

# Trauer & Hoffnung



Karl Müller

3 Bände: Trauer & Glaube, **Trauer & Hoffnung**, Trauer & Liebe



## Trauer

Trauer, Schmerz und Leid.

Ein schwerer Verlust trifft hart, macht tod-traurig.

Dieser Kummer drückt schwer auf Leib und Seele,  
geht zu Herzen, behindert das Atmen, versperrt Wege,  
verändert Beziehungen, Gedanken, das Leben.

Man fühlt sich niedergeschlagen, allein gelassen, ohnmächtig.  
Schmerzlich macht uns die Trauer Vieles erst bewusst,  
zeigt uns nachdrücklich die Liebe und das Menschliche.

Trauer hört nicht auf, kann nicht überwunden werden,  
auch nicht mit der Zeit;  
sie ändert sich allenfalls und das sehr langsam.

Dieser Schmerz kann nicht geheilt, nur gelindert werden,  
indem man lernt, mit dem veränderten Leben,  
den Gefühlen und Gedanken besser umzugehen.

Die Lücke, die der Verlust gerissen hat,  
bleibt ein Erdenleben lang,  
kann nicht geschlossen oder ersetzt,  
kann höchstens durch Erinnerungen, Bilder  
und Ablenkungen verdeckt werden,  
kann höchstens im Laufe der Zeit vernarben.

Trauernd müssen wir erlernen, ja einüben,  
Abschied zu nehmen und weiterzuleben,  
Verlorenes, Hoffnungen  
und einen Teil auch von uns selbst loszulassen,  
dadurch zu wachsen, zu reifen  
und das veränderte Leben unter Annahme der Lücke,  
Wunden und Narben neu zu lernen.

Ganz heilen kann nur Gott; nur ER  
kann alle Tränen abwischen und Verlorenes zurückgeben.

Nur ER kann Tod und Trauer überwinden.  
Dieses Vertrauen, dieses Hoffen auf Gott, kann trösten.





## Es ist nicht nur der Schmerz ...

Es ist nicht nur der Schmerz um dein Sterben.

Es ist auch der Schmerz um all das,  
was und wie es mit uns geschehen ist,  
was nicht hätte sein sollen.

Es ist nicht nur das Abschied nehmen von dir.

Es ist auch das Abschied nehmen von all dem,  
was an dir lebendig war,  
was zusammen erlebt wurde,  
was nur noch Geschichte ist, was „war“.

Es ist nicht nur das Loslassen müssen.

Es ist auch das „Annehmen müssen“ der Distanz von dir  
und all dem, was Alleinsein bedeutet, verlassen zu sein,  
meinen Weg nun alleine gehen zu müssen.

Es ist nicht nur der Verlust deiner Nähe, deines Daseins.

Es ist auch der Verlust von all dem,  
was nun an „Zukunft“ nicht mehr gemeinsam möglich ist.

Es ist nicht nur die Trauer um deinen Tod.

Es ist auch die Trauer um unser Leben, um all das,  
was wir uns beisammen noch gewünscht hätten,  
was an Gemeinsamem mit dir noch möglich gewesen wäre.

Ist dies alles nun wirklich nicht mehr möglich?

Besteht keine Hoffnung mehr  
zum Leben, zum Wiedersehen, zur gemeinsamen Zukunft?



## Abschied nehmen

Abschied nehmen bedeutet

loszulassen - die liebgewonnene gemeinsame Zeit,  
aufzugeben - die gemeinsamen Träume,  
Hoffnungen und Wünsche,  
bewusst zu werden - der Lücke, des Verlustes an Liebe,  
des eigenen Sterbens,  
auszuhalten - die Leere, die Einsamkeit, die Endgültigkeit,  
zulassen zu müssen - die Trennung und die Veränderung.

Dies alles muss verarbeitet werden,  
hinterlässt nachhaltige Spuren,  
auch in der Frage über den Sinn des Lebens  
und im Glauben an Gott.

