

1.

***Was gibt unserer Seele Trost,
wenn wir trauern?***

Was hilft unserer Seele wieder auf,
wenn sie am Boden liegt?

Und was gibt unserer Seele Ruhe,
wenn sie aufgewühlt ist?

SEELENTRÖSTER heißt der Titel dieses Gottesdienstes,
Trauer mit Gott tragen.

Das ist gar nicht so einfach.
Wenn wir trauern, ***ist unsere Seele aufgewühlt.***
Da spüren wir Gott häufig nicht einmal.

Unsere Seele ist in Not,
sie sieht und hört nichts, was um sie herum geschieht,
sie ist vollständig mit sich selbst beschäftigt.

Unsere Seele braucht ***Tiefe.***
Es geht ihr nicht gut,
wenn das Leben an der Oberfläche bleibt.

Trauer berührt unser Innerstes.
Wir sprechen von **tiefer Trauer.**

Wenn uns etwas so tief trifft,
können wir es nicht beiseite wischen.
Wir können es nicht ignorieren.
Es *wird nicht schon wieder.*

Es wühlt unsere Seele auf.

**Solche Trauer ist unsere Reaktion
auf eine der großen Lebenskrisen.**

Lebenskrisen haben mit **Verlust** zu tun.

Wir verlieren etwas,
das nicht nur *wichtig* für uns war,
sondern das uns ***existentiell betrifft***.

Wir haben nicht *etwas* oder *jemanden* verloren,
sondern es ist,
als wenn wir ein Stück von uns selbst verloren haben.

Es gibt mindestens drei große Lebenskrisen,
die uns derartig treffen können.
Das ist
der Verlust der Arbeit;
der Verlust der eigenen Kraft oder Gesundheit;
der Verlust eines geliebten Menschen.

Der Verlust der Arbeit:
Es ist egal, ob es sich dabei um eine Entlassung handelt
oder die Pensionierung;
oder ob die Arbeit sich einfach ändert,
und wir nicht mehr so wichtig sind.

Es ist egal, ob es sich um eine bezahlte Arbeit handelt
oder z.B. die Rolle als Mutter oder Vater,
die wegfallen,
weil unsere Kinder älter geworden sind.

Unsere Arbeit hat einen großen Teil unserer Zeit gebraucht.
Wir haben uns eingebracht, uns engagiert.
Es hatte einen Sinn, *wir waren wichtig*.

Der Verlust kann uns regelrecht aus der Bahn werfen.

Der Verlust der eigenen Kraft oder Gesundheit:
Manche Menschen trifft es sehr,
wenn sie merken,
dass sie erst einiges, und dann immer mehr
nicht mehr können.

Meine Therapeutin,
die ich während der Depression besucht hatte,
erklärte mir mit schöner Regelmäßigkeit,
dass ich nicht mehr 20 oder 30 bin.

Das wollte ich gar nicht so gerne hören.
 Aber sie machte mir das so lange klar,
 bis ich es akzeptieren konnte:
Ich brauche mehr Zeit als früher.
Es geht nicht mehr so schnell.
Es gibt Grenzen meiner Belastbarkeit,
die ich besser nicht überschreite,
denn sonst geht es mir schlecht.

Für viele ältere Menschen, die ich kenne,
 ist es eine schwere Herausforderung,
 sich einzugestehen,
 dass sie lieber nicht mehr Auto fahren sollten.
Auto fahren scheint manchmal besser zu gehen,
 als sich zu Fuß zu bewegen.
 Aber *Auto fahren* ist auch schneller –
 und es ist leider ein Fakt,
 dass auch das Reaktionsvermögen nachlässt,
 wenn man älter wird.

Es ist ungeheuer schwer für die Seele,
wenn sie erkennt, was nicht mehr geht.
 Sie ist dann voller Wehmut und Trauer.

Die dritte große Lebenskrise ist
der Verlust eines geliebten Menschen:
 Kein Verlust wirkt so stark wie dieser.
 Wenn man sein Kind verliert,
 seinen Partner oder seine Partnerin,
 dann ist die Seele von Grund auf ***aufgewühlt.***

Das Leben bricht zusammen, man weiß gar nicht mehr,
 wohin man gehen soll mit seiner Trauer.

Da helfen keine guten Worte
 (auch wenn sie wirklich gut tun),
 da hilft auch kaum ein Gebet –
 da ist man einfach *im tiefen Tal:*

Und ob ich schon wanderte im tiefen Tal....

