

Hinter den Falten der Nacht...

Liebe to go

Ein Spaziergang
mit der Traurigkeit

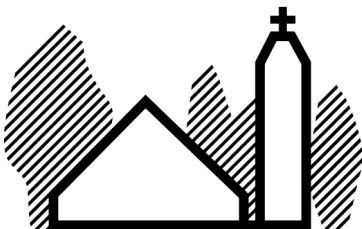
Traurigkeit ist unberechenbar –

Sie sind nicht allein!

Wenn Sie mit uns sprechen möchten oder
jemanden zum Zuhören suchen, sprechen Sie
uns gerne an:

Birte.biebuyck@friedensgemeinde.berlin

Wolfgang.haefele@friedensgemeinde.berlin



Ev. Friedensgemeinde Charlottenburg

Tannenbergallee 6, 14055 Berlin

Tel: 030 3044996

Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm. 1. Johannes 4,16

Sie sind unterwegs, weil Sie jemanden verloren haben,
den oder die Sie sehr geliebt haben.

Der Verlust hat eine Lücke gerissen.

Niemand kann sie schließen.

Das Leben aller anderen scheint einfach weiterzugehen. So, als wäre Ihr Herzensmensch nicht tot. So, als wäre nicht alles andere unwichtig geworden.

Als wäre nicht die Welt eine andere – seit dem Tod.

Dieser Spaziergang lädt Sie ein, sich Zeit zu nehmen,

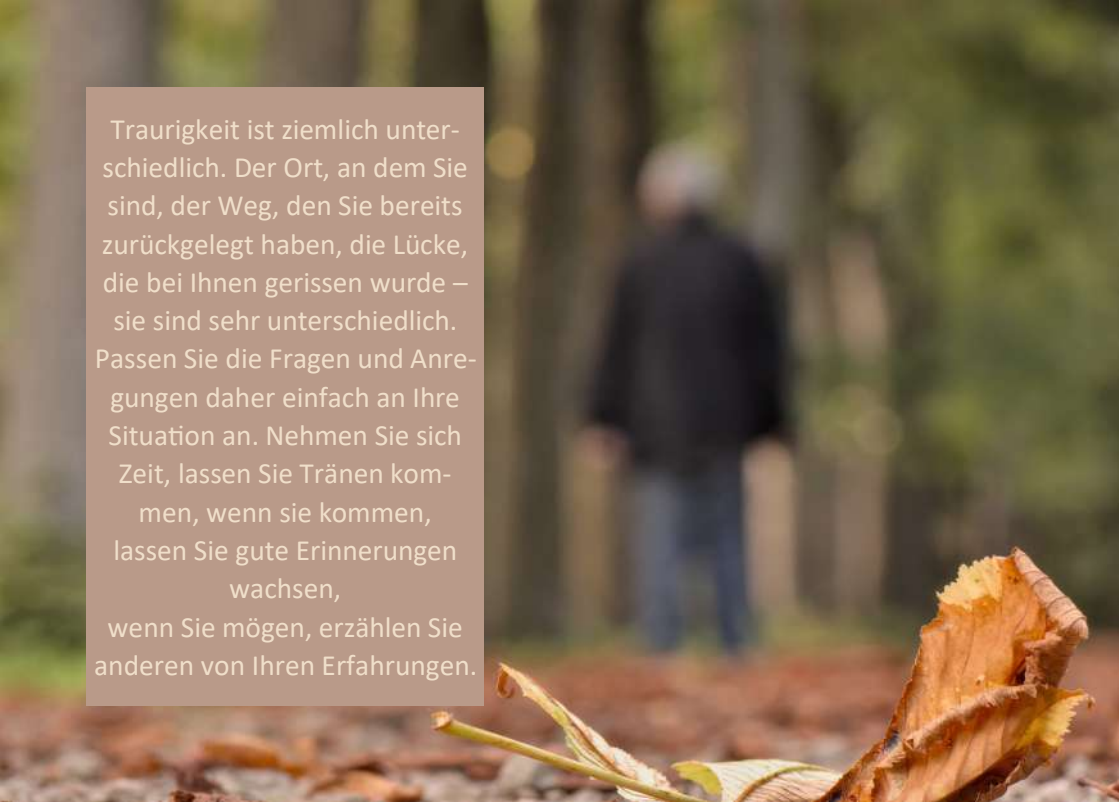
um noch einmal der Liebe nahe zu sein, die war

und sich zu bergen in den Gott der Liebe,

dem wir alles verdanken, was wir geschenkt bekommen und woran wir uns freuen

und dem wir klagen können, wie sehr uns die verstorbene Person fehlt.