In dieser Zeit der Neuorientierung heißt es, trotzdem  
weiter zu gehen - obwohl das Herz verbleiben möchte,  
auf neue Weise zu leben - auch mit der Trauer,  
zu bewahren - die Erinnerungen und das Gute,  
zu lieben - mich, Andere, aber auch das Leben.

Es geht darum, „mit“ dem verstorbenen Menschen  
(nun innerlich) zu leben und nicht ohne ihn.

Am Anfang stand: „Abschied nehmen bedeutet  
loslassen der liebgewonnenen gemeinsamen Zeit.“

„Zeit“ ist irdisch; - ich fühle und spüre,  
dass es „mehr“ gibt, als nur dieses irdische Leben,  
dass dies nicht alles sein kann,  
dass Größeres, Schöpferisches, Liebendes dahintersteckt.

Ich glaube an einen allmächtigen, ewigen, gerechten Gott,  
der uns geschaffen hat und uns liebt.

Ich vertraue darauf, dass es  
meinen Verstorbenen im glückseligen Himmel gut geht.

Ich glaube daher  
an ein „nur vorübergehendes“ Abschied nehmen,  
an ein freudiges Wiedersehen.

Dies ist mir Trost in aller Trauer und schmerzhaftem Leid.





## Trauer und Hoffnung

Gott, wir **trauern** um einen lieben Menschen.  
Sein Leben liegt nun ganz vor dir.

Wir beklagen, was noch hätte sein können.  
Wir trauern, weil er uns lieb ist.  
Wir danken, da wir ihn haben durften.

Er fehlt uns.

Wir haben aber die **Hoffnung**,  
dass wir bei dir wieder vereint sein werden.

Gib uns die Stärke loszulassen, auch wenn es schwer fällt.

Gib uns die Ausdauer,  
die Trauer auszuhalten und ausreifen zu lassen.

Schenke uns den nötigen Glauben  
an die Auferstehung und deine Liebe,  
auch wenn wir manches nicht verstehen.

Herr und Gott, nimm dich unser an,  
jetzt und auch in unserem Tod. Amen.

## Hoffnung auf Auferstehung

Wir glauben: Unser Gott ist ein Gott des Lebens.  
Er hat uns geschaffen, ist also unser Vater und Mutter.

Unser Gott sagt über sich selbst:  
Ich bin da, ich bin immer bei euch.

Unser Gott ist ein Gott der Liebe.  
Er hält zu uns, er liebt uns, er ist uns treu.

Unser Gott hat Jesus Christus von den Toten auferweckt.

Warum also sollte Gott nicht auch uns auferwecken,  
wenn wir dazu würdig sind?



## Entscheidung

Im Leben kommt es immer wieder zu Situationen,  
wo ich mich zur Zukunft entscheiden muss.

Mein Leben ist vergänglich, wird vom Tod begrenzt.

Gibt es eine Zukunft nach dem Tod?

Hier kann ich nur glauben, hoffen, spüren.

**Ich glaube,** dass Gott die Liebe ist und lebt,  
uns geschaffen hat,  
uns nach einer Zeit der Reife in seine Liebe aufnimmt,  
wo es weder Raum noch Zeit,  
weder Schmerz noch Leid gibt.

Deshalb glaube ich auch,  
dass wir nach dem Tod zu Gott gelangen  
und von einer Fülle von Liebe umgeben sind.

In diesem Glauben  
habe ich keine Angst um meine lieben Verstorbenen  
und um mich.

**Ich hoffe,**  
ja ich setze mein Vertrauen in meinen liebenden Gott.  
Ich habe mich für Gott entschieden.

Was wäre denn die Alternative?





## Erinnerungen sind ...

Erinnerungen sind Blicke in den Spiegel vergangener Zeiten,  
zurück auf gemeinsam gegangene Wege,  
auf blühende Wiesen, vertraute Hügel, blauen Himmel,  
aber auch auf Wolkenbruch und untergehende Sonne.

Ich schaue näher, sehe nur noch deinen Schatten neben mir,  
werde nachdenklich und wieder wach.

Du gehst mir ab!