2.

***Unsere Seele ist nicht von selbst darauf vorbereitet,
 solche Lasten tragen zu können.***

Es gibt eine Tiefe der Trauer,
in der unsere Seele an ihre Grenze kommt.

Es gibt den Spruch:
Gott legt uns keine Lasten auf, die wir nicht tragen können.

Ich weiß nicht, ob das wirklich *immer* stimmt.

***Unsere Seele ist nicht von selbst darauf vorbereitet,
so schwere Lasten zu tragen.***

Deshalb ist die Frage, ob wir sie vorbereiten können.

Möglicherweise geht das –
wenn auch nur bis zu einem gewissen Grad.

In der Bibel gibt Gott den Menschen
niemals einfache Aufgaben.
Er ist nicht auf Abraham oder Mose zugekommen
und hat gesagt:
*Sag mal,
kannst du mir mal einen Gefallen tun?
Dauert auch nicht lange,
ich will dich ja nicht belästigen.*

So was finden Sie nicht in der Bibel.
Da geht es immer um viel mehr.

Gott fordert uns,
er drängt sich in unser Leben,
er sagt deutlich, was er erwartet.

Wir erleben manchmal, dass die Welt hart ist.
Gott sagt uns,
dass die Aufgabe, die er für uns hat,
ebenfalls hart sein wird.

Einmal kommt in der Bibel allerdings das Wort *leicht* vor.
Jesus sprach davon. Er sagte:
*Kommt alle her zu mir,
die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet.
Ich werde euch Ruhe geben...
Bei mir findet ihr Ruhe für euer Leben.*

*Mir zu dienen, ist keine Bürde für euch,
meine Last ist leicht*“ (Mt. 11, 28-30)

„Leicht“ ist ein Seelenwort.

Es bedeutet nicht, dass das Leben leicht ist.

Wenn es Ihr Ziel ist, ein angenehmer Leben zu haben,
werden Sie vermutlich feststellen,
dass Sie sich das *hart erarbeiten* müssen.
Das ist nicht leicht.

**Aber Ihre Seele kann sich *leicht* anfühlen,
und zwar *dann, wenn sie sich an Gott festmacht*.**

Unsere Seele hat eine Richtung und eine Aufgabe:
Sie will mit Gott in Kontakt treten,
und sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

Wenn Sie darauf hinarbeiten,
eine Seele zu bekommen, die *leicht* ist,
weil sie sich an Gott festgemacht hat,
werden Sie feststellen,
dass die Fähigkeit dabei wächst,
auch schwere Lasten zu tragen
und schwere Aufgaben anzupacken.

Und wie macht sich meine Seele an Gott fest?

Auch das kann man bei Jesus sehen.

Jesus hatte ja auch eine Menge zu tragen.
Er hatte schwere Herausforderungen zu bewältigen,
die auch seine Seele belasteten

*Es gibt die Geschichte vom Teufel,
der ihn in der Wüste in Versuchung führen will:
„Ich mache dich zum Herrscher über das ganze Land“,
sagte er,
„wenn du mich anbetest
und deine Seele nicht an Gott festmachst.“
Jesus musste den Teufel regelrecht verjagen
aus seiner Seele und seinem Herzen.*

Als Jesus dann kurz vor seiner Kreuzigung
im Garten Gethsemane betete,
als er genau wusste, was ihm bevor stand,
da sagte er:
„Meine Seele ist betrübt bis in den Tod“.

Wie konnte er das durchhalten?

Emil Brunner, ein großer Schweizer Theologe,
der schon 1966 in Zürich gestorben ist,
hatte das auf die Gnade zurückgeführt.

Er sagte:

Jesus konnte das alles durchhalten,
weil ihn die Gnade durchströmte,
die er dann an andere weitergegeben hat.

Zur Gnade gehört,
dass Jesus ***in den Zeiten, als es ihm gut ging,***
erlebte, dass Gott ihn angenommen hat:
„Du bist mein geliebter Sohn“, sagte Gott bei seiner Taufe.

Jesus war von Menschen umgeben, die ihn liebten,
und von Gott, die ihn liebte.

Bevor er anfang,
irgendetwas zu tun und das Evangelium zu verkündigen,
steht die Gewissheit, von Gott angenommen zu sein.

Gott sagt:

„Ich habe dich zuerst geliebt“ – (1. Joh. 4, 19)
das sagt er übrigens nicht Jesus,
sondern ***uns*** (im 1. Johannesbrief).

