



Andacht vom 31. August 2025

Pastor Heiko von Kiedrowski

Youtube: <https://youtu.be/BL-Jq9GPiNI?si=r4xYKaDBqvP-kLj4>

Trauer ist ein Teil unseres Lebens. Schon als Kind müssen wir lernen, sie auszuhalten –wenn das Lieblingsspielzeug zerbricht oder wir ein Kuscheltier verlieren. Und unweigerlich kommen unser Leben lang eigene Trauererfahrungen dazu: Wenn uns Liebeskummer krank macht vor Trauer, wenn wir einen schlimmen Rückschlag im Job erlebt haben oder wenn wir durch den Tod einen Menschen für immer verlieren, den wir geliebt haben. Und wir begegnen der Trauer anderer: in der Familie, bei Freunden oder in der Nachbarschaft.

Trauer ist mehr als ein Gefühl. Trauer ist ein Zustand, der an den Grundlagen unseres Lebens rüttelt und alles infrage stellt. Und in diesem Zustand müssen wir mit einem ganzen Bündel von Gefühlen klarkommen: Verzweiflung, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit – manchmal Aktionismus, Wut oder Verbitterung – und manchmal sogar Erleichterung.

Egal, ob ich selbst traure oder einen Menschen begleite, der trauert: Auch der Wunsch, dass die Trauer bald vorüber geht, gehört dazu. Dass nach ein paar Wochen oder Monaten alles wieder „normal“ ist. Aber ich muss lernen: So ist es nicht. Trauer geht nicht zu Ende. Sie verändert sich. Sie verwandelt sich – vom überwältigenden Schmerz vielleicht zu einer stillen Begleiterin. Aber sie bleibt Teil unseres Lebens, sie kann über lange Zeit in den Hintergrund treten, um dann plötzlich wieder ganz präsent zu sein. „Gott ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind“, steht in der Bibel. Natürlich mussten auch vor mehr als zwei Jahrtausenden die Menschen mit Trauer umgehen. Viele Spuren davon finden wir bis heute in der Bibel, sowohl in den Psalmen als auch in den Geschichten, die sie erzählt.

Gott ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.

Mich berührt dieser Satz aus dem 34. Psalm sehr. Da steht nichts wie „wird schon wieder“ oder „anderen geht es schlechter als dir.“ Der Satz bietet keine schnelle Lösung. Aber er spricht mir zu: Gott geht den Weg der Trauer mit. Er kennt mein zerbrochenes Herz, er sieht meine Tränen. Und er bleibt an meiner Seite, gerade da, wo ich mein Leben vielleicht nicht mehr in den Griff bekomme. Dass Gott bei mir ist, bedeutet

nicht, dass mein Schmerz sofort verschwindet. Aber es bedeutet: Ich muss ihn nicht allein tragen. Gott hält ihn mit mir aus, damit er sich verwandeln kann, von der Verzweiflung in der ersten Zeit zu etwas, mit dem ich leben kann.

Gibt es Regeln dafür, wie wir trauern sollten? Ganz bestimmt nicht. Aber es ist sicherlich wichtig, die Trauer überhaupt zuzulassen, unseren Gefühlen Raum zu geben. Wer versucht, seine Trauer wegzudrücken, gibt damit auch einen Teil von sich selbst auf. Und die Trauer wird ihn oder sie irgendwann einholen, auf die eine oder andere Weise. Tränen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck der Liebe zu dem, was wir verloren haben.

Was helfen kann, sind Rituale: eine Kerze anzünden, einen Brief schreiben oder mit den eigenen Händen einen Kummerkutter bauen. Rituale geben dem Verlust eine Form, gerade dann, wenn mir selbst die Worte fehlen, meine Gefühle auszudrücken und mich in meinem Leben wieder zurecht zu finden. Und ich kann mir Hilfe suchen: in einer Trauergruppe, im Gespräch mit anderen, die verstehen, wovon wir sprechen, die nicht nach schnellen Lösungen suchen, sondern die den Schmerz mit mir gemeinsam tragen. Um Menschen zu begleiten, die trauern, braucht es eigentlich nicht viel. Einfach da sein. Zuhören, ohne vorschnell Ratschläge zu geben – das ist der wichtigste Schritt. Manchmal reicht schon ein Anruf, ein kurzer Besuch, ein gemeinsamer Spaziergang. Und es hilft, Geduld zu haben, es nicht persönlich zu nehmen, wenn ich nicht vorbeikommen soll oder wenn sich die Gespräche immer wieder um die gleichen Themen drehen. Trauer kennt keine Fristen. Wer trauert, braucht Zeit. Viel Zeit.

Gott ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.

Ich kann als Betroffener lernen, dass Trauer nicht das Ende ist. Sie ist ein Weg, der sich nach und nach wandelt. Und Gott verspricht, uns nah zu sein – auch in den dunkelsten Stunden. Er verspricht uns eine Zeit, in der er selbst alle Tränen abwischen wird – wie auch immer sich das anfühlen wird und wie weit der Weg ist. Bis dahin dürfen wir einander begleiten. Mit offenen Ohren, mit offenen Herzen. Damit die Menschen in Trauer spüren: Ich bin nicht allein.

Amen.

Wo sind wir zu finden?

Kanalübersichtsseite: <http://www.liveline.info>



Hintergrundinformationen und Kontakt: <https://www.kirche-ll.de/liveline>

Facebook: <https://www.facebook.com/livelinegottesdienst>

Instagram: <https://instagram.com/livelinegottesdienst>

WhatsApp: +49 1573 3653997

Mail: kontakt@liveline.info

Telefon: +49 451 61127344

Schon unseren Newsletter abonniert?

=====

<https://static.liveline.info/newsletter/>

Möchten Sie uns unterstützen?

=====

Wir freuen uns über Unterstützung - die können wir nämlich gut gebrauchen.

Am einfachsten geht es über PayPal <https://paypal.me/livelinegottesdienst>

oder über das Spendenkonto der Kirchengemeinde in St. Jürgen

IBAN: DE26 2305 0101 0030 0140 70 | BIC: NOLADE21SPL