Erinnerungen sind getrocknete Rosen,  
die vom Sommer noch geblieben,  
in unseren Gedanken Wurzeln gefasst haben,  
deren Dornen nun besonders zu spüren sind.

Ich will an den Blüten riechen, die Knospen aufrichten  
und merke, dass das lebensspendende Wasser fehlt.

Ich sehne mich nach dir!

Erinnerungen sind eingeprägte Spuren früherer Zeiten,  
die wie Filme immer wieder abgespielt werden (können),  
um vergangener Bilder, unvergessener Momente zu gedenken  
und darin gefühlvoll und besinnlich zu versinken.

Ich hab mit dir getanzt, geweint und gelebt;  
diese Momente lassen mich nicht mehr los.

Ich möchte dich umarmen!

Erinnerungen sind das einzige, was mir in der Trauer blieb.  
Erinnerungen an dein Lachen, deine Stimme,  
deine Augen, deine Worte, deine Liebe ...;  
in meinen Gedanken und meinem Herzen lebst du noch.

Ich hoffe, dass diese Erinnerungen noch lange bei mir bleiben,  
denn sonst bist du vergessen, bist du wirklich tot.

Ich will mit dir weiterleben!



## Hilfe

Allmächtiger, ewiger Gott,  
 zu dir rufen wir in dieser Stunde.  
 Du schenkst uns das Leben.  
 Jeder Atemzug verbindet uns mit deiner Schöpfung,  
 erfüllt uns mit Leben.  
 Wir sind Teil deiner Schöpfung, die geboren wird, aufblüht,  
 wächst und gedeiht, werkt und schafft, stirbt und vergeht.  
 Vieles verstehen wir nicht, Vieles macht uns zu schaffen,  
 Vieles können wir nicht ändern.  
 Hilflos stehen wir dem menschlichen Ende, dem Tod gegenüber;  
 hilflos, traurig, ohnmächtig.  
 „Wer“ kann uns hier noch helfen,  
 „auf wen“ können wir noch hoffen?

Deshalb wenden wir uns in Trauer und Leid an dich.  
 Dein Sohn Jesus Christus war wie wir  
 ein Mensch mit Freude und Leid.  
 In seinem Kreuz, Sterben und Tod  
 hat er unser Menschsein mitgetragen und  
 in seiner Auferstehung den Tod auch für uns überwunden.

Sei den Verstorbenen gnädig  
 und nimm sie voll Erbarmen in deinen Himmel auf.  
 Hilf, dass wir Abschied nehmen können,  
 auch wenn wir gar nicht wollen.  
 Hilf, dass wir deinen Willen annehmen können,  
 auch wenn wir ihn nicht begreifen.  
 Hilf, dass wir bestehen können,  
 auch wenn uns nicht danach ist.  
 Schenke uns Trost und Kraft in schweren Stunden.  
 Stärke uns im Glauben, Vertrauen und in der Hoffnung auf dich,  
 die uns tragen und halten.  
 Lass uns stets Licht und Sinn in unserem Leben sehen.  
 Behüte uns auf allen Wegen  
 und führe auch uns einmal zu deiner ewigen Herrlichkeit.  
 Amen.





## Hoffnung und Glaube

„Hoffnung“ hat auch mit „Glauben“ zu tun;  
 denn „hoffen“ heißt „das Gute für möglich halten“;  
 „nicht mehr hoffen“ hieße  
 „an nichts Gutes, an keine Zukunft mehr zu glauben“.

An etwas „glauben“ ist mehr als „hoffen“;  
 man hält es für sehr wahrscheinlich und erwartet es daher;  
 es geht um eine innere Grundeinstellung.

An meinen Gott „glaube“ ich;  
 für meine Zukunft in seinem Himmel „hoffe“ ich.

Denn ich kann mir nicht vorstellen,  
 dass die Erde mit ihren Naturgesetzen,  
 mit ihren Verwandlungen des Wachsens und Reifens,  
 mit Menschen – die denken und fühlen können, ...  
 dass dies alles nur auf lieblosem Zufall basiert;  
 ich glaube nicht, dass „ich“ nur aus einer glücklichen (?) Folge  
 von unzähligen Zufällen entstanden bin,  
 nur Zufall bin, nur kurz, auf Zeit existiere.