Jesus hat diese Gnade *sehr bewusst* in sich aufgenommen.
Er hat sie sich *bewusst gemacht*.

Das Angenommensein durch Gott
war für ihn stärker als die Ablehnung der Menschen
und die Erfahrungen von Trauer und Verlust.

*„...und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
fürchte ich kein Unglück,
denn du bist bei mir...“*

Unsere Seele sehnt sich nach Gott, bei dem sie Kraft findet.

Wenn wir beten, ist deshalb genau das die Nagelprobe:

Werden wir im Gebet

mit Gnade und Kraft erfüllt –

oder ist unser Gebet doch eher

so eine Art *geistlicher Verpflichtung*, die wir in uns spüren?

Wenn es eher eine Verpflichtung ist,

dann braucht unsere Seele möglicherweise mehr Ruhe.

Denn unsere Seele sehnt sich auch nach Ruhe.

Dadurch gewinnt sie Kraft.

dadurch überwindet sie die *Seelenmüdigkeit*.

Manche Menschen sagen ja,

sie finden Gott in der Natur –

wenn sie alleine unterwegs sind,

wenn sie in den Wald hören können

und zur Ruhe kommen.

***In der Ruhe mit Gott spürt unsere Seele,
dass sie angenommen ist bei Gott.***

In der Ruhe wird meine Seele geheilt.

Deshalb ist eine wichtige Frage:

Wie gut gelingt es Ihnen, nichts zu tun?

Der berühmte Philosoph Blaise Pascal schrieb mal:

„Ich habe entdeckt, dass das ganze Unglück der Menschen
aus einer einzigen Ursache kommt:

nicht ruhig in einem Zimmer bleiben zu können“

(Ortberg, 195)

Oder anders ausgedrückt:

**„Die Fähigkeit zum Nichtstun
deutet auf geistliches Wachstum hin“.**

Da können wir uns an Gott ein Beispiel nehmen,
der am 7 Tag ruhte.

3.

Die Frage war, wie wir uns und unsere Seele
in den Zeiten, in denen es uns gut geht, vorbereiten können
auf die Zeiten, in denen wir belastet sind
und in denen unsere Seele aufgewühlt ist,
weil wir voller Trauer sind.

Das sind die Zeiten,
in denen Gott zu schweigen scheint,
in denen wir ihn zumindest
häufig *nicht* wahrnehmen können.

Wir spüren ihn nicht,
aber wir *wollen* vertrauen,
dass er trotzdem da ist
und uns in seinen Armen hält.

Ich möchte Ihnen die Geschichte von Patrick erzählen,
den wir immer „Paddel“ nannten – weil er irgendwie so war,
ziemlich *paddelig*.

Paddel war einer unserer Nachbarn,
er war im Alter meines Bruders
(also 4 Jahre jünger als ich).
Genauso wie wir verbrachte er einen großen Teil
seiner Freizeit in der Kirchengemeinde,
er gehörte vor allem zu unserer Theatergruppe.

Er war sehr witzig,
und das lag auch an seiner *Paddeligkeit*.
Er vergaß z.B. immer seine Texte.
Das ist beim Theaterspielen ganz lustig,
denn es zwingt uns andere dazu,
ständig zu improvisieren.
Wir wussten ja nie so genau, was kommt.

Irgendwann haben wir genau diese Paddeligkeit
einfach in unsere Stücke eingebaut.
Seitdem gab es dann immer einen, nämlich Paddel,
der irgendwas erzählte,
das überhaupt nicht zum Stück gehörte.
Das war wirklich komisch.

Aber irgendwann bekamen wir dann auch mit,
 woran diese Paddeligkeit lag:
 Patrick hatte einen Gehirntumor.

Er wurde dann mehrfach operiert,
 aber man konnte den Tumor nie ganz entfernen,
 weil er stark mit *den* Teilen des Gehirns verwoben war,
 die man zum Leben unbedingt braucht.

So blieb nach jeder Operation ein Teil zurück,
 das dann wieder weiter wuchs.

Am Ende war klar,
 dass Paddel sterben wird.

Er wusste natürlich, dass ich Theologie studierte,
 und wir hatten auch ein wirklich gutes Verhältnis zueinander.

In den Monaten vor seinem Tod
 hatten wir oft zusammen gesessen
 in seinem Zimmer.

Patrick fragte mich:
„Was passiert, wenn ich sterbe?“

Er hatte den Tod vor Augen –
 für mich war das unendlich weit weg,
 ich stand bei allem, was ich machte, am Anfang.