Gott ist da, ER spürt unsere Traurigkeit und will sie heilen.



Traurigkeit ist ziemlich unterschiedlich. Der Ort, an dem Sie sind, der Weg, den Sie bereits zurückgelegt haben, die Lücke, die bei Ihnen gerissen wurde – sie sind sehr unterschiedlich. Passen Sie die Fragen und Anregungen daher einfach an Ihre Situation an. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie Tränen kommen, wenn sie kommen, lassen Sie gute Erinnerungen wachsen, wenn Sie mögen, erzählen Sie anderen von Ihren Erfahrungen.

Zurückblicken

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.
Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.*



Das Leben ist ein wunderbares Geschenk.

Wir haben da einen Menschen bei uns gehabt, der unser Leben reich gemacht hat.

Frag dich...

Welche Erlebnisse fallen dir als erste ein, wenn du an deinen geliebten Menschen denkst?

Bewahre das warme Gefühl!

Abschied ist so schwer, weil ja auch unser Leben, so wie es war, zu Ende ist. Ich werde ein(e) Andere(r).

Nehmen Sie sich Zeit das zu realisieren.

Lassen Sie sich zusagen:

Du bleibst wunderbar geborgen.

Du bist nicht allein.

Gott hält dich am Abend und am Morgen und in den dunklen Nächten in seiner Hand.

Die Weite der Welt ist nicht leer, sondern voll von guten Klängen und wunderbaren Erinnerungen.

***Erinnern
das ist
vielleicht
die qualvollste Art
des Vergessens
und vielleicht
die freundlichste Art
der Linderung
dieser Qual.***

Erich Fried

Gestärkt werden

Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Ginster und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Ginster.

Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iss! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

1. Könige 19, 4-8



Engel

– das sind keine Wesen mit Flügeln, aber es sind Lichtgestalten, die dich aufrichten und stärken. Die dir Essen bringen, wenn du selbst nicht mehr aufstehen magst. Die dich manchmal auch ermahnen, die dir einen Weg zeigen – ohne zu verschweigen, dass dieser lang und weit sein wird.

Der Weg zurück in ein Leben ohne den geliebten Menschen ist sehr lang und weit und schwer.

Ein Teil von uns will da gar nicht hin. Will lieber liegen bleiben unter dem Ginster und sterben.

Wozu noch aufstehen ...

Der Engel weist uns auf das Elementare hin: Steh auf. Das Leben ist ein Geschenk, auch wenn der Blick darauf im Moment verstellt ist. Man findet das Glück wieder, wenn man sich aufmacht und losgeht. Gehen ist dafür ein gutes Bild: Schritt für Schritt, nicht gleich am Ziel, manchmal sehr unsicher, den Blick zuerst vielleicht nur nach unten oder zurück gerichtet, sind wir unterwegs. Aber beim Gehen kommt etwas in Bewegung.

Die Engel – Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein

Es müssen nicht Männer
mit Flügeln sein,
die Engel.

Sie gehen leise, sie müssen nicht schreien,
oft sind sie alt und hässlich und klein,
die Engel.

Sie haben kein Schwert,
kein weißes Gewand,
die Engel.

Vielleicht ist einer, der gibt dir die Hand,
oder er wohnt neben dir, Wand an Wand,
der Engel.

Dem Hungernden hat er das Brot gebracht,
der Engel.

Dem Kranken hat er das Bett gemacht,
und hört, wenn du ihn rufst, in der Nacht,
der Engel.

Er steht im Weg und er sagt: Nein,
der Engel.

Groß wie ein Pfahl und hart wie ein Stein –
Es müssen nicht Männer mit Flügeln sein,
die Engel.

(von Rudolf Otto Wiemer)

Überlege mal ...

...welche Engel haben dir geholfen, wieder aufzustehen, zu essen, zu trinken, erste Schritte zu machen?

Gehst du lieber ganz für dich oder wäre es schön, jemanden an der Seite zu haben, dem du von allem erzählen könntest, was du zurücklassen musst?

Manche Engel sind auch unsichtbar – erzähle deine Gedanken einfach dem Wind und gehe Schritt um Schritt.

Wenn du magst – danke deinen Engeln.