Mein Glaube und meine Hoffnung  
 richten sich nicht auf das rein Menschliche, Irdische aus;  
 ich glaube an viel höhere Gewalten,  
 die ich nur erahnen kann, erfühlen kann wie die Liebe;  
 ich glaube im Innersten an eine Gerechtigkeit,  
 an Sinn, Ziel und Zukunft in meinem Leben.

Dieser Glaube wird gestärkt durch viele Erfahrungen und Berichte  
 anderer Menschen, insbesondere über Jesus,  
 seine Auferstehung und seine Zusage an uns Menschen.

Daher glaube ich an einen allmächtigen, schöpferischen Gott,  
 der über allem steht,  
 deshalb hoffe ich auf einen liebenden, barmherzigen Gott und  
 auf eine Zukunft im Himmel.

Diese Hoffnung und dieser Glaube sind mir Ziel und Helfer;  
 sie geben mir Atem für meine Seele und meine Zukunft,  
 sie machen mir Mut und trösten.





## Gebet in der Trauer

Ach Gott,

tapfer soll ich sein - aber ich habe Angst,  
stark soll ich sein - aber ich bin schwach,  
gefasst soll ich sein - aber ich bin fassungslos,  
hart soll ich sein - aber ich habe weiche Knie.

Ach Gott,

wie kann ich dem Dunkel entfliehen,  
wie kann ich der Zeit davonlaufen,  
wie kann meine Unruhe ein Ziel finden,  
wenn die Trauer beharrlich mitgeht,  
wenn der Schmerz mich überholt und ständig zu Fall bringt?

Ach Gott, ich sehne mich

nach dem, was mir davongestorben,  
nach dem, was vergangen,  
nach dem, was mir abhandengekommen.

Ach Herr, öffne mir eine Tür zu einem Ort,

wo ich meinen Kummer abladen,  
meine Zerrissenheit geheilt werden,  
meine Seele Ruhe finden kann.

Ach Herr,

ich stehe mit meiner Trauer vor deiner Tür  
und klopfe voll Hoffnung an.

Öffne sie.





## Gott

Du unser guter **Vater**,

Du erschufst die Sonne, die Erde,  
uns und alles was wir brauchen.

Du sagst immer wieder: „Ich bin da - Ich halte zu euch.“

Du hast uns mit Christus ein Zeichen gesetzt.

Du unser Bruder **Jesus Christus**,

Du erbarmst dich gnädig der Schwachen, der Sünder.

Du hast alles Menschliche mit uns geteilt  
und Dein Leben für uns gegeben.

Du bist die menschengewordene Liebe  
und hast uns den Himmel zugesagt.

Du unser mächtiger, **Heiliger Geist**,

Du kennst weder Mauern noch Grenzen.

Du stärkst uns im menschlichen Alltag.

Du bist bei uns und in uns. Du bist Teil unserer Seele.

Warum sollte uns, bei einem solch großen Gott, noch Angst sein?

Wir sind nicht allein.

Vertraut diesem barmherzigen, unbeschreibbaren Gott!

Wir sind umarmt von Seiner ewigen, allmächtigen Liebe.

Wir sind geborgen „im Herzen unseres Gottes“.



## Schöpfer des Lebens

Allmächtiger Gott, du Schöpfer des Lebens.  
Ein Mensch ist gestorben.

Wir sind traurig, können Vieles nicht begreifen,  
suchen Trost, Hoffnung und Hilfe.

Die Last des Abschiednehmens wiegt schwer.

Ohnmächtig und ratlos sind wir, können nichts ändern.

