornelimünster bei Aachen, werden betrachtet.  
**Besonders das Letzte zeigt das unsichtbare Mitgehen des Gestorbenen und neu Lebenden in der neuen Beziehung, in der das Dunkle (wie Regen) langsam weicht dem Hellen am Horizont. Das Emmausbild wird angewendet auf den eigenen Trauerprozess und die neue Beziehung zum Verstorbenen, die am Ende der Trauerarbeit steht.**

### Abschluss

#### **Bekenntnis Bonhoeffer**

Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

Ich glaube, dass Gott uns in jeder Not-lage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen.

Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen.

In solchem Glauben müsst alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.

Ich glaube, dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind, und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden, als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

Ich glaube, dass Gott kein zeitloses Fatum ist, sondern dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

*Dietrich Bonhoeffer*

#### **Segen:**

Gott segne deine Tränen, die ausfließen lassen das gefrorene Eis in dir, die dich fühlsam machen und wiederbeleben.

Gott segne deine Sehnsucht und Hoffnung, dass sie wachsen kann und dich mit Leben erfüllen.

Gott segne deine Mühe und alle Schritte der Trauer, die dich lebendiger machen, damit du immer mehr aufstehen kannst ins Leben.

Gott segne deine Liebe.

Denn was bleibt, stiften die Liebenden.

Alles, was du geliebt hast und wen du geliebt hast, bleibt auf immer und geht ein in Gottes Leben und Gottes Liebe.

Darauf vertraue.

Das gewähre dir unser liebender Gott, der uns Vater und Bruder und Geistkraft in uns ist. Amen.

# „Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber“ (Jörg Zink)

Trauerprozesse bewältigen mit Hilfe der Bibel

Anneliese Hecht, Kath. Bibelwerk

## „Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber“ (Jörg Zink)

Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.  
Hinüber dorthin, wohin der andere ging.  
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war  
alle die Jahre des gemeinsamen Lebens.

Denn da ist etwas abgerissen,  
so ist dieses Hin- und Hergehen wichtig.  
Die Erinnerung fügt es wieder zusammen,  
immer wieder.  
Da ist etwas verloren gegangen,  
die Erinnerung sucht es auf und findet es.  
Da ist etwas von uns selbst weggegangen.  
Man braucht es. Man geht ihm nach.

Man wird es wiedergewinnen,  
und es wird in der Verbundenheit  
mit dem Dahingegangenen  
ein fester Bestandteil des eigenen Lebens  
sein und bleiben.

Jörg Zink

## Die Trauer – Schmerz, Qual, Zerrissenheit

Es hat mich ein Dunkles, ein Leid überfallen,  
eine Welle von Weh hat den Atem gehemmt.  
So geh' ich ganz anders nun unter euch allen.  
Der Schmerz wie ein Bruder zur Seite,  
und wie eine Schwester die Trauer.

Lasst meine Trauer mit mir gehen,  
sie braucht ihre Zeit und ihren Raum.  
Könnt ihr den Schmerz in mir verstehen?  
Ich fasse ihn selber kaum.  
Ich bin zerrissen, kein Ganzes, Gesundes –  
eine Quelle der Qual ist wie Krankheit in mir.  
So steh' ich ganz anders nun unter euch allen:  
Mein Bruder, der Schmerz, mir zur Seite  
und nah' meine Schwester die Trauer...

Kathi Stimmer-Salzedor

### Warum leiden viele Menschen

Text: R. Schiller, Musik: arabisches Passionslied  
Rechte bei Weltgeistig der Frauen, Stein

1. Wa - rum lei - den — vie - le Men - schen und ihr  
2. Dun - kel schei - nen — mir die Ta - ge und ich

1. Le - ben — ist be - droht? Wa - rum muß - te — Je - sus  
2. se - he — oft kein Licht. Gott, er - hö - re — mei - ne

1. ster - ben ei - nen bit' - ren — Kreu - zes - tod? Die O -  
2. Kla - ge, sei uns nah, ver - laß uns nicht! Laß die

1. li - ven - bäu - me wei - nen, Trau - er legt sich auf mein  
2. Hoff - nung in uns wach - sen: Le - ben schafft sich wie - der

1. Herz. Schaut und seht im Vor - ü - ber - ge - hen ob ein  
2. Raum. Und das Holz des — Kreu - zes Je - su wird für

1. Schmerz ist — wie mein Schmerz.  
2. uns zum — Le - bens - baum.

### Wechselnde Pfade

wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade fürchte dich nicht.