Ich erzählte ihm von meinem Glauben,
 und das Gute war, das Paddel auch fest im Glauben stand.
 Er brauchte manchmal nur jemanden,
 der ihn bestätigte.

Ich fühlte mich enorm hilflos.
*„Ich kann mir nicht im entferntesten vorstellen,
 was du durchmachst“,* sagte ich ihm.

Wir fanden keine irgendwie verstehbare Antwort auf die
 Frage, warum er jetzt sterben müsse.
 Und welchen Sinn das Ganze hat.

„Glaubst du, dass Gott wirklich da ist?“, fragte er.
 Ich wusste es nicht, ich hoffte es.

Manchmal wollte Paddel beten, konnte es aber nicht.
Da habe ich dann in aller Hilflosigkeit gebetet
und mir gewünscht, dass Gott da ist
und mir die richtigen Worte in den Mund legt.

Seltsamerweise kann jedes Wort *richtig* sein,
wenn es von Herzen kommt.
Auch ein hilfloses Gestammel.

Als Paddel dann starb,
fragte ich mich wieder einmal,
wie man denn vertrauen kann,
wenn alles um einen herum zusammen bricht.

Paddel hatte seine Seele erstaunlicherweise vorbereitet.
Sein Vertrauen hatte ihn
durch seinen eigenen Tod hindurch getragen.



Ich möchte Sie einladen, Ihre Seele zu pflegen
und sie zu stärken in der Zeit,
in der das gut geht,
weil es Ihnen gut geht.

Und ich glaube, das geht nur in der Stille.
Unsere Seele sehnt sich nach Ruhe.

Wir sprechen hier manchmal von den „*White spaces*“,
den *leeren Räumen*.
Das sind Zeiten, in denen wir keine Termine
und keine Verabredungen haben –
auch keine privaten.

Sie sind für unsere Seele von großer Bedeutung.

Unsere Seele sehnt sich nach Gott, bei dem sie Kraft findet.

4.

Mir ist aufgefallen,
dass es in der Bibel **eine Methode** gibt,
mit der die Menschen ihre eigene Seele
wirklich in den Blick nehmen
und sie dadurch stärken.

Sie nehmen ihre Seele bewusst wahr,
und manchmal sprechen sie auch mit ihr.

Ich lese Ihnen mal ein paar Zitate aus den Psalmen vor:

*Meine Seele ist sehr erschrocken.
Herr, errette meine Seele!* (Ps. 6,4f)
Nicht „ich“ bin erschrocken,
sondern meine Seele ist es.
Und sie soll auch errettet werden.

*Der Herr ist mein Hirte.
Er erquickt meine Seele* (Ps. 23,3)

*Trübe ist mein Auge
und matt ist meine Seele* (Ps. 31,10)

*Wie der Hirsch schreit nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele, Gott, zu dir* (Ps. 42,2)

Meine Seele dürstet nach Gott (Ps. 42,3)

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft (Ps. 62,2)

Die Seele sehnt sich nach Ruhe.
In diesen Texten nehmen Menschen das wahr.
Sie **bemerk**en, wie es ihrer Seele geht
und was sie braucht.

**Wie geht es Ihrer Seele?
Was fühlt sie,
und was braucht sie?**

Manchmal reden die Menschen richtig mit ihrer Seele:

*Was betrübst du dich, meine Seele,
und bist so unruhig in mir?* (Ps. 43,5)

*Lobe den Herrn, meine Seele,
und was in mir ist seinen Heiligen Namen* (Ps. 103)

Wach auf, meine Seele (Ps 108,2)

Nach biblischem Verständnis ist unsere Seele
ein Geschenk von Gott.

Sie ist auf die Ewigkeit hin ausgerichtet.

Mit unserer Seele

werden wir am Ende zu ihm zurück kehren.

Sie hat den Zweck

und sie hat die Möglichkeit, mit Gott in Kontakt zu treten
und seine Nähe wahrzunehmen.

**Deshalb macht es so viel Sinn,
dass wir selbst unsere Seele sehr viel mehr wahrnehmen.**

Am Ende habe ich noch ein Zitat aus den Psalmen:

Ja, ich ließ meine Seele still und ruhig werden. (131,2)

Wenn ich dich anrufe,

so erhörst du mich

*und **gibst meiner Seele große Kraft!** (138,3)*

Amen

(GEBET)