Deshalb kommen wir zu Dir:

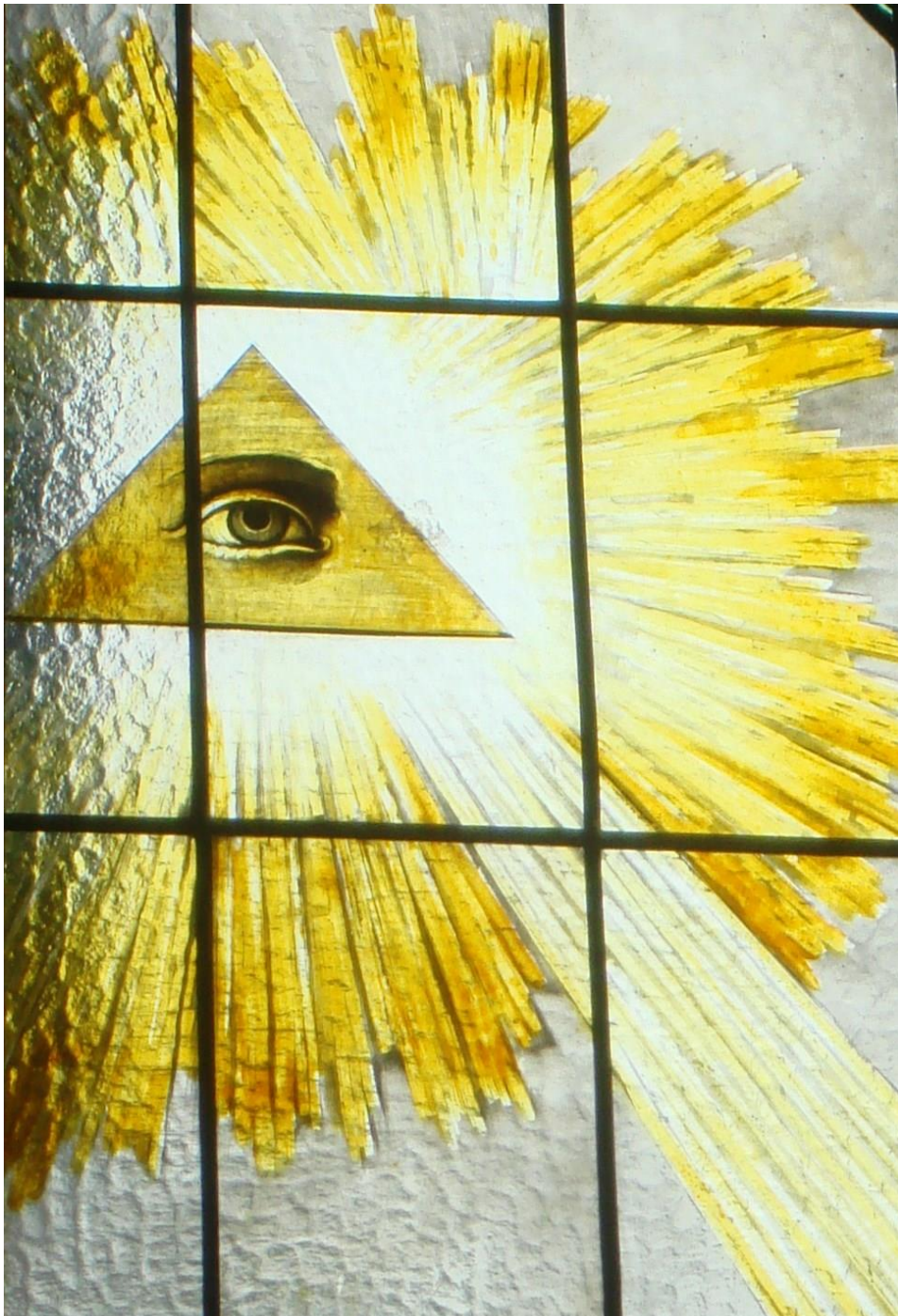
Stehe uns spürbar bei,  
wenn Angst und Unsicherheit uns erdrücken.

Hilf uns, unsere Trauer auszuhalten, mit ihr zu leben  
und die Verstorbenen loszulassen.

Lass uns Hoffnung und Vertrauen in dich finden;  
halte uns fest im Glauben,  
dass du die Liebe bist,  
dass du auch in schwierigen Zeiten bei uns bist,  
dass du uns auch im Sterben auffängst und trägst.