Am anderen Ort

***Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich!
In meines Vaters Hause sind viele Wohnungen. Wenn's nicht so wäre,
hätte ich dann zu euch gesagt: Ich gehe hin, euch die Stätte zu berei-
ten? Und wenn ich hingeh, euch die Stätte zu bereiten, will ich wieder-
kommen und euch zu mir nehmen, auf dass auch ihr seid, wo ich bin.
Joh 14, 1-3***



Die verstorbene Person ist an einem anderen Ort. Einem Ort, an dem wir (noch) nicht sind. Wir können sie nicht mehr berühren, spüren, hören, riechen, nicht mit ihr kuscheln, uns nicht mehr mit ihr aussprechen. Aber wir glauben – jeder Mensch bleibt bei Gott bewahrt. Wer stirbt, folgt Jesus in die „Wohnungen Gottes“. Dort ist er oder sie geborgen und glücklich.

Mach mal ...

Vielleicht formulieren Sie in Gedanken einen Brief: Das möchte ich dir sagen, dafür dir danken, darüber freue ich mich noch immer, für dies möchte ich dich um Verzeihung bitten und jenes dir vergeben.

Wenn Sie mögen, schreiben Sie es auf und stecken den Brief in eine schöne Flasche, die Sie zu Hause oder am Grab aufstellen.

Die Brücke

*Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber.*

*Einfach so, des Gehens wegen
und der Spiegelungen.*

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.*

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.

Denn da ist etwas abgerissen.

*Die Erinnerung fügt es zusammen,
immer wieder.*

Da ist etwas verloren gegangen.

Die Erinnerung sucht es auf und findet es.

Da ist etwas von einem selbst weggegangen.

Man braucht es. Man geht ihm nach.

*Man muss es wiedergewinnen,
wenn man leben will.*

*Man muss das Land der Vergangenheit
erwandern,*

*hin und her, bis der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.*

Jörg Zink



Klänge

Schlaflosigkeit

*Da – Musik! Aus zitternden Fernen her
Wehen Töne, edle, heilige Töne,
Schlingen Reigen und schöpfen die Nacht,
Die furchtbar lange spielend
In lebendige Takte, lösen die Zeit
Lächelnd aus der Unendlichkeit.*

*Sieh, und farbig aus Tiefen her
Der ermüdeten Seele steigen
Liebevoll die Gebilde des Tags;
Selig schwelgt die Erinnerung
Lichter, wahrhaftiger Bilder voll. ...*

Hermann Hesse



Musik

ist ein himmlisches Geschenk.
Wie ein Schlüssel eröffnet sie
uns eine andere Dimension.
Musik ist ein Zugang zu Gott, zu
mir und zu anderen Menschen.

In der Bibel wird gesungen,
musiziert und getanzt. Gott
liebt die Musik und ihre Vielfalt.
Gott hat uns musikalisch ge-
schaffen und jedem Menschen
sogar ein Instrument mitgege-
ben: die Stimme. So ist die Mu-

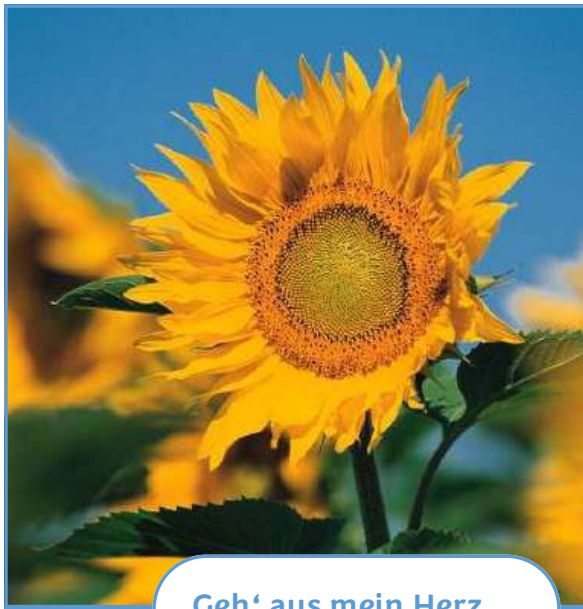
sik schon über Jahrhunderte unsere Möglichkeit, etwas in uns in Schwingungen zu bringen. Sie erweckt in uns Gefühle, sie kann tröstlich sein, Erinnerungen hervorrufen, einen auf andere Gedanken bringen, tiefe Ruhe vermitteln – oder einen tanzen lassen.

Überlege mal...

welche Musik dir jetzt gerade gut täte: Willst du selbst etwas singen? Willst du ein Lied hören, das gemeinsame Zeit wieder lebendig werden lässt?