Text und Melodie: W. Pilz; © beim Autor

## Psalm 42/43

42,2 Wie die Hirschkuh lechzt nach Wasserbächen,  
so lechzt meine Seele dir entgegen, Gott,  
3 Meine Seele dürstet nach Gott,  
dem Gott des Lebens.  
Wenn ich hinkäme,  
könnte ich sehen das Antlitz von Gott.  
4 Mein Brot sind Tränen geworden,  
bei Tag und bei Nacht;  
denn man sagt zu mir jeden Tag:  
„Nun, wo ist denn dein Gott?“  
5 Daran denke ich, und es quillt über meine Seele  
wie ich zum Zelt des Höchsten ging,  
zum Haus Gottes beim Klang von Jubel und Dank,  
wenn es wogte am Fest.  
**6 Was quälst du dich so, meine Seele  
und stöhnst so in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken,  
dem Trost meines Angesichts, meinem Gott.**

7 Meine Seele in mir zerfloss,  
ich denke so sehr an dich  
im Land des Jordan, des Hermon, des Bergs Mizar.  
8 Die Flut ruft anderer Flut beim Tosen deiner Flüsse zu:  
„All deine Wellen, deine Wogen sind über mich gerollt.“  
9 Bei Tag halt ich Ausschau nach JHWH,  
nach seiner Huld in der Nacht, ich singe für mich ein Gebet,  
dem Gott meines Lebens.  
10 Ich sage zu Gott, meinem Fels:  
Warum hast du mich vergessen?  
Warum gehe ich traurig, durch den Feind bedrängt?  
11 Es quält mich in meinen Gliedern,  
wie man mich verhöhnt, mich bedrängt  
mit dem gleichen Spruch jeden Tag:  
„Nun, wo ist denn dein Gott?“  
**12 Was quälst du dich so, meine Seele  
und stöhnst so in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken,  
dem Trost meines Angesichts, meinem Gott.**

43,1 Sei mein Richter, Gott,  
und streite meinen Streit gegen ein ungläubiges Volk!  
Befreie mich vom betrügerischen und falschen Mann!  
2 Denn du bist der Gott, der es abwehren kann.  
Warum hast du mich verstoßen?  
Warum muss ich als Ausgestoßener herumgehen,  
bedrängt durch den Feind?  
3 Sende aus dein Licht und deine Wahrheit (Treue),  
sie sollen mich leiten.  
Sie sollen mich bringen zu deinem heiligen Berg  
und zu deiner Wohnstätte,  
4 damit ich gelange zu Gottes Altar, zum Gott der Freude.  
Ich jauchze und singe dir Dank mit der Harfe,  
dir Gott, mein Gott.  
**5 Was quälst du dich so, meine Seele  
und stöhnst so in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken  
dem Trost meines Angesichts, meinem Gott.**

*Übersetzung: Anneliese Hecht*

## **Jesus weint über Jerusalem, Lk 19,41-44**

41 Als er näher kam und die Stadt sah, weinte er über sie

42 und sagte:

Wenn doch auch du an diesem Tag erkannt hättest, was dir Frieden bringt.

Jetzt aber bleibt es vor deinen Augen verborgen.

43 Es wird eine Zeit für dich kommen, in der deine Feinde rings um dich einen Wall aufwerfen, dich einschließen und von allen Seiten bedrängen.

44 Sie werden dich und deine Kinder zerschmettern und keinen Stein auf dem andern lassen; denn du hast die Zeit der Gnade nicht erkannt.

## **Begegnung des Auferstandenen mit Maria von Magdala (Joh 20,1f.11-18)**

1 Am ersten Wochentag aber kommt Maria von Magdala in der Frühe, als es noch finster war,

zur Gruft und sieht den Stein von der Gruft weggenommen.

2 Da läuft sie und kommt zu Simon Petrus und zu dem anderen Jünger, den Jesus lieb hatte, und spricht zu ihnen:

„Sie haben den Herrn aus der Gruft weggenommen, und wir wissen nicht, wo sie ihn hingelegt haben.“

11 Maria aber stand weinend draußen bei der Gruft.

Während sie nun weinte,

beugte sie sich vornüber in die Gruft hinein

12 und sieht zwei Engel in weißen Gewändern dasitzen,

einen bei dem Haupt und einen bei den Füßen, wo der Leib Jesu gelegen hatte.

13 Und jene sagen zu ihr: „Frau, was weinst du?“

Sie sagt zu ihnen: „Sie haben meinen Herrn weggenommen und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.“

14 Da sie dies sagte, wandte sie sich um

und sieht Jesus dastehen;

und sie wusste nicht, dass es Jesus war.