Wir vertrauen die Verstorbenen deiner Liebe an;  
nimm sie auf in deine Arme  
und schenke ihnen den ewigen Frieden bei dir.





## würdig für Gott

Im Wort „Wiedersehen“ steckt die Hoffnung,  
dass man sich wieder begegnet  
und auf gemeinsam Erlebtem aufbaut, weitermacht.

Ist das Jenseits also die Fortsetzung des Diesseits?

Jesus sagt: „Die aber, die Gott ‚für würdig hält‘,  
an jener Welt und an der Auferstehung von den Toten  
teilzuhaben, können auch nicht mehr sterben,  
weil sie den Engeln gleich und durch die Auferstehung  
zu Kindern Gottes geworden sind.“

Das heißt, wir bleiben nicht, was wir sind,  
wir verwandeln uns, werden unsterblich,  
kommen Gott im Himmel ganz nah,  
werden den Engeln gleich,  
gleichsam Söhne und Töchter Gottes  
[vgl. Bibel: Jesus ist der Sohn Gottes].

Dieses Wiedersehen  
ist also mehr als sich wieder mal zu sehen.

Wir sind dann  
nicht mehr Menschen mit unseren menschlichen Fehlern,  
sondern wir leben den Engeln gleich  
in einem ganz neuen, anderen Leben bei Gott.

Und die Voraussetzung dafür ist,  
dass Gott „uns für würdig hält“.

Darauf hoffe ich, ja vertraue ich  
in meinem Glauben auf einen liebenden Gott,  
der die Güte ist und uns in Liebe geschaffen hat,  
dass Gott uns „für würdig hält“.

## Wenn wir allein auf unsere ...

Wenn wir allein auf „unsere“ Kraft vertrauen,  
sind wir schnell am Ende.

Wenn wir allein auf „unsere“ Möglichkeiten setzen,  
sind wir zum Scheitern verurteilt.

Wenn wir allein auf „unsere“ Macht sehen,  
sind wir armselig.

Wenn wir allein das „Irdische“ bedenken,  
was ist dann noch wichtig?

Wenn wir allein auf das „Diesseits“ setzen,  
was ist dann danach?

Gott, unser Schöpfer,  
ohne dich, sind wir Menschen nur Lehm\*.  
ohne dich, sind wir Menschen ohne Führung.  
ohne dich, haben wir keinen Sinn im Leben.  
ohne dich, haben wir keine Hoffnung.

Barmherziger Gott,  
du bist uns näher, als wir selbst es sein können.  
du hast uns lieber, als wir uns selbst lieben können.

Daher hoffen wir auf dich.

Lass uns deine Liebe erfahren,  
und schenke uns dein Wort, das tröstet und befreit  
und die Verstorbenen zum Leben ruft.

*[\* Nach der biblischen Erzählung im Buch Genesis (Kapitel 2-5)  
waren Adam und Eva das erste Menschenpaar und  
Stammeltern aller Menschen.*

*Adam (hebräisch „Mensch“) wurde demnach von Gott  
aus Lehm (hebräisch „Ackerboden“) erschaffen,  
danach wurde ihm der Lebensatem eingehaucht.]*





## Kinder Gottes

Allmächtiger, ewiger Gott,  
du hast uns erschaffen,  
uns irdisches Leben und Seele gegeben,  
uns mit allem Notwendigen versorgt  
und hast uns Selbstständigkeit, Freiheit  
und freien Willen gegeben.

Wir, deine Kinder, sind dir wichtig,  
dir Gott als liebende Mutter und liebender Vater,  
dir Gott als liebender, rettender Bruder Jesus Christus,  
dir Gott als helfender, stärkender Geist.

Oft sind wir wie kleine Kinder,  
glauben, dass wir tun können, was wir wollen,  
ohne auf deine Gebote und Regeln zu achten.