Willst du lieber den Blick auf die Zukunft richten und das Glück feiern, das Ihr gemeinsam hattet?

Willst du klagen oder loben? Oder beides?



Geh' aus mein Herz ...

Das schönste Lied, das einer tiefen Trauer entsprungen ist, ist das Lied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ von Paul Gerhardt. Er wurde mit 14 Jahren Vollwaise. Zugleich brach der Dreißigjährige Krieg aus. Als er dieses Lied dichtet, trauert er gerade um seinen kleinen Sohn, der gestorben ist.

Das Singen löst uns aus der Verslossenheit – geh aus mein Herz! Suche die Freude. Vergiss nicht, was dich alles an Gutem umgibt, lass es dir zu einem Hoffnungsbild auf das werden, was bei Gott nach unserem Tod sein wird.

1. Geh aus, mein Herz, und suche Freud in dieser lieben Sommerzeit an deines Gottes Gaben; Schau an der schönen Gärten Zier, und siehe, wie sie mir und dir sich ausgeschmücket haben.

9. Ach, denk ich, bist du hier so schön und läßt du's uns so lieblich gehn auf dieser armen Erden; was will doch wohl nach dieser Welt dort in dem reichen Himmelszelt und güldnen Schlosse werden!

10. Welch hohe Lust, welch heller Schein wird wohl in Christi Garten sein!
Wie muß es da wohl klingen, da so viel tausend Seraphim mit unverdroßnem Mund und Stimm ihr Halleluja singen?

Mach mal...

Vielleicht summst du eine Melodie oder lauschst auf Klänge – geistliche oder weltliche, aus der Natur oder von Paul Gerhardt oder von Abba. Lass die Musik durch dich durchfließen. Sie wird Kummer und Liebe vereinen und tragen können.

Schmecket
und sehet..




...mach mir ein Essen, wie ich's gern habe, und bring mir's herein, dass ich esse, auf dass dich meine Seele segne ... 1. Mose 27,4

Wer sehr traurig ist, mag oft gar nichts essen. Es ist, als ob alles Leben die Farbe und alles Essen den Geschmack verloren hat.

Aber wenn etwas Zeit vergangen ist, könnte auch das Schmecken zu einer tröstlichen Erinnerung werden.

Überleg mal...

Was mochte mein geliebter verstorbener Mensch am liebsten essen? Was verband er damit? In welchen Situationen machte ihm Essen am meisten Freude?



Wenn wir in der Kirche Abendmahl feiern, dann verbinden wir uns durch die Worte und durch das Essen und Trinken mit Jesus, der gestorben ist. Wir sind auf einmal wieder am Abend vor seinem Tod und sitzen mit ihm am Tisch. Wir hören auf seine Stimme und freuen uns an seiner Gegenwart. Das stärkt uns. Es tröstet auch, weil es zeigt – wir bleiben verbunden über den Tod hinaus.



Mach mal ...

Vielleicht hast du Lust, für dich oder sogar auch für eine kleine Gesellschaft ein „Erinnerungessen“ zu veranstalten. Eines, an dem es ums Genießen, um die Erinnerung, um die Verbindung mit dem geliebten Menschen geht.

Bildnachweis: Alle Bilder: Pixabay

Textnachweis: S. 4 Lied von D. Bonhoeffer, aus EG 65; S. 5 Gedicht von E. Fried zitiert aus Neues Evangelisches Pastorale, Gütersloh 2005, S. 72; S. 7 Gedicht von O. Wiemer, Webseite der ev. Kirchengemeinde Rath-Ostheim; S. 9 Gedicht von J. Zink aus Neues Evangelisches Pastorale, Gütersloh 2005 S. 62; S. 10 Gedicht von H. Hesse aus: H. Hesse, Musik, Suhrkamp 2017, S. 92; S. 12 Lied von P. Gerhardt EG 501

Im Internet findet man auch Angebote von Trauergruppen—z.B. hier:

<https://www.trauer-und-leben.de/>

Kommentare, weitere Anregungen auf unserer Webseite: liebe-to-go-grunewald.de

...bist DU!

A vertical photograph of a starry night sky. The Milky Way galaxy is visible as a dense, diagonal band of stars and dust, stretching from the upper right towards the lower left. The background is a deep, dark blue, filled with numerous individual stars of varying brightness. The text "...bist DU!" is overlaid in the upper left quadrant in a white, bold, sans-serif font.