15 Jesus sagt zu ihr: „Frau, was weinst du? Wen suchst du?“

Da jene meinte, es sei der Gärtner, sagt sie zu ihm:

„Herr, wenn du ihn weggetragen hast, so sage mir, wo du ihn hingelegt hast!

Und ich werde ihn holen.“

16 Jesus spricht zu ihr: „Mirijam!“

Da wendet jene sich um

und spricht zu ihm auf hebräisch: „Rabbuni!“, das heißt Lehrer.

17 Jesus spricht zu ihr: „Halte mich nicht fest!

Denn ich bin noch nicht zum Vater aufgestiegen.

Geh aber hin zu meinen Brüdern und sage ihnen:

Ich steige auf zu meinem Vater und eurem Vater,

zu meinem Gott und eurem Gott!“

18 Maria Magdalena kommt und verkündet den Jüngern:

„Ich habe den Herrn gesehen“;

und dies habe er ihr gesagt.

# Maria von Magdala - Schritte aus der Trauer in ein neues Leben

## 0. Draußen, finster, Grab

draußen - vom Bereich des geliebten Toten getrennt

finster - im Dunkeln tappen, nicht durchblicken/sehen können, was ist

Grab - Bereich des Todes, endgültige Realität, Entzogenheit, Vergänglichkeit, Erfahrung, des Dunklen, Verborgenen

## 1. Zum Grab kommen und weinen

zum Grab kommen - letzten Dienst erweisen am Menschen, der einst körperlich gegenwärtig war, an dem, was geblieben ist, Ort der Trauer

weinen (insgesamt 4 x!) - Emotionen brechen auf, Schmerz ausfließen lassen, es löst sich

## 2. Sich ins Grab hineinbeugen

sich in den Totenbereich hinein begeben, sich auf die Realität des Todes ganz einlassen

## 3. Sich fragen lassen: Warum weinst du?

zwei Engel - Boten, Mittler, die normalerweise ihre Botschaft zu sagen haben; hier einmalig in der Bibel *fragen* sie

warum - *die* Frage aller Trauer in Schicksalsschlägen, beim Tod geliebter Menschen, hier seitens der Boten als Angebot zum Aussprechen

aussprechen - Maria von M. spricht vom Entzogensein des Verstorbenen

## 4. Sich umwenden - den Verstorbenen als Lebenden sehen

sich umwenden - aus dem Bereich des Todes/Grabes heraus dem Leben zuwenden, aus der Vergangenheit ins Jetzt

Jesus sehen - Jesus in seiner neuen Realität wahrnehmen, und doch nicht verstehen, Wandlung der Beziehung wird so ermöglicht

## 5. Sich fragen lassen: Warum weinst du? Wen suchst du?

Warum? - Noch einmal wird die gleiche Frage gestellt, nun von Jesus wie zuvor von den Boten. Wiederholung von Schritten ist bei tiefer Trauer oft nötig, es braucht ein wiederholtes Aussprechen der Trauer, des Verlustes, des Vergangenen, des Entzogenen.

Wen suchst du? - Diese Frage geht weiter in die Gegenwart. Die Trauernde spricht aus, dass sie den Toten sucht, den sie „haben“ (holen) will: das, was ihr geblieben ist von ihrer einstmaligen Beziehung zu Jesus.

## 6. Mit Namen angesprochen werden

„Mirjam“ - ganz persönlich (mit Namen), ganz vertraut, angesprochen sein und hoffen, das persönliche Verhältnis von früher wieder zu bekommen:

„Rabbuni“ - in das alte Schülerin-Lehrer-Verhältnis zurück fallen und es für die Zukunft erhalten wollen

## 7. Nicht festhalten dürfen

„Halte mich nicht fest“ - Loslassen des alten Jesusbildes und – Verhältnisses ist angesagt, die neue Realität Jesu mit seinem neuen, jenseitigen, göttlichen Leben zu akzeptieren, nicht verfügen über diese neue Beziehung

## 8. Neue Rolle als Gesandte Jesu einnehmen

Apostolin, - Beauftragte im Namen Jesu; neue verantwortungsvolle Rolle als Beauftragte und Gesandte Jesu

zu den Brüdern/den JüngerInnen gesandt - Zeugnis geben von der Erfahrung mit dem lebendigen Auferstandenen

## Der Weg der Emmausjünger (Lk 24,13-35)

Elbersfelder Übersetzung

13 Und siehe, zwei von ihnen gingen an eben dem Tag nach einem Dorf,  
sechzig Stadien von Jerusalem entfernt, mit Namen Emmaus.

