

Über die Trauer

Trauer ist keine Krankheit, sondern Leidenschaft. Sie lässt sich nicht einfach wegtherapieren. Stattdessen nimmt sie sich ihre eigene Zeit. Der Schmerz verwandelt langsam – mitunter unmerklich langsam – Verlorengegangenes in der eigenen Seele. So wird ein verstorbener Angehöriger oder ein entgangener Lebenspartner einen neuen, geborgenen Ort in der eigenen Erinnerung finden.

Wird nicht schmerzlich hervorgetrauert, sondern wehmütig nachgetrauert, bleiben Menschen untröstlich in der eigenen Traurigkeit gefangen. Sie können mit dem Verlust nicht dauerhaft zurechtkommen. Es kommt darauf an, ob die Trauer öffnet oder verschließt. Legt sie meine Seele frei, bin ich nicht länger selbst verschlossen. Ohne Selbstmitleid wende ich mich Gott zu, so wie der verlorene Sohn es ja gleichnishaft vorgemacht hat (Lukas 15,17-19).

Gottes Arme – durch Jesu Kreuz ausgebreitet und ausgerichtet – umfassen mein Leben mit all den Abschieden und den Verlusten. Selbst mit meiner Sünde kommt er zurecht. Wo ich Gott beim Wort nehme und ihm glaube, nimmt er mich bei sich auf. So finde ich mich auch mit einer trauernden Seele beim himmlischen Vater wieder. In seinen Armen wird meine Lebensfreude neu erwachen.

Jochen Teuffel