Wie kleine Kinder verstehen auch wir Vieles nicht,  
wie kleine Kinder  
verhalten wir uns oft nicht so, wie du es gerne möchtest,  
wie kleine Kinder kommen wir zu dir,  
wenn wir sonst nicht mehr weiterwissen,  
wenn wir deine Hilfe brauchen.

Voll Vertrauen und voller Hoffnung kommen wir zu dir, o Gott.

Nimm uns in deine liebenden Arme,  
trage uns, tröste uns, behüte uns, hilf uns,  
stehe uns in schweren Zeiten bei  
und vergib, wenn wir gefehlt haben.

Allmächtiger, ewiger Gott,  
durch deinen Sohn und unseren Bruder, Jesus Christus,  
hast du uns erlöst  
und willst allen, die an dich glauben, ewiges Leben schenken.

Nimm unsere Verstorbenen und uns,  
wenn wir diese irdische Reise beendet haben,  
auf in deiner Barmherzigkeit, in die ewige Heimat zu dir.

## Aushalten

Oft frage ich mich: „Warum muss „ich“ das durchmachen?“

Dann sage ich mir: „Dieser allmächtige Gott  
steht so weit über mir, dass ich das nicht verstehe.  
Wie soll denn eine Ameise verstehen,  
wie groß das Weltall ist und wie es funktioniert?“

Und ich sage weiter: „Dieser allmächtige Gott hat mich in Liebe  
sicher so geschaffen, dass ich das hier aushalten kann.  
Deshalb lege ich es vertrauensvoll in seine Hände.“

## wenn es wahr ist, dass Christus ...

Wenn es wahr ist,



## Inhaltsverzeichnis

Trauer	2
Es ist nicht nur der Schmerz ...	3
Abschied nehmen	4
Trauer und Hoffnung	5
Hoffnung auf Auferstehung	5
Entscheidung	6
Erinnerungen sind ...	7
Hilfe	8
Hoffnung und Glaube	9
Gebet in der Trauer	10
Gott	11
Schöpfer des Lebens	12
würdig für Gott	13
Wenn wir allein auf unsere ...	14
Kinder Gottes	15
Aushalten	16
wenn es wahr ist, dass Christus ...	16
Bildverzeichnis (eigene Fotos)	16

## Bildverzeichnis (eigene Fotos)

Seite 1: Morgenstimmung in Brand (Vorarlberg)
Seite 2: Treppe und Tor in Worms (Deutschland)
Seite 3: Toter Baum am Fluss Krka (Kroatien)
Seite 4: Apfelbaumblüte
Seite 5: Grabbepflanzung
Seite 6: Sonne hinter Wolken am späten Nachmittag
Seite 7: Alter Rhein in Altach (Galerie im Kies)
Seite 8: Grabstein
Seite 9: Blumen in Mama's Garten
Seite 10: Tor in Pomposa (bei Ravenna / Italien)
Seite 11: Sonnenuntergang bei Ravenna (Italien)
Seite 12: Blume im Garten Trauttmansdorff (bei Meran / Italien)
Seite 13: Kirchenfenster in Rattenberg (Tirol)
Seite 14: Blick ins Nebel-Tal von der Alpe Almein / Viktorsberg
Seite 15: Bächlein in einem Garten in Plobsheim (Frankreich)
Seite 16: Auferstehungs-Kreuz in St. Konrad, Hohenems
Seite 17: Weg zu einer Kirche in Tschechien





Auch gläubige Menschen können  
bei schlimmen Schicksalen mit Gott klagen, hadern,  
nach dem Sinn fragen,  
ja sogar zweifeln, ob es diesen „liebenden“ Gott gibt.

In solch schweren Momenten  
fehlt wohl uns allen das Vertrauen auf Gott,  
da sind wir nur mehr Suchende.

In diesen Momenten  
können uns liebe Menschen und passende Texte Hilfe sein,  
können unterstützen und Richtung geben,  
dass wir wieder zu Gott finden können.

Auch hilft es, wenn in unserem Herzen  
schon früher der Kompass auf Gott eingestellt war.

Den Weg zu Gott muss aber jeder und jede selbst einschlagen  
und selbst gehen.