14 Und sie unterhielten sich miteinander über dies alles, was sich zugetragen hatte.

15 Und es geschah, während sie sich unterhielten und stritten,  
dass sich Jesus selbst nahte und mit ihnen ging;

16 ihre Augen aber waren festgehalten, so dass sie ihn nicht erkannten.

17 Er sprach aber zu ihnen:

*Was sind das für Worte, die ihr im Gehen einander zuwerft?*

Und sie blieben mürrisch stehen.

18 Einer aber, mit Namen Kleopas, antwortete und sprach zu ihm:

*Bist du der einzige aus Jerusalem, der nicht erfahren hat, was dort geschehen ist in diesen Tagen?*

19 Und er sprach zu ihnen: *Was denn?*

Sie aber sprachen zu ihm:

*Das mit Jesus, dem Nazarener,*

*der als Prophet auftrat, mächtig in Werk und Wort vor Gott und dem ganzen Volk;*

*20 und wie ihn die Hohenpriester und unsere Obersten zum Todesurteil überlieferten  
und ihn kreuzigten.*

*21 Wir aber hofften, dass er der sei, der Israel erlösen werde.*

*Doch bei alledem vergeht nun auch dieser dritte Tag, seitdem dies geschehen ist.*

*22 Aber auch einige Frauen von uns haben uns aus der Fassung gebracht,  
die am frühen Morgen bei der Gruft gewesen sind*

*23 und, als sie seinen Leib nicht fanden, kamen und sagten,*

*dass sie auch eine Erscheinung von Engeln gesehen hätten, die sagen, dass er lebe.*

*24 Und einige von denen, die mit uns sind, gingen hin zu der Gruft*

*und fanden es so, wie auch die Frauen gesagt hatten; ihn aber sahen sie nicht.*

25 Und er sprach zu ihnen:

*O ihr Unverständigen und Trägen im Herzen,*

*zu glauben aufgrund von allem, was die Propheten geredet haben!*

*26 Musste nicht der Christus dies leiden und in seine Herrlichkeit hineingehen?*

*27 Und von Mose und von allen Propheten anfangend,*

*legte er ihnen in allen Schriften das über ihn Gesagte aus.*

28 Und sie näherten sich dem Dorf, wohin sie gingen;

und er tat so, als wollte er weitergehen.

29 Und sie nötigten ihn und sagten:

*Bleibe bei uns! Denn es ist gegen Abend, und der Tag hat sich schon geneigt.*

Und er ging hinein, um bei ihnen zu bleiben.

30 Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch lag, nahm er das Brot und segnete es;  
dann brach er es und gab es ihnen.

31 Ihre Augen aber wurden aufgetan, und sie erkannten ihn;

und er wurde nicht-erscheinend, weg von ihnen.

32 Und sie sprachen zueinander:

*Brannte nicht unser Herz in uns, wie er auf dem Weg zu uns redete und wie er uns die Schriften öffnete?*

33 Und sie standen zur gleichen Stunde auf und kehrten nach Jerusalem zurück.

Und sie fanden versammelt die Elf und die, die mit ihnen waren,

34 die sagten: *Wirklich auferweckt worden ist der Herr und dem Simon erschienen.*

35 Und sie erzählten, was auf dem Weg geschehen war

und wie er von ihnen erkannt worden war am Brechen des Brotes.





Janet Brooks-Gerloff, Abtei Kornelimünster



Sr. Marie Paul OSB, Ölberg, Jerusalem

## *Segen für Trauernde*

Gesegnet sei deine Trauer  
Dass du nicht erstarrst vor Schmerz,  
sondern Abschied nehmen  
und dich behutsam lösen kannst,  
ohne dich verloren zu geben.

Gesegnet deine Klage,  
dass du nicht verstummst vor Entsetzen,  
sondern herausschreien kannst,  
was über deine Kraft geht  
und dir das Herz zerreißt.

Gesegnet deine Wut,  
dass die Entmutigung dich nicht überwältige,  
sondern die Kraft in dir wachse, für dich zu kämpfen,  
trotzdem dein Leben zu wagen.

Gesegnet deine Einsamkeit,  
dass du Raum findest, Vergangenes zu ordnen,  
ohne schnellen Trost zu suchen und in blinder Flucht  
neues Unheil auf dich herabzuziehen.

Gesegnet du, dass du Unsicherheit aushalten  
Und Ängste bestehen kannst,  
bis du wieder festen Grund spürst unter deinen Füßen  
und ein neuer Tag dir sein Licht schenkt.  
Amen

So, beschütze und begleite euch der dreieine Gott,  
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

*Quelle unbekannt*